

Kryteria sukcesu- karta dla nauczyciela

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna

Semestr: I

Klasa: IV

procent	liczba kryteriów	ocena
100%		6
85%-99%		5
70%-84%		4
50%-69%		3
30%-49%		2
0-29%		1

Dział:	Tematy:	Uczeń potrafi:	Pkt z podstawy	Umiem	Trochę umiem	Nie umiem
Wartości i postawy	Czym jest zdrowie- zdrowie jako wartość	- wyjaśnić pojęcie zdrowia; - wymienić 5 obszarów zdrowia; - opowiedzieć, jak zadbać o każdy z obszarów zdrowia.	I.2),3),4),5)			
	Czynniki wpływające na zdrowie- środowisko, nawyki, relacje.	-wymienić 3 czynniki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie; -wymienić 3 czynniki, które mają negatywny wpływ na zdrowie.	I.2)3),4)			
	Miejsce zdrowia w hierarchii wartości.	- wyjaśnić, czym jest hierarchia; - wymienić 5 wartości własnych; - uporządkować własne wartości hierarchicznie.	I.1),2),5)			
	Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia.	- wyjaśnić i podać 3 przykłady zachowań chroniących zdrowie; - wyjaśnić i podać 3 przykłady zachowań ryzykownych.	I.2),3),4)			
Zdrowie fizyczne	Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	-podać definicję zdrowia; -wyjaśnić, czym są mierniki zdrowia; -wymienia trzy mierniki zdrowia;	II.1),4),5)			

	Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty.	- rozpoznać co najmniej 3 objawy, które mogą świadczyć o chorobie; - wskazać, kiedy należy powiedzieć dorosłemu o złym samopoczuciu lub objawach choroby; - wymienić 3 rzeczy potrzebne do przygotowania się do wizyty u lekarza.	II.5),8)			
	Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	- wymienić co najmniej 4 podstawowe czynności higieniczne; - dobrać właściwy środek higieniczny do danej czynności; - wyjaśnić na prostym przykładzie, dlaczego codzienna higiena pomaga chronić zdrowie.	II.2)			
Odżywianie	Woda to podstawa zdrowia i życia	- wyjaśnić, dlaczego organizm potrzebuje wody; - wskazać wodę jako podstawowy napój do codziennego nawadniania; - rozpoznać 2–3 sygnały, że organizm może potrzebować nawodnienia.	IV.2)			
	Z ogrodu na talerz – rośliny z ogrodu, które warto jeść.	- wymienić co najmniej 5 warzyw lub owoców korzystnych dla zdrowia; - rozpoznać wybrane rośliny jadalne; - podać 2 przykłady prostych posiłków lub przekąsek z wykorzystaniem produktów roślinnych.	IV.4)			
	Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt?	- wskazać na etykiecie nazwę produktu, skład, datę ważności oraz informację o wartości odżywczej; - rozpoznać informację o alergenach; - porównać dwa podobne produkty według prostych kryteriów, np. ilości cukru i długości składu.	IV.5)			

Dojrzewanie	Moje ciało się zmienia	- rozpoznać podstawowe zmiany zachodzące w ciele podczas dorastania; - wskazać zasady higieny ważne w okresie dojrzewania; - wyjaśnić, że tempo zmian w okresie dorastania może być różne u różnych osób.	VII.1),3)			
Zdrowie psychiczne	Samoocena, akceptacja, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele	- wyjaśnić prostymi słowami, czym jest samoocena; - wskazać co najmniej 2 swoje mocne strony; - rozpoznać przykład wypowiedzi wspierającej akceptację własnego ciała.	V.4)			
	Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli	- wyjaśnić prostymi słowami, czym jest zdrowie psychiczne; - wymienić co najmniej 3 czynniki wspierające dobre samopoczucie psychiczne; - wskazać 2 sytuacje, które mogą pogarszać nastrój.	V.1)			
	Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	- rozpoznać i nazwać podstawowe emocje u siebie i innych; - połączyć emocję z typową sytuacją, w której może się pojawić; - wskazać co najmniej 2 bezpieczne sposoby radzenia sobie z trudną emocją; - zastosować prostą strategię uspokojenia, np. zatrzymanie się i spokojny oddech.	V.2)			