

Kryteria sukcesu- karta dla nauczyciela

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna

Semestr: I

Klasa: V

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	Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	- wyjaśniać prostymi słowami, dlaczego zdrowie jest ważne; - wymienić 5 obszarów zdrowia; - wskazywać codzienne wybory, które pomagają dbać o zdrowie.	I: 1), 2), 3)			
	Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	- wymienić elementy stylu życia wpływające na zdrowie: jedzenie, sen, ruch, odpoczynek i relacje; - rozróżniać na konkretnych przykładach nawyki sprzyjające zdrowiu i nawyki niekorzystne; - wskazywać prosty skutek wybranego nawyku dla zdrowia lub samopoczucia.	I: 2), 3), 4)			

	Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia.	- wybrać jeden realny cel służący poprawie zdrowia; - planować prostą zmianę prozdrowotną według kolejnych kroków; - wskazywać, kto lub co może pomóc w realizacji planu	I: 5), 6)			
	Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji	- rozpoznawać, że ludzie mogą różnić się sposobem myślenia, komunikowania, uczenia się i zachowania - wskazywać zachowania wyrażające szacunek wobec innych.	I: 4); V: 10)			
Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć	- wyjaśniać prostymi słowami, czym jest zdrowie psychiczne; - wskazywać działania pomagające dbać o zdrowie psychiczne, np. sen, ruch, odpoczynek, rozmowę i poczucie bezpieczeństwa; - rozpoznawać sytuacje lub zachowania, które mogą pogarszać samopoczucie psychiczne.	V: 1)			
	Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	- nazywać podstawowe emocje na podstawie sytuacji, ilustracji lub własnego doświadczenia; - rozpoznawać wybrane sygnały emocji w ciele i myślach; - wybierać prosty, bezpieczny sposób radzenia sobie ze złością, stresem lub lękiem.	V: 2), 3)			

	Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	- rozróżniać komunikację werbalną i niewerbalną na konkretnych przykładach; - rozpoznawać podstawowe gesty, mimikę i ton głosu wspierające lub utrudniające rozmowę; - stosować prosty komunikat do wyrażenia potrzeby, emocji, zgody lub odmowy.	V: 8)			
	Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie	- wskazywać własne mocne strony, zainteresowania lub umiejętności; - rozpoznawać przykłady wspierającego i krzywdzącego myślenia o sobie; - wybierać działania pomagające budować pozytywny obraz siebie i dobre samopoczucie.	V: 4)			
Dojrzewanie	Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	- rozpoznawać wybrane zmiany emocjonalne i psychiczne związane z dojrzewaniem; - wyjaśniać prostymi słowami, że w okresie dojrzewania emocje i zachowanie mogą się zmieniać; - wskazywać bezpieczny sposób reagowania na silne emocje lub potrzebę wyciszenia.	VII: 1), 2)			

Odżywianie	Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie?	- rozpoznawać podstawowe grupy produktów na talerzu zdrowego żywienia; - wybierać produkty i napoje, które częściej sprzyjają zdrowiu; - wskazywać, dlaczego regularne posiłki i picie wody są ważne dla zdrowia i samopoczucia.	IV: 1)			
	Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy.	- rozpoznawać zdrowy posiłek lub przekąskę na podstawie prostych przykładów; - wybierać produkty potrzebne do przygotowania prostej zdrowej przekąski; - przygotowywać prosty posiłek lub przekąskę według instrukcji krok po kroku z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	IV: 3)			
Internet i profilaktyka uzależnień	Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?	- rozróżniać na konkretnych przykładach zachowanie odpowiedzialne i zachowanie ryzykowne; - wskazywać, że alkohol, nikotyna i inne substancje psychoaktywne mogą szkodzić ciału i układowi nerwowemu; - wybierać bezpieczną reakcję: odmówić, odejść, przerwać kontakt lub zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.	X: 4), 5)			

Aktywność fizyczna	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia.	- wskazywać korzyści ruchu dla ciała, energii i samopoczucia; - rozpoznawać przykłady codziennej aktywności fizycznej odpowiedniej do własnych możliwości; - planować prostą formę ruchu w ciągu dnia.	III: 1), 2)			
	Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	- wyjaśniać prostymi słowami, dlaczego długie siedzenie warto przerywać ruchem; - wykonywać kilka prostych ćwiczeń podczas aktywnej przerwy według pokazu lub instrukcji; - rozpoznawać moment, w którym warto zrobić krótką przerwę od siedzenia lub ekranu.	III: 4)			
	Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	- wskazywać, że sen pomaga regenerować ciało i mózg; - rozpoznawać skutki zbyt małej ilości snu, np. zmęczenie, rozdrażnienie lub trudność z koncentracją; - wskazywać proste zasady sprzyjające dobremu snu i odpoczynkowi.	III: 7)			