

## Kryteria sukcesu- karta dla nauczyciela

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna

Semestr: I

Klasa VI

| 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 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-----------|
| Zdrowie fizyczne | Zdrowie to wybór.<br>Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja | - rozpoznać, czym jest zdrowie i zdrowy styl życia;<br>- wskazać codzienne zachowania sprzyjające zdrowiu;<br>- wybrać wiarygodne źródło informacji o zdrowiu.                                                              | II.1)          |       |              |           |
|                  | Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?               | - wyjaśnić prostymi słowami, czym są nadwaga i otyłość;<br>- wskazać zachowania pomagające utrzymać prawidłową masę ciała;<br>- wybrać zdrową formę ruchu, posiłku i odpoczynku.                                            | II.3)          |       |              |           |
|                  | Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?      | - wyjaśnić, po co wykonuje się badania profilaktyczne i przesiewowe;<br>- wskazać przykłady osób lub grup, które powinny korzystać z takich badań;<br>- rozpoznać, że badania pomagają wcześniej wykryć problemy zdrowotne. | II.4)          |       |              |           |

|                                       |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |  |  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|                                       | Sygnały ciała:<br>kiedy organizm<br>mówi, że coś jest<br>nie tak                                     | - rozpoznać wybrane<br>objawy mogące<br>świadczyc o chorobie;<br>- powiedzieć dorosłemu<br>o niepokojącym objawie;<br>- wskazać sytuację, w<br>której potrzebna jest<br>konsultacja medyczna.                                                              | II.5)     |  |  |  |
|                                       | Szczepienia – jak<br>chronią nasze<br>zdrowie?                                                       | - wyjaśnić, czym są<br>szczepienia;<br>- wskazać, że szczepienia<br>pomagają chronić przed<br>chorobami;<br>- podać przykład<br>korzyści ze szczepień dla<br>siebie i innych.                                                                              | II.7)     |  |  |  |
| Zdrowie środowiskowe                  | Natura ma<br>znaczenie – jak<br>kontakt z przyrodą<br>wspiera zdrowie i<br>uczy<br>odpowiedzialności | - wskazać, jak kontakt z<br>naturą może wspierać<br>zdrowie i samopoczucie;<br>- podać przykłady<br>odpowiedzialnego<br>zachowania wobec<br>zwierząt i przyrody;<br>- wybrać prostą<br>aktywność na świeżym<br>powietrzu sprzyjającą<br>zdrowiu.           | VIII.3)   |  |  |  |
| Odżywianie                            | Mądrze jem i piję:<br>czego naprawdę<br>potrzebuje moje<br>ciało i mózg                              | - wybrać wodę jako<br>podstawowy napój;<br>- wskazać produkty<br>dostarczające<br>podstawowych<br>składników odżywczych;<br>- przygotować lub<br>wybrać prostą zdrową<br>przekąskę.                                                                        | IV.:2),3) |  |  |  |
| Internet i profilaktyka<br>uzależnień | Mądrze w sieci –<br>zagrożenia i<br>wybory w<br>cyfrowym świecie                                     | - rozpoznać wybrane<br>zagrożenia w Internecie,<br>np. hejt, cyberprzemoc,<br>fałszywe treści lub<br>niebezpieczny kontakt;<br>- wskazać bezpieczny<br>sposób zachowania w<br>sieci;<br>- wybrać osobę dorosłą,<br>do której można zwrócić<br>się o pomoc. | IX.:2),5) |  |  |  |

|  |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|  | Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci.(1.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznać, że osoba poznana w sieci może podawać nieprawdziwe informacje o sobie;</li> <li>- rozpoznać zachowanie naruszające własne granice w realu lub w sieci;</li> <li>- powiedzieć „nie” i przerwać niebezpieczny kontakt.</li> </ul>                                    | VI.6),2) |  |  |  |
|  | Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci.(2)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazać, komu powiedzieć o niepokojącym kontakcie lub naruszeniu granic;</li> <li>- zastosować prostą zasadę bezpieczeństwa: nie odpowiadać, zablokować, zachować dowód, zgłosić dorosłemu;</li> <li>- poprosić o pomoc w sytuacji zagrożenia w realu lub w sieci.</li> </ul> | VI.6),5) |  |  |  |
|  | Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznać przykłady substancji psychoaktywnych i napojów energetyzujących;</li> <li>- wskazać ich możliwe zagrożenia dla zdrowia;</li> <li>- zastosować prostą asertywną odmowę w sytuacji namawiania do używki.</li> </ul>                                                   | IX.4),5) |  |  |  |
|  | Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- podać korzyści zdrowotne i społeczne z życia bez używek;</li> <li>- sformułować prosty argument, dlaczego nie warto sięgać po używki;</li> <li>- wybrać zachowanie wspierające zdrowie zamiast używki.</li> </ul>                                                             | IX.6)    |  |  |  |
|  | Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazać osobę lub miejsce, gdzie można uzyskać pomoc w problemie związanym z używkami;</li> </ul>                                                                                                                                                                             | IX.5)    |  |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprosić zaufaną osobę dorosłą o pomoc;</li> <li>- rozpoznać sytuację, w której potrzebna jest pomoc specjalistyczna.</li> </ul> |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|