WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA ODDZIAŁY V

W klasie V uczeń rozwija umiejętność podejmowania codziennych decyzji sprzyjających zdrowiu, rozpoznawania emocji i potrzeb, komunikowania się, respektowania granic, budowania relacji oraz rozumienia wpływu środowiska i technologii na dobrostan.

Ocena celująca:

- analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- uzasadnia znaczenie zróżnicowanego odżywiania, nawodnienia, ruchu i regeneracji;
- rozpoznaje emocje, potrzeby i granice w przykładowych sytuacjach oraz dobiera adekwatny sposób komunikacji;
- stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku, empatii i słuchaniu;
- analizuje proste sytuacje konfliktowe, presję rówieśniczą i sposoby bezpiecznego reagowania;
- wskazuje, jak korzystanie z urządzeń cyfrowych, treści internetowych i relacji online może wpływać na samopoczucie;
- wyjaśnia przykłady wpływu środowiska na zdrowie i proponuje działania prozdrowotne;
- samodzielnie uzasadnia wnioski i współtworzy rozwiązania w zadaniu lub projekcie.

Ocena bardzo dobra:

- wyjaśnia wpływ nawyków na zdrowie;
- rozpoznaje emocje i zna konstruktywne sposoby ich wyrażania;
- rozumie znaczenie granic osobistych i respektuje je w analizowanych sytuacjach;
- stosuje zasady komunikacji z szacunkiem;
- zna zasady budowania bezpiecznych relacji i rozwiązywania prostych konfliktów;
- wyjaśnia znaczenie odżywiania, aktywności, odpoczynku i higieny cyfrowej;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia w internecie i wie, gdzie szukać pomocy.

Ocena dobra:

- wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia i wyjaśnia znaczenie codziennych nawyków;
- rozpoznaje emocje i zna zasady właściwej komunikacji;
- rozumie znaczenie szacunku i granic osobistych;

- zna podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów;
- wskazuje znaczenie ruchu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia cyfrowe.

Ocena dostateczna:

- wskazuje podstawowe sposoby dbania o zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że należy szanować granice własne i innych;
- zna podstawowe zasady komunikacji i zdrowego odżywiania;
- wskazuje znaczenie aktywności fizycznej i odpoczynku.

Ocena dopuszczająca:

- rozpoznaje wybrane zasady zdrowego stylu życia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że należy szanować innych i ich granice;
- wskazuje pojedyncze zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.