Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Feliksa Parnella
WYMAGANIA EDUKACYJNE – **Edukacja zdrowotna**
KLASA: **I**
rok szkolny **2026/2027**
nauczyciel **Elżbieta Kacprzak**

1. **Ocena dopuszczająca**:

Uczeń:

a) Wymienia elementy składające się na zdrowie (ciało, samopoczucie, relacje z innymi).
b) Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej.
c) Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych.
d) Wie, że codzienny ruch i odpowiednia ilość snu są ważne dla zdrowia.
e) Nazywa podstawowe emocje.
f) Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.
g) Wie, że warto mówić o swoich potrzebach i uczuciach.
h) Wymienia numery alarmowe i podstawowe zasady bezpieczeństwa.
i) Wie, że niektóre substancje i zachowania mogą być szkodliwe dla zdrowia.
j) Wykonuje zadania głównie z pomocą nauczyciela.
k) Uczestniczy w zajęciach, choć wymaga zachęty do aktywności.

2. **Ocena dostateczna**:

Uczeń:

a) Opisuje, czym jest zdrowie i wymienia przykładowe czynniki, które na nie wpływają.
b) Stosuje zasady higieny w typowych sytuacjach szkolnych i domowych.
c) Wskazuje przykłady zdrowych i niezdrowych wyborów żywieniowych.
d) Wymienia przykłady różnych form aktywności fizycznej
e) Rozpoznaje emocje swoje i innych w prostych sytuacjach
f) Stosuje zasady bezpieczeństwa w sieci, np. nieudostępnianie danych osobowych.
g) Stosuje podstawowe zasady kulturalnej komunikacji.
h) Opisuje zasady bezpiecznego zachowania w szkole, domu i na drodze.
i) Wymienia przykłady zachowań ryzykownych, których należy unikać
j) Samodzielnie wykonuje proste zadania i polecenia.
k) Bierze udział w zajęciach i współpracuje w grupie w podstawowym zakresie

3. **Ocena dobra:**

Uczeń:

a) Wyjaśnia, że zdrowie zależy od codziennych wyborów, i wskazuje przykłady z własnego życia.
b) Wyjaśnia znaczenie higieny dla zdrowia i dostosowuje nawyki do sytuacji, np. po wysiłku fizycznym.
c) Układa prosty, zbilansowany posiłek, korzystając z modelu talerza zdrowego odżywiania.
d) Planuje własną aktywność fizyczną na najbliższy tydzień.
e) Stosuje proste sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, np. rozmowę, oddech.
f) Rozpoznaje przykłady zagrożeń w internecie i wie, jak reagować.
g) Współpracuje w grupie i szanuje zdanie innych.
h) Wie, jak zareagować w prostej sytuacji zagrożenia.
i) Rozumie znaczenie unikania substancji szkodliwych i zachowań ryzykownych.
j) Samodzielnie wykonuje powierzone zadania.
k) Aktywnie i kulturalnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje w grupie.

4. **Ocena bardzo dobra**:

Uczeń:

a) Analizuje własne nawyki pod kątem wpływu na zdrowie i potrafi uzasadnić swoje wybory.
b) Ocenia własne nawyki higieniczne i potrafi wskazać obszary do poprawy.
c) Wyjaśnia skutki niewłaściwego odżywiania i planuje własne zdrowe posiłki.
d) Wyjaśnia związek między snem, aktywnością fizyczną a samopoczuciem.
e) Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji, i wspiera innych.
f) Ocenia czas spędzany przed ekranem i jego wpływ na samopoczucie.
g) Rozpoznaje sytuacje niesprawiedliwego traktowania, np. przemoc, wykluczenie, i wie, jak reagować.
h) Pod nadzorem nauczyciela wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy.
i) Wyjaśnia, dlaczego presja rówieśnicza może prowadzić do zachowań ryzykownych.
j) Samodzielnie i systematycznie wykonuje zadania, potrafi uzasadnić swoje odpowiedzi.
k) Aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykazuje inicjatywę i chętnie podejmuje dodatkowe zadania.
l) Potrafi współpracować w grupie, szanuje odmienne zdanie i wykazuje empatię.

5. **Ocena celująca:**

Uczeń:

a) Samodzielnie poszerza wiedzę o zdrowiu i potrafi ocenić wiarygodność prostych informacji na ten temat.
b) Aktywnie promuje zasady higieny wśród rówieśników.
c) Analizuje etykiety produktów i proste reklamy żywności pod kątem wiarygodności przekazu.
d) Prowadzi krótki dzienniczek aktywności i wyciąga z niego wnioski.
e) Pomaga budować bezpieczną atmosferę w klasie, proponuje sposoby rozwiązywania konfliktów.
f) Świadomie i odpowiedzialnie korzysta z technologii, dzieli się wiedzą z innymi.
g) Wykazuje empatię i asertywność, wspiera integrację klasy.
h) Samodzielnie i poprawnie reaguje w symulowanej sytuacji zagrożenia.
i) Wskazuje sposoby asertywnej odmowy w sytuacji presji rówieśniczej.
j) Wykracza wiedzą i umiejętnościami poza wymagania podstawowe i samodzielnie je rozwija.
k) Inicjuje działania, angażuje się w dodatkowe projekty i dzieli się wiedzą z innymi.
l) Jest przykładem dojrzałej, odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych.