WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – Klasa 4

Program „Moje zdrowie”

1. Moje zdrowie fizyczne

Uczeń:

- uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków;
- wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
- omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia;
- wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
- wykonuje czynności higieniczne (mycie zębów, rąk, twarzy, ciała, włosów); dba o czystość bielizny i odzieży;
- korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych;
- omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;
- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia ich profilaktykę;
- postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego.

2. Moje odżywianie

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia na czym polega ich profilaktyka;
- stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców;
- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;
- unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy);
- stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;
- samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski;
- wybiera produkty bogate w wartości odżywcze.

3. Moje miejsce w Internecie

Uczeń:

- przestrzega zasad higieny cyfrowej;
- omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, uzależnienie od Internetu i gier);
- omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu;
- wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
- rozpoznaje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu w Internecie.

Wartości i postawy (przenikające wszystkie działy)

Uczeń:

- traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
- rozumie odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób;
- buduje poczucie własnej wartości i szacunek wobec innych.

Proponowany wymiar: ok. 30 godzin (1 godz./tyg.). Opracowano według programu nauczania Katarzyny Przybysz, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).