

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla klas IV-VI obejmują 11 działów tematycznych, w tym: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie seksualne, zdrowie społeczne, zdrowie środowiskowe oraz profilaktykę uzależnień, a także kształtowanie postaw prozdrowotnych, umiejętności komunikacyjnych i świadomego podejmowania decyzji. Celem jest wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego uczniów, a także promowanie zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa zdrowotnego.

Cele i zakres edukacji zdrowotnej

- Rozwój wszechstronny:

Przedmiot ma kształtować postawy prozdrowotne, rozwijać umiejętności związane z dbaniem o zdrowie we wszystkich jego wymiarach (fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

- Świadome decyzje: Uczniowie mają uczyć się podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia i życia.
- Komunikacja i relacje: Kształtuje umiejętności komunikacji, empatii i budowania zdrowych relacji z innymi.

Klasa IV

- Wiedza:

- Rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną.
- Zna podstawowe zasady higieny osobistej i higieny otoczenia.
- Wie, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia.
- Zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania.
- Rozpoznaje podstawowe emocje własne i innych osób.
- Zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.

- Umiejętności:

- Potrafi wskazać sposoby dbania o higienę osobistą.
- Umie zaplanować aktywną formę spędzania wolnego czasu.
- Potrafi odróżnić zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe.
- Stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem.
- Potrafi zachować się w sytuacji zagrożeń w Internecie.

- Postawy:

- Okazuje szacunek dla zdrowia swojego i innych.
- Chętnie podejmuje aktywność fizyczną.
- Wykazuje odpowiedzialność w dbaniu o higienę.
- Rozwija postawę ostrożności i bezpieczeństwa online.

- Buduje pozytywne relacje w grupie rówieśniczej.

Klasa V

- Wiedza:

- Zna czynniki wpływające na zdrowie fizyczne (dieta, sen, ruch).
- Rozumie znaczenie regularnego odpoczynku.
- Zna zasady racjonalnego odżywiania i umie analizować etykiety produktów.
- Orientuje się w podstawowych zmianach okresu dojrzewania.
- Zna zasady bezpieczeństwa w internecie i zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z mediów.
- Rozpoznaje zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory w sytuacjach związanych z używkami oraz presją grupy.

- Umiejętności:

- Potrafi zaplanować aktywną formę odpoczynku.
- Analizuje i interpretuje informacje na etykietach produktów spożywczych.
- Potrafi nazwać zmiany zachodzące w ciele w okresie dojrzewania.
- Stosuje zasady higieny pracy umysłowej i odpoczynku.
- Potrafi odróżnić rzetelne źródła informacji w internecie od fałszywych.
- Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.

- Postawy:

- Przejawia odpowiedzialność za swoje zdrowie.
- Podejmuje świadome decyzje dotyczące stylu życia.
- Okazuje tolerancję wobec zmian rozwojowych swoich i innych.
- Rozwija krytyczne podejście do treści w Internecie.
- Buduje pozytywną samoocenę i poczucie własnej wartości.

Klasa VI

- Wiedza:

- Zna sposoby wzmacniania odporności organizmu.
- Rozumie znaczenie systematycznej aktywności fizycznej.
- Zna metody radzenia sobie z emocjami i stresem.
- Wie, jakie zagrożenia dla zdrowia niesie palenie tytoniu, alkohol i inne substancje psychoaktywne.
- Zna podstawowe zasady zdrowia psychicznego i znaczenie relacji społecznych.

- Wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe .
- Zna sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu.

- Umiejętności:

- Potrafi opracować plan tygodniowej aktywności ruchowej.
- Stosuje proste techniki relaksacyjne.
- Rozpoznaje objawy stresu i potrafi im przeciwdziałać.
- Umie wskazać negatywne skutki używek i uzależnień.
- Potrafi rozwiązywać konflikty w grupie rówieśniczej.
- Postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

- Postawy:

- Podejmuje regularną aktywność ruchową.
- Wykazuje odpowiedzialność w relacjach z rówieśnikami.
- Przejawia postawę asertywną wobec używek.
- Okazuje empatię wobec innych.
- Ceni zdrowie psychiczne i dba o równowagę emocjonalną.
- Stosuje zasady zdrowego żywienia oraz ograniczania produktów niekorzystnych dla zdrowia.