

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS 1-3 Z PODZIAŁEM NA OBSZARY TEMATYCZNE

1. Wartości i postawy w odniesieniu do zdrowia

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia w ujęciu holistycznym (fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe);
- uznaje zdrowie za kluczową wartość osobistą i społeczną;
- wykazuje odpowiedzialność za zdrowie własne oraz osób w swoim otoczeniu.

2. Zdrowie fizyczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie regularnych badań profilaktycznych i samokontroli zdrowia;
- wyjaśnia rolę snu i prawidłowego wypoczynku w regeneracji organizmu;
- zna zasady profilaktyki najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz zakaźnych.

3. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- analizuje wpływ regularnego wysiłku na układ krążenia, oddechowy i kondycję psychiczną;
- tworzy i potrafi wdrożyć osobisty, bezpieczny plan aktywności fizycznej;
- rozpoznaje zagrożenia związane z siedzącym trybem życia i hipokinezą.

4. Odżywianie

Uczeń:

- komponuje zbilansowaną dietę zgodnie z aktualnymi zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia;
- krytycznie ocenia popularne w internecie diety alternatywne i suplementy diety;
- rozpoznaje sygnały ostrzegawcze zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, ortoreksja).

5. Zdrowie psychiczne

Uczeń:

- identyfikuje źródła stresu i stosuje konstruktywne techniki radzenia sobie z napięciem;
- rozróżnia obniżony nastrój od depresji i stanów lękowych;
- wie, jak i gdzie szukać profesjonalnej pomocy (telefon zaufania, psycholog, psychiatra).

6. Zdrowie społeczne

Uczeń:

- buduje dojrzałe, oparte na szacunku relacje rówieśnicze i rodzinne;
- stosuje zasady asertywności i bezprzemocowego rozwiązywania konfliktów;

- reaguje na zjawiska hejtu, cyberprzemocy i wykluczenia społecznego.

7. Profilaktyka uzależnień

Uczeń:

- charakteryzuje mechanizm uzależnienia od substancji (alkohol, nikotyna, e-papierosy, narkotyki, leki);
- wymienia negatywne skutki zdrowotne i społeczne stosowania substancji psychoaktywnych;
- rozpoznaje objawy uzależnień behawioralnych (hazard, gry komputerowe, social media).

8. Higiena cyfrowa

Uczeń:

- świadomie zarządza swoim czasem przed ekranem (screen time);
- rozpoznaje symptomy przeciążenia informacyjnego oraz syndromu FOMO;
- wdraża zasady ergonomii i bezpieczeństwa podczas pracy z urządzeniami cyfrowymi.

9. Zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- wyjaśnia wpływ zanieczyszczeń powietrza (smog), hałasu i mikroplastiku na organizm człowieka;
- podejmuje codzienne działania ograniczające negatywny wpływ człowieka na ekosystem;
- rozumie powiązanie między zmianami klimatycznymi a zdrowiem publicznym.