

Klasy 4-6

Oczekiwane osiągnięcia ucznia opracowano na podstawie wymagań szczegółowych wskazanych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniającym wcześniejsze akty prawa dotyczące podstaw programowych kształcenia ogólnego. Osiągnięcia te uporządkowano w dział programu Moje zdrowie. Wszystkie działy gromadzą różnorodne umiejętności, ale w każdym oczekuje się by uczeń reprezentował następujące postawy i wartości wskazane w I dziale PP:

Uczeń:

- traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
- traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości;
- okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;
- prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Zaplanowane tematy, aktywności, kampanie i wszelkie inne działania mają sprzyjać właśnie utrwaleniu zachowań uczniów a poprzez to wzmocnieniu odpowiednich wartości i postaw. Rzetelna realizacja programu powinna prowadzić do uzyskania pełnego katalogu osiągnięć uczniów, które zebrano poniżej.

Moje zdrowie psychiczne

Uczeń:

- systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe;
- rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu
- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku;
- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem;
- omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób;
- omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- omawia pojęcie stresu;

- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
- omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności;
- odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
- omawia pojęcie przemocy;
- wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;
- omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
- omawia pojęcie zachowań autoagresywnych;
- wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
- omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych;
- rozwija umiejętności komunikacyjne;
- wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania;
- omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Moje zdrowie społeczne

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania;
- omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;
- omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
- opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Moje zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu;
- wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;
- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;
- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;
- wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;
- sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;
- wyjaśnia zasady profilaktyki niedostuchu;
- podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

Moja aktywność fizyczna

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu;
- dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie;
- dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
- ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku);
- wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
- przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności;
- regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy.