Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASA V

Dział: Moje zdrowie psychiczne

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna podstawowe emocje, sposoby odpoczynku i przykłady sytuacji stresowych;
- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym;
- wie, gdzie można szukać pomocy.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- rozumie znaczenie snu dla zdrowia;
- wie, jak stres wpływa na organizm;
- zna zasady higieny snu;
- rozumie pojęcia stresu, samooceny i asertywności;
- rozróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe.

Uczeń na ocenę dobrą:

- stosuje proste ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe;
- zna zasady prawidłowego snu;
- rozpoznaje i nazywa emocje;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie wpływ stresu na ciało, emocje i zachowanie;
- rozpoznaje różne formy przemocy, w tym cyberprzemoc;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej;
- rozumie potrzeby osób z niepełnosprawnościami i różnymi trudnościami.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi przygotować plan dbania o zdrowie psychiczne;
- zna i potrafi przedstawić zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- potrafi zaproponować sposób reagowania na przemoc lub kryzys;
- proponuje działania wspierające empatię i dobrą komunikację.

Dział: Moje zdrowie społeczne

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna podstawowe rodzaje relacji, takie jak koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość;
- rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania w relacjach;
- zna podstawowe funkcje rodziny.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- rozumie podstawowe pojęcia związane z relacjami;
- zna znaczenie rodziny w życiu człowieka;
- zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.

Uczeń na ocenę dobrą:

- wie, jak dbać o relacje rodzinne i rówieśnicze;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania;
- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- zna sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie, co wpływa na atmosferę w rodzinie;
- potrafi wskazać zachowania wzmacniające i osłabiające relacje;
- wie, kiedy należy szukać wsparcia w trudnej sytuacji rodzinnej.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi stworzyć kodeks dobrych relacji;
- proponuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych;
- potrafi zaproponować działania wspierające osoby przeżywające trudne sytuacje rodzinne.

Dział: Moje zdrowie środowiskowe

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe działania proekologiczne.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- zna znaczenie kontaktu z naturą;
- rozumie wpływ zmian środowiskowych na zdrowie i warunki życia.

Uczeń na ocenę dobrą:

- potrafi sprawdzić informacje o jakości powietrza i poziomie hałasu;
- zna sposoby ograniczania zanieczyszczeń;
- stosuje zasady odpowiedzialnego traktowania zwierząt i przyrody.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie zależności między środowiskiem a zdrowiem;
- potrafi ocenić różne działania proekologiczne;
- rozumie znaczenie ochrony słuchu i terenów zielonych.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi zaprojektować działanie proekologiczne;
- proponuje sposoby ograniczania hałasu i zanieczyszczeń;
- potrafi przygotować lub zaproponować akcję na rzecz środowiska.

Dział: Moja aktywność fizyczna

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna przykłady aktywności fizycznej;
- zna podstawowe korzyści wynikające z ruchu;
- rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia;
- zna przykłady aktywnych przerw.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- zna zasady bezpieczeństwa podczas aktywności;
- wie, jak dobrać strój do pogody;
- rozumie znaczenie prawidłowej postawy ciała.

Uczeń na ocenę dobrą:

- uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej;
- dobiera odpowiedni strój do warunków pogodowych;
- stosuje zasady bezpieczeństwa;
- potrafi znaleźć miejsca umożliwiające aktywność fizyczną.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie wpływ aktywności i siedzącego trybu życia na zdrowie;
- potrafi dobrać aktywność do wieku, zainteresowań i warunków;

- rozumie znaczenie aktywnych przerw i ćwiczeń poprawiających postawę.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi zaplanować aktywność fizyczną dla siebie, rodziny lub klasy;
- przygotowuje propozycję aktywnych przerw;
- potrafi zaproponować grę lub zabawę ruchową.

Dział: Zdrowie seksualne

INFORMACJA DLA RODZICÓW – KLASA 5

W roku szkolnym 2026/2027, zgodnie z nowymi przepisami, edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym. Oprócz niej przewidziano odrębne, **nieobowiązkowe** zajęcia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne". W klasie 5 zajęcia te odbywają się w wymiarze 1 godziny w roku szkolnym.

Zajęcia dotyczące zdrowia seksualnego zostaną zrealizowane po zakończeniu obowiązkowych tematów edukacji zdrowotnej. Przed ich rozpoczęciem rodzice zostaną poinformowani o terminie oraz tematyce zajęć. Szkoła organizuje również spotkanie informacyjne dla rodziców przed rozpoczęciem realizacji tych zajęć.

Celem modułu „Zdrowie seksualne" jest:

- rozwijanie wiedzy o znaczeniu seksualności dla zdrowia i funkcjonowania człowieka;
- kształtowanie odpowiedzialnego podejścia do relacji z innymi;
- rozwijanie szacunku do siebie i innych osób;
- rozpoznawanie sytuacji, które mogą stanowić zagrożenie;
- rozwijanie umiejętności reagowania i szukania pomocy;
- podejmowanie świadomych decyzji na podstawie rzetelnej wiedzy.

Temat przewidziany dla klasy 5:

„Czym są stereotypy płci?"

Podczas zajęć uczeń poznaje przykłady stereotypów dotyczących płci występujących w jego otoczeniu oraz omawia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka i relacje z innymi.

Zajęcia są nieobowiązkowe, a ich treści nie podlegają ocenianiu szkolnemu.