

**Roczne wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej  
dla klasy 5 szkoły podstawowej  
oparte na programie nauczania *Moje zdrowie* autorstwa Katarzyny Przybysz**

| <b>Klasa 5, program <i>Moje zdrowie</i>,<br/>Działy <i>Moje zdrowie psychiczne</i>, <i>Moje zdrowie środowiskowe</i>, <i>Moje aktywności fizyczne</i></b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | <b>ocena</b>         | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| z<br>a<br>p<br>a<br>m<br>i<br>ę<br>t<br>y<br>w<br>a<br>n<br>i<br>e                                                                                        | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna;</li> <li>- wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina;</li> <li>- wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych;</li> <li>- rozpoznaje przykłady działań proekologicznych;</li> <li>- rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach;</li> <li>- wymienia podstawowe funkcje rodziny;</li> <li>- wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy;</li> <li>- wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu;</li> <li>- rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia;</li> <li>- wskazuje przykłady aktywnych przerw.</li> </ul> |
| r<br>o<br>z<br>u<br>m<br>i<br>e<br>n<br>i<br>e                                                                                                            | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;</li> <li>- wyjaśnia wpływ stresu na ciało;</li> <li>- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami;</li> <li>- opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny;</li> <li>- omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców;</li> <li>- omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności;</li> <li>- wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;</li> <li>- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości;</li> <li>- opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody;</li> <li>- wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| z<br>a<br>s<br>t<br>o<br>s<br>o<br>w<br>a<br>n<br>i<br>e | <b>dobry</b>        | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności;</li> <li>- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu;</li> <li>- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób;</li> <li>- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami;</li> <li>- wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej;</li> <li>- uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu;</li> <li>- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych;</li> <li>- podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu;</li> <li>- stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów;</li> <li>- dobiera strój do warunków atmosferycznych;</li> <li>- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze;</li> <li>- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach;</li> <li>- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi;</li> <li>- opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie;</li> <li>- stosuje zasady bezpieczeństwa;</li> <li>- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> </ul> |
| a<br>n<br>a<br>l<br>i<br>z<br>a<br>i<br>o                | <b>bardzo dobry</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze;</li> <li>- ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;</li> <li>- uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej;</li> <li>- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| c<br>e<br>n<br>a                          |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie;</li> <li>- ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia</li> </ul> <p>w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka;</li> <li>- ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych;</li> <li>- uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych;</li> <li>- analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie;</li> <li>- ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa;</li> <li>- uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| t<br>w<br>o<br>r<br>z<br>e<br>n<br>i<br>e | celujący | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem;</li> <li>- projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;</li> <li>- opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny;</li> <li>- proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie;</li> <li>- tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych;</li> <li>- projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych;</li> <li>- proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie;</li> <li>- projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny;</li> <li>- projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie;</li> <li>- tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu;</li> <li>- organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody;</li> <li>- tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną;</li> <li>- opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;</li> </ul> |