

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej klasa 5

Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku. - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna. - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. - wyjaśnia wpływ stresu na ciało. - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem. - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności. - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności. - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu. - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób. - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami. - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze. - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc. - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej. - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem. - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny. - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.

Klasa 5, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny. - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach. - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi. - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje. - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie środowiskowe		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka. - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia. - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.
zastosowanie	dobry	Uczeń - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych. - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu. - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzięki przyrody i ekosystemów.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka. - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych. - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie. - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu. - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody.

Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia. - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości. - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody. - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu. - dobiera strój do warunków atmosferycznych. - stosuje zasady bezpieczeństwa. - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń : - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie. - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa. - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny. - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną. - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.