

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny 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.
rozumiwanie	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. rozdziela 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.

two rze nie	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.
two rze nie	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.
rozumiwanie	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, dzikiej przyrody i ekosystemów.
analizowanie	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.
analizaiocena	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.