

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z edukacji zdrowotnej w klasie V , oparte na nowej postawie programowej 2026 oraz Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej dla klas IV-VI " Moje zdrowie" autorstwa Katarzyny Przybysz

Na ocenę dopuszczającą 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 (dotyczące zdrowia psychicznego).
- **wymienia** podstawowe relacje międzyludzkie: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina.
- **rozpoznaje** przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach.
- **wymienia** podstawowe funkcje rodziny.
- **wymienia** przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych.
- **rozpoznaje** przykłady działań proekologicznych
- **wymienia** przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu.
- **rozpoznaje** negatywne skutki siedzącego trybu życia.
- **wskazuje** przykłady aktywnych przerw.

Na ocenę dostateczną uczeń ponadto:

- **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.
- **wyjaśnia** pojęcia związane z relacjami.
- **opisuje** przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny.
- **omawia** wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
- **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.
- **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.

Na ocenę dobrą uczeń ponadto:

- **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.
- **wskazuje** sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieńnicze.
- **rozpoznaje** niewłaściwe zachowania w relacjach.

- **stosuje** zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi.
- **opisuje** sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
- **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.
- **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.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń ponadto:

- **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.
- **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.
- **analizuje** zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka.
- **ocenia** skuteczność różnych działań proekologicznych.
- **uzasadnia** potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
- **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.

Na ocenę celującą uczeń ponadto:

- **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.
- **tworzy** kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych.
- **projektuje** sposoby wzmacniania więzi rodzinnych.
- **proponuje** działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
- **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.
- **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.