

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z Edukacji Zdrowotnej klasa V

I PÓŁROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział I Wartości i postawy	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie zdrowia i zdrowego stylu życia, analizuje wpływ codziennych wyborów, snu, aktywności fizycznej, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie. Odpowiedzialnie podejmuje działania prozdrowotne, okazuje szacunek sobie i innym oraz planuje i monitoruje realne zmiany sprzyjające zdrowiu i środowisku.	Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości i zasobu, wskazuje wpływ codziennych wyborów, snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie. Rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie, zna zasady szacunku i empatii oraz potrafi zaplanować prostą zmianę prozdrowotną.	Uczeń zna znaczenie zdrowia i zdrowego stylu życia, wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie oraz rozumie odpowiedzialność za własne zachowania. Dostrzega znaczenie snu, ruchu, odżywiania i relacji z innymi oraz wskazuje możliwości poprawy własnych nawyków.	Uczeń zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia, wymienia czynniki wpływające na zdrowie oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu. Rozumie potrzebę dbania o siebie, innych i środowisko.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie, wskazuje wybrane zachowania prozdrowotne oraz zna znaczenie snu, ruchu i właściwego odżywiania. Podejmuje próby stosowania zdrowych nawyków.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia i zdrowego stylu życia, nie potrafi wskazać podstawowych sposobów dbania o zdrowie i mimo pomocy nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

Dział II Aktywność fizyczna	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia, zna zasady bezpiecznego ruchu, aktywnie promuje ruch wśród innych oraz potrafi planować i monitorować aktywność. Stosuje aktywne przerwy, zasady higieny snu i techniki relaksacyjne.	Uczeń wyjaśnia korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej, zna zasady bezpiecznego podejmowania ruchu i dobiera odpowiedni strój. Stosuje aktywne przerwy, zna zasady higieny snu i relaksacji oraz zachęca innych do aktywności fizycznej.	Uczeń zna znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia, wskazuje różne formy aktywności i zasady bezpiecznego ćwiczenia. Wyjaśnia skutki długotrwałego siedzenia, stosuje proste ćwiczenia podczas przerw oraz zna podstawowe zasady prawidłowego snu i odpoczynku.	Uczeń wymienia podstawowe korzyści aktywności fizycznej, zna przykłady różnych form ruchu i podstawowe zasady bezpieczeństwa. Wskazuje skutki siedzącego trybu życia, zna przykłady aktywnych przerw oraz rozumie znaczenie snu dla regeneracji organizmu.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe korzyści ruchu, zna wybrane formy aktywności fizycznej i zasady bezpiecznego ćwiczenia. Rozpoznaje negatywne skutki długotrwałego siedzenia i zna podstawowe zasady prawidłowego snu.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących aktywności fizycznej, nie potrafi wskazać jej podstawowych korzyści ani zasad bezpiecznego ruchu. Nie rozumie znaczenia aktywnych przerw, snu i odpoczynku oraz mimo pomocy nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.
Dział III Odżywianie	Uczeń samodzielnie stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, prawidłowo dobiera produkty i wielkość porcji do swoich potrzeb.	Uczeń zna i stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, regularnie spożywa posiłki i potrafi dobrać odpowiednią wielkość porcji.	Uczeń wymienia korzyści aktywności fizycznej, dobiera strój do warunków, zna zasady bezpiecznego uprawiania ruchu,	Uczeń wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania, zna przykłady produktów korzystnych dla zdrowia oraz produktów, które	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania, rozpoznaje wybrane produkty korzystne i	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowego odżywiania, nie potrafi wskazać

	Rozpoznaje wartości odżywcze produktów, świadomie ogranicza żywność niekorzystną dla zdrowia oraz samodzielnie planuje i przygotowuje zdrowe posiłki i przekąski.	Wskazuje produkty korzystne dla zdrowia i te, które należy ograniczać. Zna podstawowe składniki odżywcze i potrafi zaplanować zdrową przekąskę.	wyjaśnia znaczenie snu i aktywnych przerw oraz wskazuje skutki braku ruchu.	należy ograniczać. Wymienia podstawowe składniki odżywcze i rozpoznaje cechy zdrowego posiłku.	niekorzystne dla zdrowia oraz zna podstawowe składniki odżywcze. Podejmuje próby zaplanowania prostej zdrowej przekąski.	podstawowych zasad prawidłowego żywienia ani rozpoznać produktów korzystnych dla zdrowia. Mimo pomocy nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.
--	---	---	---	--	--	---

II PÓŁROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział IV Zdrowie psychiczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje czynniki ochronne i ryzyka oraz stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami	Uczeń wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, rozpoznaje emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem, złością i lękiem. Stosuje zasady aktywnego słuchania i jasnej komunikacji, zna sposoby budowania	Uczeń zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne, rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz zna sposoby radzenia sobie ze stresem. Rozróżnia	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie zdrowia psychicznego, wymienia wybrane emocje i sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Zna podstawowe zasady komunikacji i szacunku wobec	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje proste sposoby radzenia sobie z nimi. Wie, że zdrowie psychiczne wymaga troski i że w trudnych sytuacjach można	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia psychicznego, emocji i bezpiecznych relacji. Nie potrafi rozpoznać podstawowych

	i stresem. Sprawnie komunikuje się, zna zasady udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej, dba o pozytywny obraz siebie, rozpoznaje sytuacje zagrożenia i wie, jak reagować oraz gdzie szukać pomocy.	pozytywnej samooceny. Rozpoznaje przemoc i zachowania autoagresywne, zna zasady reagowania oraz osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc.	komunikację werbalną i niewerbalną, zna znaczenie pozytywnej samooceny i szacunku wobec innych. Rozpoznaje podstawowe formy przemocy i wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc.	innych. Rozpoznaje wybrane sytuacje wymagające pomocy oraz wie, że w trudnej sytuacji należy zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.	szukać pomocy u dorosłych. Rozpoznaje wybrane zachowania niewłaściwe, w tym przemoc, i zna podstawowe zasady bezpiecznego reagowania.	emocji ani wskazać sposobów szukania pomocy, a mimo wsparcia nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.
Dział V Zdrowie społeczne	Uczeń samodzielnie rozróżnia rodzaje relacji, rozpoznaje granice i niewłaściwe zachowania oraz wskazuje zasady budowania bezpiecznych i pełnych szacunku relacji. Analizuje czynniki wpływające na atmosferę rodzinną, zna	Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość oraz zna zasady bezpiecznych relacji. Wskazuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz członków rodziny.	Uczeń zna podstawowe rodzaje relacji i potrafi wskazać zachowania oparte na szacunku i bezpieczeństwie. Wymienia czynniki wpływające na atmosferę rodzinną oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka. Zna	Uczeń rozróżnia podstawowe rodzaje relacji i zna zasady właściwego zachowania wobec innych osób. Wymienia wybrane prawa i obowiązki dziecka oraz wskazuje czynniki wpływające na dobre relacje w rodzinie. Rozumie znaczenie więzi rodzinnych i wie,	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe rodzaje relacji i wskazuje zachowania właściwe wobec innych. Zna wybrane prawa dziecka i podstawowe obowiązki w rodzinie. Wie, że należy szanować członków rodziny i dbać o	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących relacji społecznych i rodzinnych. Nie rozpoznaje podstawowych zasad właściwego zachowania, nie zna podstawowych praw dziecka ani sposobów budowania

	prawa i obowiązki członków rodziny oraz aktywnie dba o więzi rodzinne. Potrafi konstruktywnie reagować na zmiany w rodzinie i aktywnie uczestniczy w realizacji projektu zespołowego.	Zna sposoby dbania o więzi rodzinne, rozpoznaje emocje związane ze zmianami w rodzinie i wskazuje sposoby radzenia sobie oraz szukania wsparcia.	sposoby dbania o relacje rodzinne i wskazuje przykłady zmian, które mogą zachodzić w rodzinie.	że w sytuacji zmian lub trudności można szukać wsparcia.	wzajemne relacje. Z pomocą nauczyciela wskazuje sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	bezpiecznych relacji. Mimo pomocy nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.
Dział VI Dojrzewanie	Uczeń samodzielnie opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz zmiany zachodzące w mózgu. Rozpoznaje zmiany mieszczące się w normie i sygnały wymagające konsultacji,	Uczeń wyjaśnia najważniejsze zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, w tym zmiany fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Rozpoznaje typowe zmiany oraz sytuacje wymagające konsultacji medycznej. Zna i stosuje zasady higieny osobistej	Uczeń zna podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne okresu dojrzewania oraz rozumie, że przebiegają one w różnym tempie. Zna podstawowe zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania i potrafi wskazać sytuacje, w których należy	Uczeń wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, zna podstawowe zasady higieny osobistej i rozumie znaczenie dbania o własne ciało. Wie, że rozwój każdego człowieka może przebiegać w różnym tempie.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna wybrane zasady higieny osobistej. Rozumie, że zmiany zachodzące w okresie dojrzewania są naturalnym etapem rozwoju człowieka.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących okresu dojrzewania, nie rozpoznaje podstawowych zmian rozwojowych ani zasad higieny osobistej. Mimo pomocy nauczyciela nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

	stosuje zasady higieny osobistej oraz z szacunkiem odnosi się do własnego ciała i indywidualnego tempa rozwoju.	związanej z dojrzewaniem oraz akceptuje różnice w tempie rozwoju.	skorzystać z pomocy medycznej.			
Dział VII Zdrowie Środowiskowe	Uczeń samodzielnie wyjaśnia wpływ jakości powietrza, wody, terenów zielonych i zmian klimatu na zdrowie człowieka. Potrafi sprawdzić stan zanieczyszczenia powietrza, oceniać zagrożenia środowiskowe oraz wskazuje i stosuje sposoby ograniczania narażenia i dbania o środowisko.	Uczeń wyjaśnia związek jakości środowiska ze zdrowiem człowieka, wskazuje wpływ zanieczyszczenia powietrza, wody i zmian klimatu na zdrowie. Potrafi sprawdzić jakość powietrza i zna sposoby ograniczania zanieczyszczeń oraz własnego narażenia.	Uczeń zna podstawowe zależności między jakością środowiska a zdrowiem. Wskazuje skutki zanieczyszczenia powietrza i wody oraz wpływ zmian klimatu na człowieka. Zna sposoby sprawdzania jakości powietrza i ograniczania narażenia.	Uczeń wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie, w tym jakość powietrza i wody. Wskazuje wybrane skutki zanieczyszczeń oraz zna podstawowe sposoby dbania o środowisko i ograniczania narażenia.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje, że jakość środowiska może wpływać na zdrowie człowieka. Rozpoznaje podstawowe źródła zanieczyszczeń i zna wybrane sposoby ochrony przed ich negatywnym wpływem.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących wpływu środowiska na zdrowie człowieka. Nie potrafi wskazać podstawowych zagrożeń związanych z zanieczyszczeniem środowiska ani sposobów ograniczania narażenia, mimo pomocy nauczyciela.
Dział VIII Internet i profilaktyka uzależnień	Uczeń samodzielnie rozpoznaje zachowania	Uczeń wyjaśnia zagrożenia związane z substancjami	Uczeń zna podstawowe zagrożenia związane z	Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia związane z	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje wybrane	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości

	ryzykowne związane z Internetem i używkami, wyjaśnia ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo oraz potrafi ocenić sytuacje zagrożenia. Stosuje asertywną odmowę, zna sposoby reagowania na zagrożenia i wskazuje właściwe źródła pomocy.	psychoaktywnymi, alkoholem, tytoniem i napojami energetyzującymi oraz nadmiernym lub niewłaściwym korzystaniem z Internetu. Rozpoznaje zachowania ryzykowne, zna zasady bezpiecznego reagowania, potrafi zastosować asertywną odmowę i wie, gdzie szukać pomocy.	używkami i Internetem oraz wskazuje ich negatywny wpływ na zdrowie. Rozpoznaje sytuacje ryzykowne, zna podstawowe zasady asertywnej odmowy i wie, do kogo można zwrócić się o pomoc.	alkoholem, tytoniem, substancjami psychoaktywnymi, napojami energetyzującymi i Internetem. Rozumie ich negatywny wpływ na zdrowie oraz zna podstawowe sposoby unikania zagrożeń i szukania pomocy.	zagrożenia związane z używkami i Internetem. Wie, że mogą one negatywnie wpływać na zdrowie i bezpieczeństwo oraz zna wybrane osoby lub miejsca, w których można uzyskać pomoc.	dotyczących zagrożeń związanych z Internetem i używkami. Nie potrafi rozpoznać podstawowych zachowań ryzykownych ani wskazać sposobów reagowania i szukania pomocy, mimo wsparcia nauczyciela.
--	--	---	---	---	--	---