EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Nauczyciele: mgr Magdalena Niemiec, mgr Judyta Deker-Reszkiewicz

Wymagania mają charakter kumulatywny: uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia także wymagania poziomów niższych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
1. Wartości i postawy	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo zapewnionego wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych znaczeń zdrowia, odpowiedzialności i szacunku w ocenianych sytuacjach.	• Z pomocą wskazuje, że zdrowie jest ważną wartością i podaje prosty przykład dbania o własne zdrowie lub zdrowie innych. • Rozpoznaje podstawowe zachowania wyrażające szacunek, empatię i troskę o drugą osobę.	• Wyjaśnia podstawowe znaczenie zdrowia w życiu człowieka oraz podaje przykłady odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. • Rozpoznaje rolę empatii, optymizmu, poczucia własnej wartości i troski o przyrodę.	• Samodzielnie uzasadnia znaczenie zdrowia w osobistej hierarchii wartości i stosuje zasady szacunku oraz przyjmowania perspektywy drugiej osoby w typowej sytuacji. • Dobiera odpowiedzialne zachowanie do przedstawionego przypadku i rzeczowo je uzasadnia.	• Samodzielnie wyjaśnia, jak znaczenie zdrowia może zmieniać się na różnych etapach życia i jak decyzje jednostki mogą wpływać na inne osoby. • Łączy optymizm, empatię, samoocenę i troskę o środowisko z dobrostanem jednostki i społeczności.	• W nowej, złożonej sytuacji łączy perspektywę fizyczną, psychiczną, społeczną i środowiskową oraz uzasadnia hierarchię wartości i wybór działania. • Projektuje realistyczne działanie wspierające zdrowie i relacje, przewiduje możliwe skutki i proponuje uzasadnione modyfikacje.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
2. Zdrowie fizyczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie potrafi rozpoznać podstawowych sygnałów wymagających zgłoszenia osobie dorosłej ani zastosować najprostszych zasad profilaktyki.	• Z pomocą rozpoznaje wybrane objawy, które należy zgłosić osobie dorosłej, oraz wskazuje podstawowe znaczenie badań profilaktycznych i szczepień. • Przy szczegółowej instrukcji wykonuje najprostszy pomiar temperatury i rozpoznaje pojęcie gorączki.	• Wyjaśnia podstawowe pojęcia: profilaktyka, badanie przesiewowe, grupa ryzyka, gorączka, szczepienie. • Rozpoznaje typowe objawy wymagające obserwacji lub konsultacji i mierzy temperaturę różnymi termometrami zgodnie z instrukcją.	• Dobiera właściwe działanie do typowej sytuacji zdrowotnej: obserwacja, poinformowanie dorosłego lub konsultacja. • Wyjaśnia bez stygmatyzowania podstawowe zasady profilaktyki nadwagi i otyłości oraz znaczenie badań profilaktycznych i szczepień.	• Samodzielnie wyjaśnia zależności między profilaktyką, czynnikami ryzyka, badaniami przesiewowymi i szczepieniami. • Poprawnie interpretuje opis objawów oraz wyniki pomiarów temperatury wykonanych różnymi termometrami i rzeczowo uzasadnia bezpieczne postępowanie.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, łącząc objawy, profilaktykę, czynniki ryzyka, pomiar temperatury różnymi termometrami, badania i szczepienia w spójny plan bezpiecznego działania. • Krytycznie ocenia przedstawione źródło lub komunikat zdrowotny i uzasadnia, jakie informacje wymagają potwierdzenia w wiarygodnym źródle.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
3. Aktywność fizyczna	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie wskazuje podstawowych zasad bezpiecznej aktywności, odpoczynku i ograniczania bezczynności ruchowej.	• Z pomocą podaje przykłady bezpiecznej aktywności, odpoczynku, snu i aktywnej przerwy. • Wykonuje wybrane proste ćwiczenie oddechowe, relaksacyjne, wzroku lub postawy i rozpoznaje, że technologia może wspierać ruch bez publicznego ujawniania prywatnych danych.	• Planuje prostą aktywność według instrukcji, uwzględniając odpoczynek i sen. • Wyszukuje wskazane miejsce lub wydarzenie sprzyjające ruchowi oraz stosuje aktywną przerwę i proste ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy.	• Samodzielnie układa bezpieczny plan typowej aktywności, ogranicza bezczynność ruchową i dobiera aktywną przerwę oraz ćwiczenie oddechowe, relaksacyjne, wzroku lub postawy do potrzeby. • Korzysta z technologii w sposób wspierający ruch i chroniący prywatność oraz formułuje rzeczowe argumenty zachęcające do aktywności.	• Ocenia plan aktywności, uwzględniając równowagę między ruchem, snem, odpoczynkiem i regeneracją, oraz wyjaśnia znaczenie ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych, wzroku i postawy. • Samodzielnie porównuje dostępne możliwości aktywności w okolicy i uzasadnia wybór zgodny z zainteresowaniami oraz zasadami bezpieczeństwa.	• Projektuje i ocenia praktyczne działanie zwiększające bezpieczną aktywność, wykorzystując odpowiednie narzędzie cyfrowe bez naruszania prywatności. • Analizuje rezultat, rozpoznaje ograniczenia planu i proponuje uzasadnione poprawki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
4. Odżywianie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad żywienia, nawodnienia, bezpieczeństwa żywności ani najprostszych informacji na etykiecie.	• Z pomocą wskazuje podstawowe elementy talerza zdrowego żywienia oraz znaczenie regularnych posiłków i nawodnienia. • Rozpoznaje podstawową informację o składzie, alergenach lub terminie przydatności i podaje prosty sposób bezpiecznego przechowywania żywności.	• Komponuje prosty posiłek lub przekąskę według zaleceń i wskazuje produkty będące źródłem podstawowych składników odżywczych. • Odczytuje najważniejsze informacje z etykiety, ocenia podstawowe oznaki świeżości i wskazuje prosty sposób ograniczenia marnowania żywności.	• Samodzielnie stosuje zalecenia talerza zdrowego żywienia, porównuje dwa produkty na podstawie etykiet i zwykle poprawnie uzasadnia wybór. • Dobiera sposób przechowywania, korzysta z wiarygodnej aplikacji do analizy składu i proponuje realne ograniczenie marnowania.	• Samodzielnie interpretuje wartość odżywczą, skład i alergeny oraz uzasadnia dobór porcji, nawodnienia i regularności posiłków. • Planuje prostą uprawę roślin jadalnych i ocenia rozwiązania dotyczące świeżości, przechowywania oraz wykorzystania żywności.	• Rozwiązuje złożone zadanie łączące dobór posiłku, analizę etykiet i alergenów, ocenę świeżości, przechowywanie oraz ograniczenie marnowania. • Krytycznie porównuje informacje z etykiety i aplikacji, uzasadnia ocenę ich przydatności i proponuje praktyczne usprawnienie działania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
5. Zdrowie psychiczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych oznak stresu, przemocy ani sposobów szukania pomocy w ocenianych sytuacjach.	• Z pomocą rozpoznaje stres, podstawowe sposoby radzenia sobie oraz prostą różnicę między zachowaniem asertywnym, agresywnym i uległym. • Rozpoznaje przemoc lub cyberprzemoc w oczywistym przykładzie i wskazuje zaufaną osobę dorosłą jako źródło pomocy.	• Wyjaśnia podstawowy wpływ stresu na ciało, myśli i emocje oraz wykonuje prostą technikę oddechową lub uważności według instrukcji. • Wyjaśnia pojęcie pozytywnej samooceny, rozpoznaje podstawowe rodzaje przemocy i wskazuje bezpieczną reakcję świadka.	• Samodzielnie dobiera konstruktywną strategię radzenia sobie ze stresem i stosuje komunikat asertywny adekwatny do typowej sytuacji. • Wskazuje właściwe miejsce pomocy w przypadku przemocy, cyberprzemocy, zaniedbania lub naruszenia granic i rzeczowo uzasadnia wybór.	• Wyjaśnia mechanizmy wpływu stresu na funkcjonowanie i dobiera strategie uwzględniające sytuację oraz bezpieczeństwo. • Omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej, analizuje złożoną sytuację przemocy lub presji i uzasadnia bezpieczne działanie świadka.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku dotyczące stresu, presji, przemocy lub samooceny, porównuje kilka możliwych reakcji i przewiduje ich skutki. • Projektuje bezpieczne działanie wspierające dobrostan, z poszanowaniem prywatności i bez wymagania osobistych zwierzeń.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
6. Zdrowie społeczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad komunikacji, granic osobistych ani źródeł pomocy w ocenianych sytuacjach społecznych.	• Z pomocą wskazuje wybrane funkcje rodziny, jej wartość w życiu człowieka i prosty przykład znaczenia rodziny wielodzietnej oraz podaje przykład dbania o więzi. • Rozpoznaje oczywiste naruszenie granic osobistych i wskazuje bezpieczną osobę lub miejsce pomocy.	• Wyjaśnia podstawowe znaczenie rodziny i relacji, omawia funkcje rodziny oraz znaczenie rodziny wielodzietnej, podaje przykłady praw i obowiązków oraz opisuje wpływ wybranej zmiany rodzinnej. • Rozpoznaje komunikaty werbalne i niewerbalne oraz dobiera prostą, bezpieczną reakcję na naruszenie granic.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację rodzinną lub rówieśniczą, stosuje zasady komunikacji i komunikat asertywny oraz wskazuje właściwe źródło pomocy. • Wyjaśnia, jak dbać o więzi rodzinne i szanować różne sytuacje rodzinne bez oceniania osób.	• Samodzielnie analizuje wpływ takich zmian jak separacja, rozwód, nowy związek rodzica, adopcja, piecza zastępcza, pojawienie się rodzeństwa, choroba lub śmierć na funkcjonowanie rodziny. • Łączy prawa, obowiązki, granice i komunikację w spójne, rzeczowo uzasadnione rozwiązanie sytuacji społecznej.	• Rozwiązuje złożone, fikcyjne lub zanonimizowane studium przypadku, integrując funkcje rodziny, prawa i obowiązki, komunikację, granice oraz dostępne źródła pomocy. • Przewiduje skutki kilku możliwych reakcji i proponuje rozwiązanie respektujące godność, bezpieczeństwo i prywatność osób.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
7. Dojrzewanie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych informacji o dojrzewaniu, higienie ani sygnałów wymagających konsultacji.	• Z pomocą rozpoznaje wybrane zmiany okresu dojrzewania należące do normy oraz podstawowe zasady higieny ciała. • Wskazuje prostą różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną i rozpoznaje, że niektóre objawy wymagają konsultacji.	• Opisuje podstawowe zmiany zachodzące w mózgu i ciele w okresie dojrzewania oraz wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. • Omawia podstawowe zasady higieny, etapy cyklu miesiączkowego i jego możliwy wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz rozpoznaje sygnały wymagające konsultacji.	• Samodzielnie wyjaśnia możliwy wpływ zmian w mózgu na zachowanie nastolatków i stosuje wiedzę o higienie, normie rozwojowej, cyklu miesiączkowym i jego wpływie na codzienne funkcjonowanie do typowego, fikcyjnego przypadku. • Dobiera bezpieczne działanie i właściwe źródło pomocy w sytuacji budzącej niepokój.	• Rzeczowo i niespersonalizowanie omawia dojrzewanie fizyczne i psychiczne, higienę skóry, całego ciała i narządów płciowych oraz zasady używania podpasek i tamponów. • Samodzielnie wyjaśnia możliwy wpływ cyklu miesiączkowego na codzienne funkcjonowanie, odróżnia typowe zmiany od sygnałów wymagających konsultacji i uzasadnia postępowanie.	• Analizuje złożony, zanonimizowany przypadek dojrzewania, łącząc zmiany mózgowe, dojrzałość psychiczną, normę medyczną, higienę, cykl miesiączkowy i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie. • Porównuje możliwe reakcje, przewiduje ich skutki i uzasadnia bezpieczne, niestygmatyzujące rozwiązanie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
8. Zdrowie środowiskowe	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zależności między środowiskiem a zdrowiem ani najprostszych sposobów ograniczania narażenia.	• Z pomocą wskazuje, że jakość powietrza, wody, hałas i tereny zielone mogą wpływać na zdrowie. • Przy instrukcji odczytuje prostą informację z narzędzia dotyczącego jakości powietrza lub hałasu i podaje jeden sposób ograniczenia narażenia.	• Wyjaśnia podstawowy wpływ zanieczyszczenia powietrza i wody, hałasu oraz utraty terenów zielonych na zdrowie. • Odczytuje wynik z wiarygodnego narzędzia i proponuje proste działanie proekologiczne wspierające zdrowie.	• Samodzielnie sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza lub natężenie hałasu, interpretuje podstawowe dane i proponuje realistyczne ograniczenie narażenia. • Wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu i łączy działanie proekologiczne z korzyścią zdrowotną.	• Samodzielnie analizuje dane dotyczące powietrza lub hałasu, wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i utraty terenów zielonych na zdrowie oraz formułuje trafne wnioski. • Planuje praktyczne działanie proekologiczne dla szkoły lub domu i uzasadnia jego możliwy efekt.	• Krytycznie porównuje dane lub narzędzia środowiskowe, rozpoznaje ograniczenia pomiaru i uzasadnia ocenę wiarygodności informacji. • Projektuje, testuje i ocenia działanie ograniczające narażenie lub wspierające środowisko, a następnie proponuje uzasadnione poprawki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
9. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń cyfrowych, presji rówieśniczej ani bezpiecznej reakcji w ocenianych sytuacjach.	• Z pomocą rozpoznaje podstawowe skutki nadmiernego korzystania z ekranów oraz wybrane zagrożenia, np. cyberprzemoc, phishing, deepfake lub kradzież tożsamości. • W oczywistej sytuacji wskazuje potrzebę pomocy osoby dorosłej i z pomocą formułuje odmowę dotyczącą alkoholu, wyrobów tytoniowych lub napojów energetyzujących.	• Wyjaśnia pojęcia niebieskiego światła, szyi SMS-owej i krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych. • Porównuje podstawowe cechy relacji bez technologii i relacji zapośredniczonych, rozpoznaje typowe zagrożenia oraz mechanizm presji rówieśniczej i stosuje prostą odmowę.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację cyberprzemocy, hejtu, phishingu, deepfake, uwodzenia lub szantażu w sieci i dobiera bezpieczne działanie. • Wyjaśnia wybrane korzyści i zagrożenia sztucznej inteligencji oraz wirtualnej rzeczywistości i stosuje asertywną odmowę w sytuacji presji.	• Samodzielnie analizuje złożone zagrożenie cyfrowe, rozpoznaje manipulację i możliwe konsekwencje dla prywatności, bezpieczeństwa i relacji. • Wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej, uzasadnia strategię odmowy oraz rzeczowo ocenia korzyści i ryzyka AI i VR.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku łączące dezinformację lub deepfake, phishing, prywatność, cyberprzemoc i presję, przewidując skutki kilku możliwych reakcji. • Projektuje praktyczną strategię bezpiecznego korzystania z technologii lub reagowania na presję, krytycznie ocenia źródła i wprowadza uzasadnione poprawki.

Uwaga: ocenie podlegają wiedza i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie ocenia się stanu zdrowia ani prywatnych doświadczeń ucznia; udział i osiągnięcia z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne" nie wpływają na ocenę z obowiązkowego przedmiotu. Wymagania oznaczone w dokumencie źródłowym jako „do wyboru" mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

z edukacji zdrowotnej w klasie 5

1. W ciągu całego roku szkolnego uczeń może otrzymać oceny z następujących form sprawdzania wiedzy:

- prace projektowe

- bieżąca praca na lekcji

- karty pracy

2. Uczeń ma prawo zgłosić na początku lekcji, że jest nieprzygotowany jeden raz w ciągu półrocza, zapis ten nie dotyczy zapowiedzianych sprawdzianów.

3. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny do dwóch tygodni w terminie wyznaczonym przez nauczyciela i na warunkach przez niego ustalonych, zgodnie z zapisami w Statucie Szkoły.