

## 2. WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA V - „Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

| Obszar                         | 2 – dopuszczający                                   | 3 – dostateczny                                                    | 4 – dobry                                                              | 5 – bardzo dobry                                                       | 6 – celujący                                                                    |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Wartości i postawy</b>   | Wymienia wartości związane ze zdrowiem i relacjami. | Wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności i szacunku.                   | Stosuje zasady szacunku w sytuacjach modelowych.                       | Analizuje wpływ wartości na decyzje zdrowotne.                         | Projektuje działanie wspierające zdrowie i dobro wspólne.                       |
| <b>II. Zdrowie fizyczne</b>    | Wymienia podstawowe zasady profilaktyki i higieny.  | Wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej.                        | Stosuje zasady zapobiegania chorobom i urazom w sytuacjach modelowych. | Analizuje czynniki ryzyka i sposoby zapobiegania problemom zdrowotnym. | Opracowuje plan działań profilaktycznych dla określonej sytuacji.               |
| <b>III. Aktywność fizyczna</b> | Wymienia korzyści aktywności fizycznej.             | Wyjaśnia znaczenie regularnego ruchu.                              | Planuje prostą aktywność i ograniczanie bezruchu.                      | Analizuje dobową aktywność i wskazuje możliwości jej poprawy.          | Opracowuje projekt promujący aktywny styl życia.                                |
| <b>IV. Odżywianie</b>          | Wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania.     | Wyjaśnia znaczenie składników odżywczych i nawodnienia.            | Dobiera produkty do prawidłowo skomponowanego posiłku.                 | Analizuje jadłospis i proponuje uzasadnione zmiany.                    | Samodzielnie przygotowuje i prezentuje rozwiązanie dotyczące zdrowego żywienia. |
| <b>V. Zdrowie psychiczne</b>   | Wymienia sposoby dbania o dobre samopoczucie.       | Wyjaśnia wpływ emocji, relacji i odpoczynku na zdrowie psychiczne. | Dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem.                             | Analizuje sytuację problemową i ocenia możliwe sposoby reagowania.     | Opracowuje zestaw działań wspierających dobrostan.                              |
| <b>VI. Zdrowie społeczne</b>   | Wymienia cechy prawidłowych relacji.                | Wyjaśnia znaczenie komunikacji i współpracy.                       | Stosuje zasady asertywnej komunikacji.                                 | Analizuje konflikt i proponuje rozwiązanie.                            | Projektuje działania wzmacniające dobre relacje w grupie.                       |
| <b>VII. Dojrzewanie</b>        | Wymienia podstawowe zmiany okresu dojrzewania.      | Wyjaśnia charakter zmian fizycznych i emocjonalnych.               | Rozpoznaje prawidłowe informacje dotyczące dojrzewania.                | Analizuje informacje i odróżnia wiedzę naukową od mitów.               | Tworzy rzetelny materiał edukacyjny dla rówieśników.                            |
| <b>VIII. Zdrowie</b>           | Wymienia czynniki                                   | Wyjaśnia podstawowe                                                | Rozpoznaje zagrożenia                                                  | Analizuje problem                                                      | Opracowuje projekt                                                              |

|                                               |                                                  |                                |                                                      |                                                             |                                                                                   |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środowiskowe</b>                           | środowiskowe wpływające na zdrowie.              | zależności.                    | środowiskowe.                                        | środowiskowy i wskazuje działania ochronne.                 | poprawy warunków zdrowotnych otoczenia.                                           |
| <b>IX. Internet i profilaktyka uzależnień</b> | Wymienia podstawowe zagrożenia cyfrowe i używki. | Wyjaśnia ich wpływ na zdrowie. | Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. | Analizuje sytuację ryzykowną i uzasadnia sposób reagowania. | Tworzy materiał profilaktyczny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego lub uzależnień. |

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą