

**WYMAGANIA EDUKACYJNE - Edukacja zdrowotna – klasa 5 – rok szkolny 2026/2027**

| <b>Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ocena</b>                                      | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>dopuszczający</b>                              | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przykładowe miejsca uzyskania pomocy.</li> </ul>                                                                                                                        |
| <b>dostateczny</b>                                | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b> znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> wpływ stresu na ciało.</li> <li>- <b>opisuje</b> kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem.</li> <li>- <b>omawia</b> pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności.</li> <li>- <b>rozróżnia</b> postawę asertywną, agresywną i uległą.</li> </ul> |
| <b>dobry</b>                                      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>stosuje</b> ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności.</li> <li>- <b>praktykuje</b> techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu.</li> <li>- <b>rozpoznaje i nazywa</b> emocje u siebie i innych osób.</li> <li>- <b>stosuje</b> konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami.</li> <li>- <b>wskazuje</b> miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.</li> </ul>   |
| <b>bardzo dobry</b>                               | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze.</li> <li>- <b>ocenia</b> zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc.</li> <li>- <b>uzasadnia</b>, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej.</li> <li>- <b>omawia</b> potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.</li> </ul>                                                        |
| <b>celujący</b>                                   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tworzy</b> plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem.</li> <li>- <b>projektuje</b> zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.</li> <li>- <b>opracowuje</b> scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny.</li> <li>- <b>proponuje</b> działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.</li> </ul>                                                                     |
| <b>Klasa 5, dział - Moje miejsce w Internecie</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ocena</b>                                      | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>dopuszczający</b>                              | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe zasady higieny cyfrowej.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming.</li> <li>- <b>wskazuje</b>, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>dostateczny</b>                                | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b> pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming.</li> <li>- <b>omawia</b> różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. –</li> <li>- <b>opisuje</b> korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.</li> </ul>                                                                                                  |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dobry</b>                                    | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>stosuje</b> zasady higieny cyfrowej.</li> <li>- <b>dobiera</b> sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu.</li> <li>- <b>wskazuje</b> miejsca i osoby, u których można szukać pomocy.</li> <li>- <b>przestrzega</b> ustalonych zasad ekranowych.</li> </ul>                                                            |
| <b>bardzo dobry</b>                             | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych.,</li> <li>- <b>ocenia</b> ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci.</li> <li>- <b>uzasadnia</b>, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.</li> </ul> |
| <b>celujący</b>                                 | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tworzy</b> domowe lub klasowe zasady ekranowe.</li> <li>- <b>projektuje</b> instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier.</li> <li>- <b>opracowuje</b> materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.</li> </ul>                                                                |
| <b>Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ocena</b>                                    | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>dopuszczający</b>                            | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> negatywne skutki siedzącego trybu życia.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przykłady aktywnych przerw.</li> </ul>                                                                                                          |
| <b>dostateczny</b>                              | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b>, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości.</li> <li>- <b>opisuje</b> zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> znaczenie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>                                                                   |
| <b>dobry</b>                                    | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>uczestniczy</b> w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu.</li> <li>- <b>dobiera</b> strój do warunków atmosferycznych.</li> <li>- <b>stosuje</b> zasady bezpieczeństwa.</li> <li>- <b>znajduje</b> miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> </ul>     |
| <b>bardzo dobry</b>                             | <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie.</li> <li>- <b>ocenia</b>, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.</li> </ul>                             |
| <b>celujący</b>                                 | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny.</li> <li>- <b>tworzy</b> kampanię promującą aktywność fizyczną.</li> <li>- <b>opracowuje</b> propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.</li> </ul>                                                                            |