

Wymagania edukacyjne z EDUKACJI ZDROWOTNA – klasa 5

Opracowano na podstawie **podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** oraz programu nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4–6 szkoły podstawowej. Program odwołuje się m.in. do rozporządzenia Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. zmieniającego podstawę programową kształcenia ogólnego.

Nazwa Programu: „Moje zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej.

Autor: **Katarzyna Przybysz**

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym, społecznym, środowiskowym i aktywnością fizyczną. Wymienia podstawowe emocje, zasady higieny snu i sposoby odpoczynku. Rozpoznaje zachowania sprzyjające dobrym relacjom oraz podstawowe zagrożenia dla środowiska. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej i zasady bezpiecznego ruchu.
3 – dostateczna	Uczeń wyjaśnia znaczenie snu, relaksu, aktywności fizycznej i prawidłowej postawy ciała dla zdrowia. Omawia pojęcia stresu, samooceny, asertywności i przemocy. Rozpoznaje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami i stresem. Omawia znaczenie rodziny, koleżeństwa i przyjaźni. Wskazuje wpływ zanieczyszczeń środowiska na zdrowie człowieka.
4 – dobra	Uczeń stosuje zasady higieny snu i wybrane techniki relaksacyjne. Rozpoznaje własne emocje i właściwie reaguje w sytuacjach stresowych. Odróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe. Dobiera właściwe sposoby reagowania na przemoc oraz wskazuje miejsca uzyskania pomocy. Wyjaśnia wpływ jakości środowiska na zdrowie i stosuje zasady bezpiecznej aktywności fizycznej.
5 – bardzo dobra	Uczeń analizuje wpływ snu, stresu, emocji i aktywności fizycznej na zdrowie. Stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem oraz rozwija pozytywny obraz siebie. Dobiera właściwe sposoby komunikowania się i budowania relacji. Podejmuje działania na rzecz ochrony środowiska, sprawdza informacje dotyczące jakości powietrza i hałasu. Planuje aktywność fizyczną, uwzględniając bezpieczeństwo, warunki pogodowe i własne zainteresowania.
6 – celująca	Uczeń samodzielnie ocenia wpływ różnych czynników na zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe i fizyczne. Analizuje sytuacje problemowe i uzasadnia wybór właściwych sposobów działania. Projektuje działania promujące zdrowie, dobre relacje, aktywność fizyczną i ochronę środowiska. Łączy wiedzę z

	różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją do podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących własnego zdrowia i otoczenia.
--	---