

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej klasa 5

Dział 1. Moje zdrowie psychiczne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku;
- rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna;
- wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało;
- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem;
- omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności;
- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą.

Ocena dobra

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności;
- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu;
- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami;
- wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze;
- ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;
- uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej;
- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.

Ocena celująca

Uczeń:

- tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem;
- projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny;
- proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.

Dział 2. Moje zdrowie społeczne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość i rodzina;
- rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach;
- wymienia podstawowe funkcje rodziny.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami;
- opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny;
- omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.

Ocena dobra

Uczeń:

- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach;
- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi;
- opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie;
- ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje;
- uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa.

Ocena celująca

Uczeń:

- tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych;
- projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych;
- proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.

Dział 3. Moje zdrowie środowiskowe

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie, takich jak zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu oraz zmniejszenie ilości terenów zielonych;
- rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka;
- opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia;
- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.

Ocena dobra

Uczeń:

- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu;
- stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka;
- ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych;
- uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.

Ocena celująca

Uczeń:

- projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie;

- tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu;
- organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody.

Dział 4. Moja aktywność fizyczna

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu;
- rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia;
- wskazuje przykłady aktywnych przerw.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości;
- opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody;
- wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.

Ocena dobra

Uczeń:

- uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu;
- dobiera strój do warunków atmosferycznych;
- stosuje zasady bezpieczeństwa;
- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie;
- ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa;
- uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.

Ocena celująca

Uczeń:

- projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny;
- tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną;
- opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.

Oceniając osiągnięcia uczniów, poza wiedzą i umiejętnościami należy wziąć pod uwagę:

- praca podczas lekcji (zeszyt przedmiotowy)
- zaangażowanie w wykonywane zadania
- umiejętność pracy w grupie
- obowiązkowość i systematyczność

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności

- test
- sprawdzian
- karty pracy - ćwiczenia
- zadanie praktyczne (projekty)
- praca na lekcji
- odpowiedź ustną

Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej

Możliwość uzyskania oceny wyższej ma każdy uczeń po spełnieniu warunków:

- rodzic lub uczeń wyraża chęć uzyskania oceny wyższej w formie pisemnej poprzez e-dziennik
- uczeń przystąpił w ciągu roku szkolnego do wszystkich sprawdzianów, ćwiczeń, projektów
- uczeń podejmował próby poprawy ocen niedostatecznych i dopuszczających / oceny niedostatecznej z prac i ćwiczeń na lekcji

Tryb uzyskania oceny wyższej:

- analiza poziomu spełnienia wymagań na ocenę przewidywaną i wyższą
- wykonanie w terminie wyznaczonych przez nauczyciela zadań w formie pisemnej, z którego uczeń nie spełnił wymagań na ocenę wyższą w ciągu roku szkolnego