Rok szkolny 2026/2027

EDUKACJA ZDROWOTNA KLASA V

Prowadząca: Magdalena Cender

ZASADY KLASYFIKACJI

1. Śródroczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w zakresie treści zrealizowanych w I semestrze.
2. Roczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w całym roku szkolnym.
3. Ocena klasyfikacyjna jest ustalana na podstawie stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie na podstawie samej średniej ocen bieżących.

SEMESTR I – lekcje 1–16

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian.
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć.
5. Odpowiedzialne wybory – używki, energetyki i Internet.
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
7. Każdy dojrzewa w swoim tempie.
   8–9. Relacje z serca – koleżeństwo, przyjaźń i pierwsze uczucia.
8. Moje granice – mam prawo powiedzieć „nie”.
9. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.
10. Gdy ranię siebie – autoagresja i szukanie pomocy.
11. Zdrowe jedzenie – powtórzenie i utrwalenie zasad.
12. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
13. Szacunek do różnorodności.
14. Pierwsza pomoc – reaguję, gdy ktoś potrzebuje pomocy.

SEMESTR II – lekcje 17–31

17. Zdrowe i samodzielne przygotowywanie posiłków.
18. Ruch każdego dnia.
19. Aktywne przerwy.
20. Sen i regeneracja.
21. Powietrze, woda i zdrowie.
22. Aktywność z rodziną i przyjaciółmi.

23. Higiena cyfrowa.
24. Bezpieczny Internet.
25. Zmiany w rodzinie i radzenie sobie z nimi.
26. Wewnętrzna siła – emocje i wsparcie.
27. Relacje bez przemocy.
28. Zdrowie środowiskowe.
29. Odpowiedzialność za wspólne środowisko.
30. –31. Projekt/doświadczenie edukacyjne.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Temat	**2 – dopuszczająca**	**3 – dostateczna**	**4 – dobra**	**5 – bardzo dobra**	**6 – celująca**
1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	zna znaczenie zdrowia	wymienia czynniki zdrowia	wyjaśnia wpływ wyborów	analizuje konsekwencje decyzji	samodzielnie tworzy model odpowiedzialności za zdrowie
2. Styl życia	wymienia elementy stylu życia	opisuje ich znaczenie	wyjaśnia zależności	analizuje styl życia	projektuje działania zmiany stylu życia
3. Plan zmian	zna pojęcie celu	formułuje prosty cel	tworzy realistyczny plan	monitoruje realizację	samodzielnie modyfikuje plan na podstawie efektów
4. Zdrowie psychiczne	definiuje podstawowo	wymienia czynniki ochronne	wyjaśnia ich znaczenie	analizuje czynniki ryzyka	tworzy kompleksową strategię dobrostanu
5. Używki i energetyki	rozpoznaje zagrożenia	wymienia skutki	wyjaśnia wpływ na organizm	analizuje presję i reklamy	krytycznie ocenia przekazy dotyczące używek
6. Emocje	nazywa emocje	rozpoznaje sygnały ciała	dobiera reakcję	analizuje emocje i zachowanie	tworzy strategie samoregulacji

Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
7. Dojrzewanie	wymienia zmiany	opisuje typowe zmiany	wyjaśnia ich naturalność	analizuje indywidualne tempo	samodzielnie obala stereotypy dotyczące dojrzewania
8–9. Relacje	definiuje koleżeństwo i przyjaźń	rozróżnia pojęcia	wyjaśnia znaczenie szacunku	analizuje granice	krytycznie ocenia zachowania kontrolujące i manipulacyjne
10. Granice	zna pojęcie granicy	wskazuje przykłady	stosuje asertywną odmowę	analizuje sytuacje presji	tworzy strategie ochrony granic
11. Samoocena	wymienia mocne strony	opisuje znaczenie samooceny	wyjaśnia wpływ porównań	analizuje wpływ mediów	krytycznie ocenia kulturowe wzorce wyglądu
12. Autoagresja	rozpoznaje zagrożenie	wie, że wymaga pomocy	wskazuje właściwą osobę	analizuje sytuacje w sposób bezpieczny	tworzy właściwy model reagowania i wsparcia
13. Odżywianie	zna podstawowe zasady	rozpoznaje zdrowy posiłek	analizuje skład posiłku	samodzielnie komponuje jadłospis	uzasadnia wybór na podstawie informacji żywieniowych
14. Trudna relacja	rozpoznaje problem	wymienia sposoby rozmowy	stosuje komunikat „JA”	analizuje konflikt	tworzy kilka strategii rozwiązania
15. Różnorodność	rozpoznaje różnice	zna znaczenie szacunku	wyjaśnia potrzebę akceptacji	analizuje stereotypy	tworzy działania przeciw wykluczeniu
16. Pierwsza pomoc	zna podstawy	wskazuje reakcję	wykonuje proste czynności	prawidłowo reaguje w symulacji	samodzielnie organizuje działania pomocowe
17. Przygotowanie posiłku	zna zasady bezpieczeństwa	wymienia składniki	przygotowuje prosty posiłek	analizuje jego wartość	projektuje zdrowy i bezpieczny posiłek

Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
18. Ruch	wymienia korzyści	opisuje znaczenie	dobiera aktywność	planuje aktywny tydzień	tworzy działania aktywizujące grupę
19. Aktywne przerwy	zna pojęcie	wymienia przykłady	stosuje ćwiczenia	projektuje zestaw	ocenia skuteczność programu aktywnych przerw
20. Sen	zna znaczenie	wymienia zasady	wyjaśnia wpływ snu	analizuje plan dnia	tworzy indywidualną strategię regeneracji
21. Środowisko	wymienia elementy środowiska	opisuje ich znaczenie	wyjaśnia wpływ na zdrowie	analizuje lokalne zagrożenia	projektuje lokalne działanie prozdrowotne
22. Ruch razem	zna korzyści	wskazuje formy aktywności	planuje aktywność grupową	dobiera ją do możliwości	organizuje kampanię aktywności
23. Higiena cyfrowa	zna zasady	wskazuje skutki nadmiaru ekranów	planuje ograniczenie	analizuje zachowania cyfrowe	tworzy kompleksowy program higieny cyfrowej
24. Internet	zna podstawowe zagrożenia	rozpoznaje cyberprzemoc	wskazuje reakcje	analizuje przypadki	krytycznie ocenia zagrożenia i strategie ochrony
25. Zmiany w rodzinie	rozpoznaje zmianę	wymienia emocje	wskazuje sposoby wsparcia	analizuje sytuację	tworzy adekwatny plan pomocy
26. Wewnętrzna siła	rozpoznaje emocje	zna sposoby regulacji	stosuje techniki	analizuje potrzeby	tworzy własny model odporności psychicznej
27. Relacje bez przemocy	rozpoznaje przemoc	wymienia jej formy	wskazuje reakcje	analizuje rolę świadka	tworzy procedurę bezpiecznego reagowania

Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
28. Środowisko	zna podstawowe problemy	wskazuje zagrożenia	wyjaśnia skutki	analizuje lokalne środowisko	projektuje działanie ekologiczno-zdrowotne
29. Odpowiedzialność	rozpoznaje obowiązek	wymienia działania	planuje proste działanie	analizuje skutki	inicjuje samodzielne działanie społeczne
30–31. Projekt	wykonuje przydzieloną część	realizuje zadanie	poprawnie prezentuje	samodzielnie planuje	tworzy oryginalny projekt i dokonuje ewaluacji