

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna

Klasa V

Podstawa opracowania	Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.	Przedmiot	Edukacja Zdrowotna
Nauczyciel	Magdalena Kaźmierczak	Szkoła	Szkoła Podstawowa im. Synów Pułku w Siennicy Różanej
Klasa	V	Rok szkolny	2026/2027

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach prawa oświatowego.

Systematyczność wykonywania przez ucznia nieobowiązkowych prac domowych może być uwzględniana przez nauczyciela przy ustalaniu rocznej oceny klasyfikacyjnej.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa V

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje podstawowe zachowania wpływające na zdrowie i wskazuje proste sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne; – nazywa podstawowe emocje, zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji; – rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji oraz typowe zmiany okresu dojrzewania; – zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, snu i bezpieczeństwa oraz rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami, przemocą i Internetem.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie oraz wskazuje obszary stylu życia, które można zmieniać; – opisuje związek emocji z ciałem i myślami, stosuje proste techniki samoregulacji i wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny; – rozróżnia podstawowe rodzaje relacji, opisuje zasady komunikacji, granic i szacunku oraz wyjaśnia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne dojrzewania; – stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, aktywnych przerw i snu oraz wyjaśnia ich znaczenie; – rozpoznaje sytuacje przemocy, autoagresji, presji rówieśniczej lub zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe źródło pomocy.
Dobry (4)	– analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania; – samodzielnie dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem lub złością oraz stosuje aktywne słuchanie, jasne komunikaty i asertywne wyrażanie granic; – analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania; – planuje zdrowy posiłek lub przekąskę, uzasadnia znaczenie ruchu, snu i regeneracji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; – rozpoznaje ryzyka związane z używkami, przemocą, autoagresją i Internetem, stosuje asertywną odmowę i wskazuje odpowiednie źródła wsparcia.
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowego stylu życia, zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania, żywienia, aktywności fizycznej, snu, bezpieczeństwa, używek, przemocy, Internetu i zdrowia środowiskowego; – łączy wiedzę o stylu życia, zdrowiu psychicznym, relacjach, dojrzewaniu, żywieniu, aktywności i środowisku, wskazując zależności między tymi obszarami; – samodzielnie analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą, trudną relacją, przemocą, autoagresją lub zagrożeniem cyfrowym i proponuje adekwatne, bezpieczne działania; – uzasadnia znaczenie pozytywnego obrazu siebie, szacunku dla różnorodności i indywidualnego tempa dojrzewania oraz stosuje zasady konstruktywnej komunikacji; – planuje działania służące zdrowemu odżywianiu, aktywności, regeneracji i dobrostanowi oraz potrafi ocenić ich możliwe skutki; – aktywnie współtworzy projekt, samodzielnie wykonuje zadania, współpracuje z zespołem, porządkuje informacje i prezentuje wnioski.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiadomości z całego zakresu klasy V i stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach; – trafnie ocenia przykładowe decyzje dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa cyfrowego i używek, formułując rzeczowe uzasadnienia oraz alternatywne rozwiązania; – tworzy realistyczny plan działania prozdrowotnego lub wspierającego dobrostan, uwzględniając własne możliwości, relacje i warunki środowiskowe; – samodzielnie rozwija i prezentuje projekt związany z edukacją zdrowotną, wyciąga wnioski i odnosi je do codziennego funkcjonowania.