

# WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

## EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V

rok szkolny 2026/2027

*Opracowano na podstawie programu nauczania K. Przybysz*

Wymagania obejmują zdrowie psychiczne i relacje, zdrowie środowiskowe oraz aktywność fizyczną.

### OCENA CELUJĄCA (6)

- Samodzielnie i trafnie wyjaśnia zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego, snu, emocji i stresu.
- Potrafi właściwie reagować w sytuacji przemocy, kryzysu lub autoagresji i wskazuje źródła pomocy.
- Bardzo dobrze stosuje zasady asertywności, komunikacji i szacunku wobec innych.
- Analizuje wpływ środowiska na zdrowie i samodzielnie proponuje działania proekologiczne.
- Uzasadnia znaczenie ruchu, prawidłowej postawy i aktywnego stylu życia.
- Twórczo wykorzystuje wiedzę w projektach, zadaniach praktycznych i nowych sytuacjach.

### OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku, emocji, samooceny i radzenia sobie ze stresem.
- Rozpoznaje przemoc i sytuacje zagrożenia oraz wie, gdzie szukać pomocy.
- Poprawnie stosuje zasady asertywności oraz komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- Wyjaśnia wpływ zanieczyszczeń, hałasu i zmian środowiska na zdrowie.
- Wyjaśnia korzyści z aktywności fizycznej i zna zasady prawidłowej postawy ciała.
- Samodzielnie wykonuje zadania i aktywnie uczestniczy w projektach oraz pracy grupowej.

### OCENA DOBRA (4)

- Zna zasady higieny snu, sposoby relaksacji i radzenia sobie ze stresem.
- Rozpoznaje podstawowe emocje, zachowania asertywne i różne formy przemocy.
- Wie, kiedy i do kogo należy zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.
- Opisuje podstawowe zagrożenia środowiskowe i sposoby ochrony przyrody.
- Wymienia korzyści z ruchu i zna zasady prawidłowej postawy ciała.
- Poprawnie wykonuje większość zadań i współpracuje podczas zajęć.

### OCENA DOSTATECZNA (3)

- Wie, dlaczego sen, odpoczynek i ruch są ważne dla zdrowia.
- Rozpoznaje podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Rozumie, czym są asertywność i przemoc, oraz zna podstawowe źródła pomocy.
- Podaje przykłady zanieczyszczeń środowiska i działań chroniących przyrodę.
- Podaje przykłady aktywności fizycznej i rozpoznaje prawidłową postawę ciała.
- Z pomocą nauczyciela wykonuje typowe zadania i uczestniczy w pracy grupowej.

### OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Wskazuje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu: sen, odpoczynek i ruch.
- Rozpoznaje niektóre podstawowe emocje.
- Wie, że przemoc i autoagresja są niebezpieczne i wymagają pomocy osoby dorosłej.
- Wskazuje, że zanieczyszczone powietrze, woda i hałas mogą szkodzić zdrowiu.
- Podaje proste przykłady dbania o środowisko i aktywności fizycznej.
- Z pomocą nauczyciela wykonuje najprostsze zadania i uczestniczy w zajęciach.