

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej w klasie 5

W klasie 5 uczeń rozwija wiedzę i umiejętności dotyczące zdrowia psychicznego, wpływu środowiska na zdrowie oraz aktywności fizycznej. Uczy się rozpoznawać emocje i stres, stosować sposoby wspierające zdrowie psychiczne, sen i dobre relacje, reagować w sytuacjach trudnych, oceniać wpływ środowiska na zdrowie oraz podejmować bezpieczną i odpowiednią aktywność fizyczną.

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania określone dla ocen niższych.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym, snem, stresem, samooceną i asertywnością;
- rozpoznaje przykłady przemocy i sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc, oraz wskazuje osoby lub miejsca udzielające wsparcia;
- wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie, m.in. zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu i dostęp do terenów zielonych;
- wymienia przykłady aktywności fizycznej, jej podstawowe korzyści dla zdrowia oraz rozpoznaje skutki siedzącego trybu życia.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i zdrowia psychicznego oraz opisuje wpływ stresu i urządzeń elektronicznych na samopoczucie i jakość snu;
- wyjaśnia pojęcia związane z samooceną i asertywnością oraz rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe;
- opisuje wpływ jakości środowiska, zmian klimatu, hałasu i kontaktu z naturą na zdrowie człowieka;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, opisuje zasady bezpiecznego podejmowania ruchu oraz znaczenie prawidłowej postawy ciała.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i zasady higieny snu oraz dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami;
- rozpoznaje niewłaściwe lub przemocowe zachowania oraz wskazuje właściwy sposób reagowania i miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- sprawdza informacje o stanie środowiska, np. jakości powietrza lub natężeniu hałasu, oraz wskazuje sposoby ograniczania niekorzystnych czynników środowiskowych;

- dobiera bezpieczną aktywność fizyczną do sytuacji i warunków, stosuje zasady bezpieczeństwa oraz wyszukuje możliwości aktywnego spędzania czasu w swoim otoczeniu.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- analizuje wpływ stresu, snu i sposobów radzenia sobie z emocjami na zdrowie psychiczne oraz uzasadnia wybór właściwych sposobów postępowania;
- analizuje i ocenia zachowania przemocowe lub inne sytuacje trudne oraz uzasadnia, kiedy konieczna jest pomoc osoby dorosłej lub specjalisty;
- analizuje zależności między stanem środowiska a zdrowiem człowieka, ocenia działania proekologiczne i uzasadnia potrzebę ochrony przed hałasem i zanieczyszczeniami;
- analizuje wpływ aktywności i siedzącego trybu życia na zdrowie oraz ocenia przydatność różnych form ruchu z uwzględnieniem wieku, warunków i bezpieczeństwa.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- tworzy własny plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem oraz projektuje sposoby reagowania w sytuacjach trudnych;
- opracowuje i proponuje działania wspierające prawidłową komunikację, asertywność, empatię i bezpieczeństwo w relacjach;
- projektuje działania służące poprawie środowiska i zdrowia, np. ograniczeniu hałasu lub zanieczyszczeń oraz zwiększeniu kontaktu z naturą;
- projektuje plan aktywności fizycznej, aktywne przerwy lub grę terenową, uwzględniając korzyści zdrowotne i zasady bezpieczeństwa;
- wykorzystuje zdobytą wiedzę do proponowania własnych rozwiązań służących zdrowiu i bezpieczeństwu własnemu oraz innych osób