Wymagania na poszczególne oceny z przedmiotu Edukacja zdrowotna klasa 5

Klasa 5, pogram nauczania „Moje zdrowie”		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
rozumienie	**dostateczny**	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; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; - 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; - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; - 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.

zastosowanie	**dobry**	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; - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeni; - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; - dobiera strój do warunków atmosferycznych; - 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; - stosuje zasady bezpieczeństwa; - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	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; - 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; - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; - 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.

t w o r z e n i e	**celujący**	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; - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; - 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; - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;