

# Wymagania Edukacyjne – Edukacja Zdrowotna: Klasa V

Opracowano na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” (ORE, Warszawa 2026)

## Ogólne Kryteria Oceniania na Poszczególne Stopnie

| Ocena          | Oznaczenie | Ogólne kryteria i charakterystyka osiągnięć ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedostateczna | 1 (ndst)   | Uczeń nie opanował podstawowej wiedzy i umiejętności określonych w podstawie programowej. Nie potrafi wykonać prostych zadań nawet przy pomocy nauczyciela. Wykazuje całkowity brak zaangażowania i lekceważący stosunek do przedmiotu oraz zasad bezpieczeństwa.                                                          |
| Dopuszczająca  | 2 (dop)    | Uczeń opanował podstawowe pojęcia i wiedzę w stopniu minimalnym. Przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wymienić podstawowe zasady zdrowego stylu życia, higieny czy bezpieczeństwa. Poprawnie (choć z niepewnością) uczestniczy w prostych ćwiczeniach i pracach grupowych.                                             |
| Dostateczna    | 3 (dst)    | Uczeń opanował podstawowe treści w stopniu zadowalającym. Samodzielnie definiuje podstawowe pojęcia (np. zdrowie, higiena cyfrowa, pierwsza pomoc), potrafi podać przykłady zachowań prozdrowotnych i zidentyfikować sytuacje ryzykowne. Aktywnie wykonuje zadania na lekcji.                                              |
| Dobra          | 4 (db)     | Uczeń w pełni opanował materiał. Samodzielnie analizuje zjawiska, wyciąga wnioski, potrafi sprawnie łączyć wiedzę z różnych działów (np. wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne). Dbą o higienę pracy i relacji, aktywnie i twórczo uczestniczy w projektach i dyskusjach.                                       |
| Bardzo dobra   | 5 (bdb)    | Uczeń sprawnie operuje zebraną wiedzą, wykazuje dojrzałą postawę i wysoki poziom empatii, przestrzega zasad asertywności i relacji. Prezentuje własne przemyślane wnioski, bierze czynny udział w projektach prozdrowotnych oraz potrafi prawidłowo zareagować w sytuacjach zagrożenia (np. pierwsza pomoc, cyberprzemoc). |
| Celująca       | 6 (cel)    | Uczeń wykazuje zainteresowania wykraczające poza program nauczania. Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne i profilaktyczne w klasie/szkole. Wykazuje postawę wzorową, podejmuje zaawansowane doświadczenia edukacyjne i tworzy autorskie rozwiązania/projekty.                                                      |

## Szczegółowe Wymagania Edukacyjne – Klasa V

**Główne działy:** Zdrowie i wartości – dojrzewanie, samoregulacja emocjonalna, budowanie relacji, profilaktyka używek i energetyków, neuroróżnorodność.

| Ocena    | Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia                                                                                                                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (ndst) | Uczeń nie potrafi rozróżnić zachowań bezpiecznych od ryzykownych (np. w kwestii używek, sieci czy napojów energetyzujących). Nie wykazuje chęci współpracy.                                                                                         |
| 2 (dop)  | Z pomocą nauczyciela wymienia zmiany zachodzące w mózgu i ciele podczas dojrzewania; podaje przykłady szkodliwości alkoholu, nikotyny i energetyków; wie, gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach.                                                |
| 3 (dst)  | Różnicuje pojęcia koleżeństwa, przyjaźni i pierwszych uczuć; zna i stosuje zasady talerza zdrowego żywienia; odróżnia komunikację asertywną od agresywnej; rozumie zasady akceptacji i empatii wobec osób z neuroróżnorodnością (np. ADHD, autyzm). |

| Ocena   | Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia                                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 (db)  | Wyjaśnia zjawisko i konsekwencje autoagresji oraz wie, jak zareagować; analizuje wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie; argumentuje poprawnie szkodliwość używek i energetyków podczas debat/ćwiczeń.         |
| 5 (bdb) | Sprawnie buduje pozytywny obraz własnej osoby; wykazuje dojrzałość emocjonalną w dyskusjach na temat zmian w rodzinie, dojrzałości i granic intymnych; potrafi opisać i wykazać ułożenie w pozycji bezpiecznej. |
| 6 (cel) | Inicjuje działania prospołeczne i integracyjne w klasie; przygotowuje autorskie materiały (np. przepisy na zdrowe przekąski, poradnik asertywności lub wsparcia rówieśniczego).                                 |