WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa V

Zakres przyjęty w dokumencie: Pogłębienie odpowiedzialności za zdrowie, profilaktyka, stres i asertywność, funkcjonowanie rodziny, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz świadome korzystanie z technologii. Wymagania klasy V wraz z wymaganiami klas IV i VI tworzą pełny cykl podstawy programowej dla klas IV–VI.

1. Wartości i postawy

- Uczeń klasyfikuje zdrowie w osobistej hierarchii wartości i uzasadnia jego znaczenie na różnych etapach życia;
- Uczeń wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie i zdrowie innych osób;
- Uczeń okazuje szacunek sobie, rozwija poczucie własnej wartości oraz przyjmuje perspektywę drugiego człowieka;
- Uczeń wyjaśnia, w jaki sposób optymizm, empatia i troska o przyrodę mogą wspierać zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia bez stygmatyzowania, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka;
- Uczeń rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie, w tym zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej i głowy, wymioty oraz krew w stolcu, i wie, kiedy poinformować osobę dorosłą;
- Uczeń mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji;
- Uczeń wyjaśnia, czym są szczepienia i dlaczego mają znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczności.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje bezpieczną aktywność fizyczną z uwzględnieniem odpoczynku, snu i ograniczania bezczynności ruchowej;
- Uczeń wyszukuje w najbliższej okolicy miejsca, obiekty i wydarzenia umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami;
- Uczeń korzysta z technologii informacyjno-komunikacyjnych do wspierania zalecanego poziomu aktywności bez publicznego ujawniania prywatnych danych;
- Uczeń stosuje aktywne przerwy, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy oraz wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i redukcji stresu;
- Uczeń formułuje rzeczowe argumenty zachęcające rówieśników lub rodzinę do aktywności fizycznej.

4. Odżywianie

- Uczeń stosuje zalecenia talerza zdrowego żywienia, dostosowuje wielkość porcji do potrzeb i uzasadnia znaczenie regularnych posiłków oraz nawodnienia;
- Uczeń przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub przekąskę i dobiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;
- Uczeń wskazuje korzystne dla zdrowia produkty roślinne i planuje prostą uprawę roślin jadalnych;
- Uczeń analizuje etykietę produktu, w tym wartość odżywczą, skład i alergeny, oraz korzysta z wiarygodnej aplikacji do analizy składu;
- Uczeń ocenia świeżość żywności, dobiera sposób jej przechowywania i proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz dobiera konstruktywną strategię radzenia sobie ze stresem;
- Uczeń stosuje proste techniki uważności i omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- Uczeń wyjaśnia pojęcia pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania;
- Uczeń odróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą oraz stosuje komunikat asertywny adekwatny do sytuacji;
- Uczeń rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie oraz wskazuje bezpieczną reakcję świadka i miejsca pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń omawia funkcje rodziny, jej wartość w życiu człowieka oraz znaczenie rodziny wielodzietnej;
- Uczeń wyjaśnia prawa i obowiązki dziecka i rodziców oraz wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne;
- Uczeń analizuje wpływ separacji, rozwodu, nowych związków rodziców, adopcji, rodzicielstwa zastępczego, pojawienia się rodzeństwa, choroby i śmierci na funkcjonowanie rodziny;
- Uczeń rozpoznaje naruszenie granic osobistych i dobiera bezpieczną, asertywną reakcję oraz właściwe źródło pomocy;
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w fikcyjnych lub zanonimizowanych sytuacjach społecznych.

7. Dojrzewanie

- Uczeń opisuje zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz ich możliwy wpływ na zachowanie nastolatków;
- Uczeń wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- Uczeń rozpoznaje zmiany okresu dojrzewania należące do normy medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji;
- Uczeń omawia higienę skóry, całego ciała i narządów płciowych językiem rzeczowym i niespersonalizowanym;
- Uczeń omawia etapy cyklu miesiączkowego, podstawowe zasady używania podpasek i tamponów oraz wpływ cyklu na codzienne funkcjonowanie.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń wyjaśnia wpływ zanieczyszczenia powietrza i wody, utraty terenów zielonych oraz zmiany klimatu na zdrowie;
- Uczeń sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu wiarygodnego narzędzia i proponuje sposoby ograniczania narażenia;
- Uczeń sprawdza natężenie hałasu za pomocą odpowiedniej aplikacji, wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu i proponuje ograniczenie hałasu;
- Uczeń planuje proste działanie proekologiczne wspierające zdrowie człowieka i stan środowiska.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia pojęcia niebieskiego światła, szyi SMS-owej i krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;
- Uczeń porównuje relacje bez użycia technologii z relacjami zapośredniczonymi przez urządzenia elektroniczne;
- Uczeń analizuje zagrożenia, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie i szantaż w sieci;
- Uczeń omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;
- Uczeń wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej i stosuje odmowę dotyczącą alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących.

II. Wymagania na poszczególne oceny – klasa V

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie V. Ocenia się wiedzę i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej, a nie stan zdrowia ani prywatne doświadczenia ucznia.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy profilaktykę fizyczną, psychiczną, społeczną, cyfrową i środowiskową w spójne rozwiązanie;
- Uczeń krytycznie porównuje źródła, aplikacje i przekazy zdrowotne, rozpoznaje uproszczenia oraz uzasadnia ocenę ich wiarygodności;
- Uczeń rozwiązuje złożone studium przypadku dotyczące stresu, przemocy, dojrzewania lub presji i przewiduje skutki kilku możliwych reakcji;
- Uczeń projektuje praktyczne działanie, testuje je, ocenia rezultat i wprowadza uzasadnione poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy V i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń poprawnie wyjaśnia mechanizmy profilaktyki, stresu, asertywności, dojrzewania i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń samodzielnie interpretuje etykiety, dane środowiskowe i materiały źródłowe oraz formułuje trafne wnioski;
- Uczeń dobiera bezpieczne reakcje na presję, przemoc, zagrożenie zdrowotne lub cyfrowe i rzeczowo je uzasadnia.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy V i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania;
- Uczeń dobiera zasady profilaktyki, pomocy i bezpieczeństwa do przedstawionej sytuacji;
- Uczeń porównuje produkty, zachowania lub źródła i zwykle poprawnie uzasadnia wybór;
- Uczeń stosuje komunikat asertywny i wskazuje właściwą osobę lub instytucję pomocy.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z profilaktyką, stresem, asertywnością, dojrzewaniem i higieną cyfrową;
- Uczeń rozpoznaje typowe zagrożenie zdrowotne, społeczne, środowiskowe lub cyfrowe i wskazuje bezpieczną reakcję;
- Uczeń wykonuje proste zadanie praktyczne lub analizę według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejszą informację ze wskazanego źródła, etykiety lub prostego zestawu danych.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą podaje podstawowe zasady profilaktyki, higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń rozpoznaje przemoc, presję, wyraźnie ryzykowny kontakt lub objaw wymagający zgłoszenia osobie dorosłej;
- Uczeń z pomocą wskazuje właściwe źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy szczegółowej instrukcji.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.