

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Rok szkolny 2026/2027



Przedmiot: Edukacja Zdrowotna

Poziom/klasa: V

Imię i nazwisko nauczyciela: Diana Ratajczak, Marlena Wobszal

I. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA ŚRÓDROCZNA/ROCZNA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
2 – dopuszczający zapamiętywanie	Wymieniam podstawowe zasady dbania o zdrowie i higienę. Wymieniam zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Rozpoznaję podstawowe emocje i znam sposoby dbania o zdrowie psychiczne. Wymieniam zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Wymieniam podstawowe zasady bezpieczeństwa i ochrony środowiska.
3 – dostateczny zrozumienie	Wyjaśniam znaczenie higieny, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Wyjaśniam znaczenie snu, odpoczynku i prawidłowego nawodnienia. Rozpoznaję czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne. Wyjaśniam podstawowe zasady prawidłowych relacji z innymi.

	Wyjaśniam zmiany zachodzące podczas dojrzewania. Wyjaśniam wpływ Internetu i środowiska na zdrowie.
4 – dobry zastosowanie	Stosuję zasady higieny, zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w codziennym życiu. Dobieram właściwe sposoby odpoczynku i radzenia sobie z emocjami. Stosuję zasady bezpiecznego zachowania w różnych sytuacjach. Właściwie reaguję w sytuacjach zagrożenia i wiem, gdzie szukać pomocy. Stosuję zasady higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z Internetu. Podejmuję działania na rzecz własnego zdrowia i środowiska.
5 – bardzo dobry analiza	Analizuję wpływ codziennych nawyków na zdrowie. Oceniam korzyści i zagrożenia związane z odżywianiem, aktywnością, snem i korzystaniem z ekranów. Analizuję sytuacje związane ze zdrowiem psychicznym i relacjami z innymi. Rozpoznaję przyczyny i skutki zachowań ryzykownych. Analizuję wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Uzasadniam wybór zachowań sprzyjających zdrowiu.

6 – celujący tworzenie i ewaluacja	Samodzielnie tworzę i realizuję plan działań prozdrowotnych. Projektuję rozwiązania promujące zdrowy styl życia i bezpieczeństwo. Oceniam własne nawyki i formułuję wnioski dotyczące ich zmiany. Tworzę materiały promujące zdrowie, bezpieczeństwo i higienę cyfrową. Proponuję i uzasadniam działania na rzecz zdrowia własnego, innych osób i środowiska. Samodzielnie oceniam wiarygodność informacji dotyczących zdrowia i wyciągam wnioski.
--	--

II. Interpretacja poziomów ocen:

- **Ocena 2 – dopuszczający:** Uczeń odtwarza podstawowe fakty, pojęcia, definicje, terminy (wymienia, wskazuje, rozpoznaje)
- **Ocena 3 – dostateczny:** Uczeń rozumie i wyjaśnia sens informacji (opisuje, streszcza, porównuje)
- **Ocena 4 – dobry:** Uczeń wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozwiązuje standardowe zadania
- **Ocena 5 – bardzo dobry:** Uczeń analizuje związki (porównuje, argumentuje i uzasadnia) oraz ocenia rozwiązania i wyciąga wnioski
- **Ocena 6 – celujący:** Uczeń samodzielnie tworzy nowe rozwiązania, formułuje wnioski i rozwiązuje nietypowe zadania

III. Uwagi:

- Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania z niższych poziomów
- Dokument stanowi podstawę do oceniania klasyfikacyjnego

