EDUKACJA ZDROWOTNA

WYMAGANIA EDUKACYJNE KLASA 5

Tytuł działu	Numer i temat lekcji	Wymagania z PP	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) uczeń spełnia wymagania dopuszczające i podstawowe	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) uczeń spełnia wymagania dopuszczające podstawowe oraz rozszerzające	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) uczeń spełnia wymagania dopuszczające ,podstawowe rozszerzające oraz dopełniające
Dział I. Dobrostan i odpowiedzialność za zdrowie	**1. Dobrostan – co pomaga mi czuć się dobrze?**	**I.1, I.2, I.3**	• wyjaśnia, czym jest dobrostan;• wymienia czynniki wpływające na dobrostan;• rozumie, że dobrostan obejmuje różne obszary życia.	• opisuje elementy wpływające na własny dobrostan;• wyjaśnia związek między zdrowiem a dobrostanem;• wskazuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych wyborów na własny dobrostan;• uzasadnia znaczenie dbania o dobrostan w życiu codziennym;• planuje działania wspierające własny dobrostan.	• ocenia wpływ różnych czynników na własny dobrostan;• argumentuje znaczenie świadomego dbania o zdrowie i dobrostan;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania dobrostanu.

	2. Zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne	**I.2, II.1**	• wymienia wymiary zdrowia;• rozpoznaje przykłady dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;• rozumie, że wszystkie wymiary zdrowia są ze sobą powiązane.	• wyjaśnia znaczenie poszczególnych wymiarów zdrowia;• porównuje czynniki wpływające na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;• klasyfikuje zachowania sprzyjające zdrowiu;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje zależności między poszczególnymi wymiarami zdrowia;• uzasadnia wpływ jednego wymiaru zdrowia na pozostałe;• wyciąga wnioski z własnych obserwacji.	• ocenia znaczenie równowagi między wymiarami zdrowia;• argumentuje potrzebę dbania o wszystkie wymiary zdrowia;• rekomenduje działania wspierające dobrostan.

	3. Moje mocne strony i zasoby	**I.4, V.4**	• wymienia swoje mocne strony;• rozpoznaje własne zainteresowania i umiejętności;• rozumie, że każdy posiada indywidualne zasoby.	• opisuje swoje mocne strony i możliwości ich wykorzystania;• wyjaśnia znaczenie pozytywnego myślenia o sobie;• wskazuje sposoby rozwijania własnych zasobów;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ mocnych stron na radzenie sobie z trudnościami;• planuje działania rozwijające własne kompetencje;• wykorzystuje informacje zwrotne do własnego rozwoju.	• ocenia znaczenie znajomości własnych zasobów dla dobrostanu;• argumentuje potrzebę systematycznego rozwijania swoich mocnych stron;• opracowuje plan wykorzystania własnych zasobów w codziennym życiu.

	4. Codzienne wybory budują zdrowie	**I.3, II.1**	• wymienia codzienne wybory wpływające na zdrowie;• rozpoznaje zachowania sprzyjające i niesprzyjające zdrowiu;• rozumie wpływ codziennych decyzji na zdrowie.	• wyjaśnia znaczenie codziennych wyborów dla zdrowia;• porównuje skutki różnych zachowań zdrowotnych;• wskazuje sposoby podejmowania świadomych decyzji;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne wybory zdrowotne;• uzasadnia potrzebę odpowiedzialności za własne zdrowie;• planuje zmiany sprzyjające zdrowemu stylowi życia.	• ocenia wpływ własnych decyzji na zdrowie i dobrostan;• przewiduje długofalowe skutki codziennych wyborów;• opracowuje propozycje działań wspierających zdrowy styl życia.
	5. Zdrowe nawyki na co dzień	**II.1, II.2**	• wymienia przykłady zdrowych nawyków;• rozpoznaje nawyki sprzyjające zdrowiu;• wskazuje zachowania, które warto rozwijać.	• opisuje znaczenie zdrowych nawyków w codziennym życiu;• odróżnia nawyki sprzyjające zdrowiu od niekorzystnych;• wskazuje sposoby utrwalania zdrowych nawyków;•	• analizuje wpływ codziennych nawyków na zdrowie i samopoczucie;• uzasadnia potrzebę systematycznego kształtowania zdrowych nawyków;• planuje działania sprzyjające	• ocenia własne nawyki zdrowotne;• przewiduje skutki utrzymywania korzystnych i niekorzystnych nawyków;• opracowuje plan wzmacniania zdrowych nawyków.

				prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	utrwalaniu wybranych nawyków.	

	6. Odpowiedzialność za własne zdrowie	**I.3, II.1**	• wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie;• podaje przykłady odpowiedzialnych zachowań;• rozpoznaje sytuacje wymagające troski o zdrowie.	• opisuje wpływ własnych decyzji na zdrowie;• wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w codziennych wyborach;• wskazuje działania wspierające zdrowy styl życia;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje konsekwencje podejmowanych decyzji zdrowotnych;• uzasadnia potrzebę świadomego dbania o zdrowie;• planuje działania zwiększające odpowiedzialność za własne zdrowie.	• ocenia wpływ własnych decyzji na zdrowie i dobrostan;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;• opracowuje propozycje działań wspierających zdrowy styl życia.
Dział II. Emocje i odporność psychiczna	**7. Emocje pomagają podejmować decyzje**	**V.1, V.2**	• rozpoznaje podstawowe emocje;• podaje przykłady wpływu emocji na decyzje;• rozumie, że emocje pełnią ważną funkcję.	• opisuje wpływ emocji na codzienne wybory;• wyjaśnia znaczenie rozpoznawania własnych emocji;• wskazuje sposoby świadomego reagowania na emocje;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ emocji na podejmowanie decyzji;• uzasadnia potrzebę uwzględniania emocji podczas dokonywania wyborów;• proponuje sposoby podejmowania przemyślanych decyzji.	• ocenia wpływ emocji na własne decyzje;• argumentuje znaczenie równowagi między emocjami a racjonalnym myśleniem;• opracowuje strategie podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

	8. Stres – kiedy pomaga, a kiedy przeszkadza?	**V.3**	• wyjaśnia, czym jest stres;• rozpoznaje sytuacje wywołujące stres;• wskazuje objawy stresu.	• opisuje pozytywne i negatywne skutki stresu;• wyjaśnia, kiedy stres może być pomocny;• wskazuje sposoby ograniczania nadmiernego stresu;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu;• uzasadnia potrzebę radzenia sobie ze stresem;• dobiera sposoby reagowania w różnych sytuacjach stresowych.	• ocenia skuteczność różnych metod radzenia sobie ze stresem;• argumentuje znaczenie profilaktyki przewlekłego stresu;• opracowuje własny plan radzenia sobie z napięciem.

	9. Jak radzić sobie z napięciem?	**V.2, V.3**	• rozpoznaje objawy napięcia emocjonalnego;• wymienia sposoby radzenia sobie z napięciem;• wskazuje działania sprzyjające wyciszeniu.	• opisuje wpływ napięcia na samopoczucie i funkcjonowanie;• wyjaśnia znaczenie odpoczynku i technik relaksacyjnych;• dobiera sposoby radzenia sobie z napięciem do różnych sytuacji;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skuteczność różnych sposobów radzenia sobie z napięciem;• uzasadnia potrzebę dbania o równowagę psychiczną;• planuje działania wspierające własny dobrostan psychiczny.	• ocenia skuteczność stosowanych przez siebie metod radzenia sobie z napięciem;• argumentuje znaczenie regularnego dbania o zdrowie psychiczne;• opracowuje indywidualny plan ograniczania napięcia w codziennym życiu.
	10. Odpoczynek i regeneracja	**III.5, III.7, V.3**	• wymienia sposoby odpoczynku i regeneracji;• rozpoznaje znaczenie snu i aktywnego wypoczynku;• wskazuje czynniki sprzyjające regeneracji organizmu.	• opisuje rolę odpoczynku w utrzymaniu zdrowia;• wyjaśnia znaczenie równowagi między aktywnością a regeneracją;• wskazuje sposoby planowania czasu na odpoczynek;•	• analizuje wpływ regeneracji na zdrowie fizyczne i psychiczne;• uzasadnia potrzebę regularnego odpoczynku;• planuje działania wspierające regenerację organizmu.	• ocenia własne nawyki związane z odpoczynkiem;• argumentuje wpływ regeneracji na jakość życia i dobrostan;• opracowuje plan równowagi między nauką, aktywnością i odpoczynkiem.

				dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.		

	11. Odwaga proszenia o pomoc	**V.9**	• wskazuje sytuacje, w których warto poprosić o pomoc;• wymienia osoby i instytucje udzielające wsparcia;• rozumie, że proszenie o pomoc jest oznaką odpowiedzialności.	• opisuje znaczenie korzystania ze wsparcia innych osób;• wyjaśnia, kiedy i do kogo można zwrócić się o pomoc;• wskazuje korzyści płynące z korzystania z pomocy;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające wsparcia;• uzasadnia znaczenie wzajemnej pomocy i zaufania;• planuje sposób szukania pomocy w różnych sytuacjach.	• ocenia rolę wsparcia społecznego w dbaniu o zdrowie psychiczne;• argumentuje potrzebę przełamywania obaw przed proszeniem o pomoc;• opracowuje plan działania na wypadek sytuacji wymagającej wsparcia.
	12. Mój sposób na dobry dzień	**V.3, I.5**	• wymienia działania poprawiające samopoczucie;• rozpoznaje własne potrzeby związane z dobrostanem;• wskazuje elementy sprzyjające dobremu dniu.	• opisuje swoje sposoby dbania o dobre samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie codziennych rytuałów dla dobrostanu;• planuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych działań na własny dobrostan;• uzasadnia potrzebę świadomego planowania dnia;• tworzy plan dnia uwzględniający elementy wspierające zdrowie.	• ocenia skuteczność własnych sposobów dbania o dobrostan;• argumentuje znaczenie równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem;• opracowuje własny model dnia sprzyjający zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Dział III. Relacje i komunikacja	**13. Każdy jest inny i to jest wartość**	**I.4**	• dostrzega różnice między ludźmi;• wymienia przykłady cech indywidualnych;• rozumie, że każdy człowiek zasługuje na szacunek.	• opisuje znaczenie różnorodności w grupie;• wyjaśnia, dlaczego warto akceptować odmienność;• wskazuje zachowania świadczące o szacunku wobec innych;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ różnorodności na współpracę i relacje;• uzasadnia znaczenie akceptacji i wzajemnego szacunku;• proponuje działania sprzyjające budowaniu przyjaznej atmosfery.	• ocenia znaczenie różnorodności dla funkcjonowania grupy;• argumentuje potrzebę przeciwdziałania wykluczeniu;• opracowuje propozycje działań wspierających kulturę szacunku i akceptacji.
	14. Słowa mają moc	**V.8**	• rozpoznaje życzliwe i raniące komunikaty;• podaje przykłady właściwej komunikacji;• rozumie wpływ słów na emocje innych osób.	• opisuje znaczenie uprzejmej komunikacji;• wyjaśnia, jak słowa wpływają na relacje;• wskazuje sposoby wyrażania opinii z szacunkiem;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skutki różnych sposobów komunikowania się;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za wypowiadane słowa;• dobiera odpowiednie komunikaty do różnych sytuacji.	• ocenia wpływ sposobu komunikacji na jakość relacji;• argumentuje znaczenie empatii w komunikacji;• proponuje rozwiązania sprzyjające budowaniu pozytywnych relacji.
	15. Jak dobrze słuchać?	**V.8**	• wyjaśnia, na czym polega uważne słuchanie;• rozpoznaje zasady aktywnego słuchania;• wskazuje korzyści płynące ze słuchania innych.	• opisuje elementy aktywnego słuchania;• wyjaśnia znaczenie uważności podczas rozmowy;• stosuje zasady aktywnego słuchania w prostych sytuacjach;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ aktywnego słuchania na relacje;• uzasadnia znaczenie uważnego słuchania w rozwiązywaniu problemów;• dobiera sposoby reagowania podczas rozmowy.	• ocenia własne umiejętności słuchania;• argumentuje rolę aktywnego słuchania w budowaniu zaufania;• proponuje sposoby doskonalenia komunikacji.

	16. Konflikty można rozwiązywać	**V.8**	• rozpoznaje sytuacje konfliktowe;• wymienia sposoby pokojowego rozwiązywania konfliktów;• rozumie, że konflikt nie zawsze jest czymś negatywnym.	• opisuje przyczyny konfliktów;• wyjaśnia znaczenie rozmowy i współpracy w rozwiązywaniu sporów;• wskazuje sposoby zapobiegania konfliktom;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przebieg sytuacji konfliktowych;• uzasadnia potrzebę szukania rozwiązań korzystnych dla obu stron;• proponuje sposoby konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.	• ocenia skuteczność różnych sposobów rozwiązywania konfliktów;• argumentuje znaczenie dialogu i kompromisu;• opracowuje plan postępowania w wybranej sytuacji konfliktowej.
	17. Granice i wzajemny szacunek	**I.4, VI.6**	• wyjaśnia, czym są granice osobiste;• podaje przykłady zachowań świadczących o szacunku wobec siebie i innych;• rozpoznaje sytuacje naruszania granic.	• opisuje znaczenie poszanowania granic własnych i innych osób;• wyjaśnia, dlaczego warto komunikować swoje potrzeby i granice;• wskazuje sposoby reagowania w sytuacji naruszania granic;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z poszanowaniem granic osobistych;• uzasadnia znaczenie wzajemnego szacunku w budowaniu relacji;• proponuje sposoby asertywnego wyrażania swoich granic.	• ocenia wpływ poszanowania granic na jakość relacji międzyludzkich;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne zachowanie wobec innych;• opracowuje propozycje rozwiązań sprzyjających budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku.

	18. Współpraca zamiast rywalizacji	**I.4, V.8**	• wyjaśnia, na czym polega współpraca;• wymienia korzyści wynikające ze wspólnego działania;• rozpoznaje zachowania sprzyjające współpracy.	• opisuje znaczenie współpracy w grupie;• wyjaśnia rolę wzajemnego wsparcia podczas realizacji wspólnych zadań;• wskazuje sposoby skutecznej współpracy;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ współpracy na osiąganie wspólnych celów;• uzasadnia przewagę współpracy nad niezdrową rywalizacją w różnych sytuacjach;• planuje działania sprzyjające efektywnej pracy zespołowej.	• ocenia znaczenie współpracy dla budowania dobrych relacji i dobrostanu grupy;• argumentuje rolę wzajemnego wsparcia w osiąganiu sukcesów zespołowych;• opracowuje zasady skutecznej współpracy możliwe do wykorzystania podczas wspólnych działań.
Dział IV. Odżywianie i aktywność fizyczna	**19. Energia z talerza**	**IV.1, IV.3**	• wymienia składniki niezbędne w codziennej diecie;• rozpoznaje produkty będące źródłem energii;• wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków.	• opisuje rolę podstawowych składników odżywczych;• wyjaśnia wpływ zbilansowanej diety na zdrowie i samopoczucie;• wskazuje zasady komponowania wartościowych posiłków;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ sposobu odżywiania na funkcjonowanie organizmu;• uzasadnia znaczenie różnorodności produktów w codziennej diecie;• planuje zdrowy jadłospis na wybraną część dnia.	• ocenia własne nawyki żywieniowe;• argumentuje znaczenie świadomych wyborów żywieniowych dla zdrowia;• opracowuje propozycje zmian sprzyjających zdrowemu odżywianiu.

	20. Czytamy etykiety produktów	**IV.5**	• rozpoznaje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów spożywczych;• wskazuje termin przydatności do spożycia;• wymienia elementy składu produktu.	• opisuje znaczenie informacji zamieszczonych na etykiecie;• porównuje etykiety różnych produktów spożywczych;• wskazuje informacje pomocne podczas wyboru produktu;• zapisuje wnioski w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skład produktów spożywczych;• uzasadnia znaczenie czytania etykiet przed zakupem;• ocenia, które informacje pomagają dokonywać świadomych wyborów.	• ocenia wartość informacji zawartych na etykietach;• argumentuje wpływ świadomego wyboru produktów na zdrowie;• opracowuje zasady odpowiedzialnego kupowania produktów spożywczych.
	21. Cukier – ile naprawdę go potrzebujemy?	**IV.1, IV.5**	• wymienia produkty zawierające cukier;• rozpoznaje naturalne i dodane źródła cukru;• wskazuje, że nadmiar cukru może szkodzić zdrowiu.	• opisuje wpływ nadmiernego spożycia cukru na organizm;• porównuje zawartość cukru w wybranych produktach;• wskazuje sposoby ograniczania spożycia cukru;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne wybory dotyczące spożycia cukru;• uzasadnia potrzebę ograniczania produktów z dużą zawartością cukru;• planuje zdrowsze zamienniki słodkich produktów.	• ocenia wpływ spożycia cukru na zdrowie i samopoczucie;• argumentuje znaczenie świadomych wyborów żywieniowych;• opracowuje propozycje ograniczenia cukru w codziennej diecie.

	22. Woda czy słodki napój?	**IV.2**	• wymienia napoje sprzyjające zdrowiu;• wskazuje znaczenie wody dla organizmu;• rozpoznaje napoje o dużej zawartości cukru.	• opisuje rolę odpowiedniego nawodnienia organizmu;• porównuje wpływ różnych napojów na zdrowie;• wskazuje korzyści wynikające z regularnego picia wody;• dokumentuje	• analizuje własne nawyki związane z nawodnieniem;• uzasadnia znaczenie odpowiedniego nawodnienia dla zdrowia;• planuje działania sprzyjające utrzymaniu	• ocenia wpływ codziennych wyborów dotyczących napojów na zdrowie;• argumentuje potrzebę ograniczania słodzonych napojów;• opracowuje indywidualny plan poprawy nawyków

				obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	prawidłowego nawodnienia.	związanych z nawodnieniem.
	23. Ruch dla zdrowia i dobrego humoru	**III.1, III.2**	• wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej;• rozpoznaje różne formy ruchu;• wskazuje znaczenie codziennej aktywności dla zdrowia.	• opisuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie regularnego ruchu w codziennym życiu;• wskazuje sposoby zwiększania aktywności fizycznej;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu;• uzasadnia potrzebę regularnego podejmowania aktywności fizycznej;• planuje tygodniową aktywność dostosowaną do swoich możliwości.	• ocenia własny poziom aktywności fizycznej;• argumentuje znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;• opracowuje plan zwiększenia codziennej aktywności fizycznej.

	24. Aktywność, która sprawia przyjemność	**III.1, III.3**	• wymienia różne formy aktywności fizycznej;• rozpoznaje aktywności, które sprawiają mu przyjemność;• rozumie, że ruch może być źródłem satysfakcji.	• opisuje wpływ ulubionej aktywności na samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie wyboru aktywności dostosowanej do własnych zainteresowań i możliwości;• wskazuje sposoby włączania ruchu do codziennego życia;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje czynniki wpływające na wybór aktywności fizycznej;• uzasadnia, dlaczego regularny ruch sprzyja utrzymaniu zdrowia;• planuje własną aktywność fizyczną uwzględniającą zainteresowania i możliwości.	• ocenia wpływ wybranej aktywności na własny dobrostan;• argumentuje znaczenie czerpania przyjemności z aktywności fizycznej jako warunku jej systematycznego podejmowania;• opracowuje indywidualny plan aktywności sprzyjający utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dział V. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	**25. Zachowuję spokój w sytuacji zagrożenia**	**II.9**	• rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu;• wymienia zasady bezpiecznego zachowania w sytuacji zagrożenia;• rozumie znaczenie zachowania spokoju.	• opisuje sposób postępowania w sytuacji zagrożenia;• wyjaśnia, dlaczego zachowanie spokoju ułatwia udzielenie pomocy;• wskazuje osoby i służby, do których można zwrócić się o pomoc;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje różne sytuacje zagrożenia i dobiera właściwy sposób postępowania;• uzasadnia znaczenie przestrzegania zasad bezpieczeństwa;• planuje działania zwiększające bezpieczeństwo własne i innych.	• ocenia skuteczność różnych sposobów reagowania w sytuacjach zagrożenia;• argumentuje znaczenie odpowiedzialnego zachowania dla bezpieczeństwa własnego i innych;• opracowuje schemat postępowania w wybranej sytuacji zagrożenia.

	26. Urazy i skaleczenia – jak reagować?	**II.9**	• rozpoznaje najczęstsze urazy i skaleczenia;• wymienia podstawowe zasady udzielania pomocy przy drobnych urazach;• wskazuje wyposażenie podstawowej apteczki.	• opisuje sposób postępowania przy drobnych urazach i skaleczeniach;• wyjaśnia znaczenie zachowania bezpieczeństwa podczas udzielania pomocy;• stosuje podstawowe zasady postępowania w prostych sytuacjach;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające udzielenia pierwszej pomocy;• uzasadnia konieczność właściwego reagowania na urazy;• dobiera odpowiedni sposób postępowania do rodzaju urazu.	• ocenia poprawność postępowania w różnych sytuacjach związanych z urazami;• argumentuje znaczenie szybkiej i właściwej reakcji;• opracowuje instrukcję postępowania przy wybranym urazie.
	27. Wzywanie pomocy krok po kroku	**II.9**	• zna numery alarmowe;• rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy;• wymienia informacje przekazywane podczas zgłoszenia alarmowego.	• opisuje sposób prawidłowego wezwania pomocy;• wyjaśnia, jakie informacje należy przekazać dyspozytorowi;• stosuje zasady prowadzenia rozmowy alarmowej;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przebieg zgłoszenia alarmowego;• uzasadnia znaczenie precyzyjnego przekazywania informacji;• odgrywa scenki przedstawiające prawidłowe wezwanie pomocy.	• ocenia poprawność zgłoszeń alarmowych w różnych sytuacjach;• argumentuje znaczenie opanowania podczas rozmowy z dyspozytorem;• opracowuje schemat skutecznego wezwania pomocy.

	28. Każdy może uratować życie	**II.9**	• wyjaśnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy;• rozpoznaje sytuacje wymagające natychmiastowej reakcji;• wymienia podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.	• opisuje kolejne etapy udzielania pierwszej pomocy;• wyjaśnia znaczenie szybkiego działania i wezwania pomocy;• wskazuje zasady dbania o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przebieg udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach;• uzasadnia znaczenie znajomości zasad pierwszej pomocy;• planuje właściwe postępowanie w sytuacji zagrożenia życia.	• ocenia znaczenie pierwszej pomocy dla ratowania zdrowia i życia;• argumentuje potrzebę doskonalenia umiejętności udzielania pierwszej pomocy;• opracowuje plan działań w wybranej sytuacji wymagającej udzielenia pierwszej pomocy.

Dział VI. Zdrowie w świecie cyfrowym i środowisku	**29. Ekrany i równowaga**	**IX.1, IX.3**	• wymienia korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z urządzeń ekranowych;• rozpoznaje sytuacje, w których warto ograniczyć czas przed ekranem;• wskazuje znaczenie równowagi między aktywnością cyfrową a innymi formami spędzania czasu.	• opisuje wpływ długotrwałego korzystania z ekranów na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie zachowania równowagi między światem cyfrowym a aktywnością poza ekranem;• wskazuje sposoby ograniczania nadmiernego czasu ekranowego;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne nawyki związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych;• uzasadnia potrzebę świadomego korzystania z technologii;• planuje działania sprzyjające zachowaniu cyfrowej równowagi.	• ocenia wpływ korzystania z urządzeń ekranowych na własny dobrostan;• argumentuje znaczenie zachowania równowagi cyfrowej dla zdrowia;• opracowuje indywidualny plan świadomego korzystania z technologii.

	30. Bezpieczne zachowania w internecie	**IX.1, IX.2**	• wymienia zasady bezpiecznego korzystania z internetu;• rozpoznaje sytuacje mogące stanowić zagrożenie w sieci;• wskazuje osoby, do których można zwrócić się o pomoc.	• opisuje zasady bezpieczego korzystania z internetu;• wyjaśnia znaczenie ochrony danych osobowych i prywatności;• wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przykłady zagrożeń internetowych;• uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego zachowania w środowisku cyfrowym;• dobiera właściwe sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia.	• ocenia skuteczność różnych sposobów dbania o bezpieczeństwo w internecie;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne działania w sieci;• opracowuje zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu.
	31. Zdrowe wybory dla mnie i mojego otoczenia	**VIII.1, VIII.2, VIII.3**	• wymienia przykłady działań sprzyjających zdrowiu i środowisku;• rozpoznaje wpływ codziennych wyborów na otoczenie;• wskazuje zachowania odpowiedzialne wobec środowiska.	• opisuje zależność między zdrowiem człowieka a stanem środowiska;• wyjaśnia znaczenie odpowiedzialnych wyborów konsumenckich i ekologicznych;• wskazuje sposoby dbania o zdrowie swoje i otoczenia;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ własnych działań na zdrowie i środowisko;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialnych wyborów w życiu codziennym;• planuje działania wspierające zdrowie i ochronę środowiska.	• ocenia skuteczność działań sprzyjających zdrowiu i środowisku;• argumentuje znaczenie indywidualnej odpowiedzialności za wspólne dobro;• opracowuje propozycje działań promujących zdrowy i odpowiedzialny styl życia.

	32. Projekt „Ja i moje otoczenie”	**I.3, I.4, VIII.3**	• uczestniczy w realizacji projektu;• wykonuje powierzone zadania;• współpracuje z członkami zespołu.	• planuje działania projektowe;• wykorzystuje zdobyte wiadomości podczas realizacji projektu;• prezentuje efekty swojej pracy;• dokonuje refleksji w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje efekty realizowanego projektu;• uzasadnia wybór zaproponowanych rozwiązań;• współpracuje przy planowaniu i realizacji działań projektowych.	• ocenia przebieg i efekty projektu;• argumentuje znaczenie współpracy i odpowiedzialności podczas realizacji projektu;• opracowuje wnioski i rekomendacje wynikające z realizacji projektu.

Wymagania ogólne na ocenę celującą – klasa V uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz

Uczeń:

- samodzielnie planuje i podejmuje działania wspierające zdrowie oraz dobrostan własny i innych;
- świadomie wykorzystuje wiedzę z edukacji zdrowotnej do rozwiązywania problemów i podejmowania odpowiedzialnych decyzji;
- wykazuje inicjatywę podczas realizacji projektów oraz działań zespołowych;
- analizuje sytuacje związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem i relacjami oraz formułuje uzasadnione wnioski;
- proponuje własne rozwiązania problemów zdrowotnych i społecznych, uwzględniając dobro jednostki i otoczenia;
- krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia i potrafi ocenić ich wiarygodność;
- systematycznie i twórczo prowadzi **Dziennik Dobrostanu**, wykorzystując go do planowania własnego rozwoju i refleksji nad podejmowanymi działaniami.