

Edukacja Zdrowotna – wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – klasa 5

Wymagania zostały zintegrowane z autorskim programem nauczania Edukacji Zdrowotnej dla klas 4-8 szkoły podstawowej “W zdrowym ciele- zdrowy duch” autorstwa Agnieszka Kroll

Wymagania na oceny opracowano uwzględniając Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2026 poz. 966). Uwzględniono sześciostopniową skalę ocen.

Dział	Zagadnienia (tematy)	Wymagania na poszczególne oceny				
		Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. WARTOŚCI I POSTAWY	1. Dlaczego zdrowie to skarb?	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe wartości życiowe i ich powiązanie ze zdrowiem. Rozróżnia pojęcie zdrowia i dobrego samopoczucia.	Uczeń opisuje wpływ codziennych wyborów na utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Wskazuje przykłady postaw odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo rówieśników.	Uczeń wyjaśnia, jak wartości osobiste wpływają na podejmowanie decyzji w grupie rówieśniczej. Analizuje motywy własnych zachowań prozdrowotnych oraz wykazuje postawę szacunku wobec wyborów innych osób.	Uczeń potrafi ocenić długofalowe konsekwencje wyborów zdrowotnych na podstawie uniwersalnych wartości. Świadomie kieruje się odpowiedzialnością i empatią w codziennych relacjach szkolnych.	Uczeń inicjuje i promuje w środowisku szkolnym akcje oparte na wartościach prozdrowotnych i etycznych. Postępuje zgodnie z wyznawanymi wartościami prozdrowotnymi, stanowiąc wzór dla rówieśników.

II. ZDROWIE FIZYCZNE	1.Kiedy ciało ostrzega? Objawy, których nie wolno lekceważyć 2.Jak się ustrzec przed chorobami? 3.Kiedy serce mówi STOP...	Uczeń wymienia drobnoustroje chorobotwórcze (wirusy, bakterie) oraz podstawowe drogi zakażenia. Zna zasady wzywania służb ratunkowych i numer 112.	Uczeń wyjaśnia znaczenie badań bilansowych i profilaktyki w wykrywaniu chorób. Omawia rolę układu odpornościowego oraz wpływu szczepień i higieny na jego wzmocnienie.	Uczeń opisuje zasady postępowania w przypadku zakrzuszenia oraz omdlenia. Demonstruje prawidłową technikę wykonywania opatrunku i dezynfekcji drobnego skaleczenia.	Uczeń potrafi na fantomie zademonstrować pełny algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) oraz użycia defibrylatora AED. Analizuje czynniki sprzyjające powstawaniu chorób cywilizacyjnych i proponuje działania profilaktyczne.	Uczeń wykazuje się wiedzą z zakresu pierwszej pomocy i potrafi sprawnie poprowadzić pokazy RKO dla rówieśników.
III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	1.Dlaczego ruch ratuje życie? Korzyści z aktywności fizycznej. 2.Stop siedzeniu! Jak przerwy ruchowe chronią kręgosłup. 3.Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe – sposób na stres i koncentrację. 4.“Dziś późno pójde spać...”	Uczeń potrafi podać korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej. Wskazuje właściwą ilość snu i odpoczynku potrzebną dla ucznia klasy 5.	Uczeń wyjaśnia wpływ ruchu na funkcjonowanie układu krążenia, oddechowego i kostnego. Wskazuje różnice między aktywnym a biernym wypoczynkiem.	Uczeń układa zbilansowany, tygodniowy plan aktywności fizycznej uwzględniający nauki i wypoczynek. Omawia skutki unikania aktywności fizycznej oraz nieprawidłowych nawyków postawy.	Uczeń omawia pojęcie regeneracji i zmęczenia organizmu oraz stosuje urozmaicone techniki wyciszenia. Prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i zapobiegających wadom postawy.	Uczeń wdraża i promuje własne formy aktywnego spędzania czasu w grupie klasowej (np. miniprojekt gier i zabaw ruchowych). Konsekwentnie dba o stały poziom aktywności fizycznej i higienę wypoczynku w życiu codziennym.

IV. ODŻYWIANIE	1.Cukier- potrzebny czy nie? 2.Czytamy etykiety! 3.Zdrowie na talerzu. 4.Własny ogródek - sadzimy warzywa w szkolnym ogródku. 5.Zero waste- moda czy konieczność.	Uczeń wymienia główne grupy składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, woda). Zna zasady prawidłowego nawadniania organizmu.	Uczeń opisuje rolę poszczególnych składników odżywczych w okresie intensywnego wzrostu. Wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania 4–5 posiłków dziennie.	Uczeń czyta etykiety produktów spożywczych pod kątem zawartości cukrów dodanych, soli i tłuszczów trans. Analizuje skład popularnych napojów i słodkich przekąsek, wyciągając wnioski dla zdrowia.	Uczeń potrafi zaplanować pełnowartościowe menu jednodniowe dostosowane do zapotrzebowania energetycznego nastolatka. Wyjaśnia przyczyny i pierwsze symptomy zaburzeń odżywiania (np. otyłość, anoreksja)	Uczeń samodzielnie przeprowadza projekt edukacyjny (obowiązkowe doświadczenie edukacyjne), prezentując wartościowy posiłek wraz z analizą odżywczą. Promuje w szkole ideę świadomego i zdrowego odżywiania oraz niemarnowania żywności.
V. ZDROWIE PSYCHICZNE	1.Teraz Ja, czyli jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne? 2.Sztuka równowagi i odpuszczania. 3.Sztuka spokoju. 4.Jestem OK – jak budować poczucie własnej wartości. 5.Supermocni są wśród nas! 6.STOP hejtowi – jak	Uczeń rozpoznaje podstawowe i złożone emocje u siebie i innych. Wskazuje przynajmniej dwa sposoby na rozładowanie napięcia psychicznego. Zna podstawowe pojęcie asertywności. Wie, że ludzie różnią się sposobem postrzegania świata, uczenia się i	Uczeń rozumie pojęcie samooceny i jej wpływ na samopoczucie psychiczne. Wyjaśnia różnicę między zachowaniem uległym, agresywnym a asertywnym oraz podaje przykłady postawy asertywnej.	Uczeń stosuje techniki radzenia sobie ze stresem szkolnym i sprawdzianami. Stosuje postawę asertywną w typowych sytuacjach szkolnych i rówieśniczych przy użyciu komunikatu „JA”. Wyjaśnia, jak właściwie i	Uczeń analizuje własne emocje, potrafi nazwać przyczyny stresu oraz poszukuje konstruktywnych rozwiązań problemów. Konsekwentnie prezentuje postawę asertywną w obronie własnych granic oraz praw innych osób.	Uczeń prowadzi dziennik samoobserwacji i refleksji emocjonalnej lub dziennik wdzięczności w ramach doświadczenia edukacyjnego. Aktywnie promuje postawę asertywną oraz kulturę

	reagować na przemoc słowną i cyberprzemoc. 7.Moje ciało – moja granica. Jak mówić STOP? 8.Jestem wdzięczna/y za...	reagowania na bodźce (w tym osoby z ADHD oraz ze spektrum autyzmu)	Identyfikuje i opisuje podstawowe, specyficzne potrzeby oraz trudności, z jakimi mierzą się osoby z ADHD i w spektrum autyzmu (np. nadwrażliwość na bodźce, potrzeba rutyny).	wspierająco reagować na zachowania osób neuroatypowych, wykazując postawę cierpliwości i szacunku.	Wykazuje pełne zrozumienie i empatię wobec potrzeb osób neuroatypowych, samodzielnie dostosowując własny sposób komunikacji i zachowania w grupie klasowej.	otwartości i zrozumienia dla neuroroznorodności w klasie i szkole. Inicjuje działania integracyjne zapobiegające stygmatyzacji oraz wykluczeniu rówieśników z ADHD i w spektrum autyzmu.
VI. ZDROWIE SPOŁECZNE	1.Rodzina jak z obrazka. 2.Jak się dogadać...	Uczeń wymienia zasady dobrej komunikacji w grupie rówieśniczej i rodzinie. Rozróżnia zachowanie agresywne, uległe i asertywne.	Uczeń opisuje formy przemocy rówieśniczej (fizyczną, słowną, relacyjną) oraz sposoby reagowania na nie. Wyjaśnia, czym jest presja grupy i dlaczego warto zachować własne zdanie.	Uczeń stosuje w praktyce komunikację asertywną oraz komunikat „JA” w rozwiązywaniu konfliktów. Demonstruje umiejętność przeciwstawiania się presji rówieśniczej w scenkach dramatycznych.	Uczeń omawia mechanizmy wykluczenia społecznego i proponuje konkretne działania wspierające integrację w klasie. Wykazuje dojrzałość w polubownym rozwiązywaniu sporów bez użycia przemocy.	Uczeń pełni rolę rówieśniczego mediatora, inicjuje integracyjne przedsięwzięcia klasowe i stanowczo reaguje na wszelkie przejawy dyskryminacji .
VII. DOJRZEWANIE	1.Czy tylko moje ciało się zmienia w okresie dojrzewania? 2.Miesiączka - przekleństwo czy dar?	Uczeń wymienia pojęcie hormonów i ich wpływ na zmiany biologiczne w okresie dojrzewania.	Uczeń opisuje psychiczne, emocjonalne i fizyczne zmiany u dziewcząt i	Uczeń wyjaśnia fizjologię dojrzewania (miesiączkowanie, mutacja, polucje) w sposób dojrzały i	Uczeń prezentuje postawę szacunku i akceptacji wobec zmian zachodzących we własnym ciele	Uczeń samodzielnie projektuje i tworzy autorskie materiały lub inicjatywy edukacyjne

	3.Chłopcy też dojrzewają.	Rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualną cechą każdego człowieka.	chłopców w okresie dojrzewania. Wskazuje zasady codziennej higieny osobistej i intymnej związane z dojrzewaniem.	naukowy. Omawia znaczenie odpowiedniego doboru odzieży, kosmetyków i środków higienicznych w tym okresie.	oraz w ciele rówieśników. Wyjaśnia zjawisko wahań nastroju w okresie dojrzewania i sposoby radzenia sobie z nimi.	wspierające rówieśników w procesie dojrzewania, wykazując się dojrzałością społeczną oraz pełnym poszanowaniem godności osobistej.
VIII. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE	1.Środowisko, w którym mieszkam i się uczę. 2.Kiedy świat za bardzo szumi.	Uczeń potrafi wymienić czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie (powietrze, woda, hałas). Wskazuje podstawowe zasady segregacji śmieci.	Uczeń opisuje wpływ hałasu i promieniowania UV na organizm człowieka oraz sposoby ochrony przed nimi. Wyjaśnia pojęcie mikroplastiku i jego obecności w łańcuchu pokarmowym.	Uczeń analizuje wpływ czystości środowiska domowego oraz szkolnego na samopoczucie. Proponuje praktyczne działania proekologiczne zmniejszające zużycie zasobów naturalnych w domu i szkole.	Uczeń ocenia stan środowiska w najbliższej okolicy i opracowuje plan mikroinicjatywy ekologicznej. Rozumie pojęcie śladu węglowego i podejmuje świadome decyzje konsumpcyjne.	Uczeń inicjuje i przeprowadza proekologiczny projekt na terenie szkoły, angażując innych uczniów.
IX. INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ	1.Energetyki, papierosy, alkohol – dlaczego szkodzą młodym? 2.Klikaj z głową – bezpieczne i mądre korzystanie z	Uczeń wymienia podstawowe używki i substancje szkodliwe (alkohol, papierosy, e-papierosy, napoje energetyzujące).	Uczeń wyjaśnia pojęcie uzależnienia (od substancji oraz behawioralnego, np. od gier/telefonu). Omawia negatywne skutki spożywania e-	Uczeń analizuje mechanizm powstawania uzależnienia i wpływ presji rówieśniczej na sięganie po używki.	Uczeń opracowuje indywidualne zasady higieny cyfrowej oraz monitoruje własny czas spędzany przed ekranem (cyfrowy detoks).	Uczeń tworzy autorski plakat, ulotkę profilaktyczną dotyczącą przeciwdziałania uzależnieniom lub higieny cyfrowej i

	Internetu.	Zna zagrożenia płynące z udostępniania wizerunku w sieci.	papierosów oraz energetyków przez młodzież.			prezentuje go społeczności szkolnej.
--	------------	---	---	--	--	--------------------------------------

Dostosowanie form i metod pracy dla uczniów ze SPE

Spektrum Autyzmu (ASD)

Dostosowanie form pracy:

- Stałość rutyny – zapewnienie przewidywalnego harmonogramu zajęć i wcześniejsze uprzedzanie o wszelkich zmianach (zmiana sali, zastępstwo).
- Organizacja przestrzeni – wyznaczenie stałego miejsca w ławce (najlepiej z dala od źródeł hałasu i ostrych bodźców świetlnych) oraz dostępu do strefy wyciszenia (tzw. cichego kąca).
- Czas pracy – dzielenie zadań na mniejsze, jednoznaczne etapy z uwzględnieniem przerw na regulację sensoryczną.
- W miarę potrzeby umożliwienie pracy indywidualnej w miejsce zadań grupowych, wsparcie przy pracach wykonywanych w grupie.

Dostosowanie metod pracy:

- Komunikacja – stosowanie krótkich, dosłownych poleceń bez metafor, ironii czy abstrakcyjnych skrótów myślowych.
- Wsparcie wizualne – używanie planów aktywności, schematów, piktogramów oraz instrukcji krok po kroku.
- Sprawdzanie wiedzy – preferowanie form pisemnych z pytaniami zamkniętymi lub wypowiedzi ustnych w warunkach indywidualnych (zamiast odpowiedzi na forum klasy).

ADHD (Zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością psychoruchową)

Dostosowanie form pracy:

- Kontrola bodźców – posadzenie ucznia w pierwszej ławce, blisko nauczyciela, z dala od okna i gazetek ściennych.
- Kanalizowanie ruchu – przyzwalanie na dyskretny ruch (np. korzystanie z poduszki sensorycznej, gniotka) oraz angażowanie w czynności fizyczne (starcie tablicy, rozdanie zeszytów).
- Redukcja czasu skupienia – dzielenie długich zadań na 5-10 minutowe moduły.

Dostosowanie metod pracy:

- Wydawanie poleceń – podawanie tylko jednej instrukcji naraz, po uprzednim upewnieniu się, że uczeń utrzymał kontakt wzrokowy.
- Strukturyzacja materiału – stosowanie grafik, tabel, zakreślaczy i pogrubień w tekście do wyłowienia istotnych informacji.
- Biejący feedback – regularne monitorowanie postępów w trakcie lekcji, przypominanie o celu zadania i natychmiastowe wzmacnianie pozytywne.

Dysleksja (Zaburzenie czytania)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu – przyznanie dodatkowego czasu na przeczytanie poleceń, tekstów i przygotowanie wypowiedzi.
- Dostosowanie materiałów – stosowanie czcionki bezszeryfowej (np. Arial, OpenDyslexic) w rozmiarze 12–14 pkt z większym interliniżem (1,5).

Dostosowanie metod pracy:

- Unikanie głośnego czytania – nieodpytywanie z czytania na głos przed całą klasą bez wcześniejszego zapowiedzenia i przygotowania tekstu w domu.
- Praca na wyciągach – przygotowywanie kart pracy z gotowymi schematami, wykresami lub lukami do uzupełnienia.
- Ocenianie – ocenianie treści merytorycznej wypowiedzi, a nie płynności czytania czy tempo przetwarzania tekstu.

Dysgrafia (Zaburzenie techniki pisanie / kaligrafii)

Dostosowanie form pracy:

- Alternatywne metody rejestracji – zezwolenie na pisanie na komputerze, tablecie, dyktowanie odpowiedzi lub robienie zdjęć notatek z tablicy.
- Ograniczenie pisanie ręcznego – udostępnianie kserokopii notatek, gotowych schematów oraz kart pracy z lukami.
- Przyjazne przybory – stosowanie nakładek ergonomicznych na długopis, zeszytów z powiększoną liniaturą lub bez linii.

Dostosowanie metod pracy:

- Ocenianie – całkowite zwolnienie z oceniania estetyki pisma, czytelności, mieszcznia się w liniaturze czy staranności graficznej.
- Formaty testów – stosowanie sprawdzianów z pytaniami zamkniętymi, testów wielokrotnego wyboru lub odpowiedzi ustnych.
- Wydłużenie czasu – zapewnienie dodatkowego czasu na zadania wymagające samodzielnego pisanie.

Dysortografia (Zaburzenie poprawnej pisowni)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu na samokontrolę – zapewnienie dodatkowego czasu po napisaniu pracy na jej spokojne przeczytanie i poprawienie błędów.

Dostosowanie metod pracy:

- Kryteria oceniania – ocena prac pisemnych wyłącznie pod kątem treści merytorycznej, kompozycji i logiki, z wyłączeniem kryterium poprawności ortograficznej i fonetycznej.
- Wskazywanie błędów – zaznaczanie błędów ortograficznych na marginesie bez obniżania oceny z przedmiotu .