WYMAGANIA EDUKACYJNE • EDUKACJA ZDROWOTNA
Wymagania szczegółowe - klasa V W klasie V uczniowie pogłębiają wiedzę o profilaktyce, odżywianiu, zdrowiu psychicznym, relacjach i dojrzewaniu oraz uczą się reagowania w sytuacjach zagrożenia.
JAK CZYTAĆ WYMAGANIA Poniższe efekty należy łączyć z ogólnymi poziomami ocen 1-6 opisanymi w rozdziale 6.
Ocenie podlega stopień opanowania wiedzy i umiejętności oraz ich zastosowanie, a nie prywatny styl życia ucznia.

1. Wartości i postawy
● porządkuje wartości sprzyjające zdrowiu i wyjaśnia związek między odpowiedzialnością a codziennymi wyborami;
● przyjmuje perspektywę drugiej osoby i proponuje zachowania wspierające dobro wspólne;
● podaje przykłady optymizmu i sprawczości sprzyjających zdrowiu.

2. Zdrowie fizyczne
● wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość, oraz omawia ich profilaktykę bez stygmatyzowania osób;
● rozróżnia badania profilaktyczne i przesiewowe oraz wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka;
● rozpoznaje wybrane objawy wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą;
● wyjaśnia znaczenie szczepień i podstawowe zasady pierwszej pomocy;
● opisuje właściwe postępowanie podczas napadu padaczkowego.

3. Aktywność fizyczna
● planuje tygodniowe formy aktywności odpowiednie do wieku, możliwości i zainteresowań;
● wyjaśnia związek aktywności fizycznej ze snem, stresem i profilaktyką nadwagi;
● stosuje zasady higieny snu, techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe;
● promuje bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej lub rodzinie.

4. Odżywianie
● samodzielnie przygotowuje prosty, zbilansowany posiłek lub przekąskę z zachowaniem zasad higieny;
● porównuje etykiety produktów i korzysta z wiarygodnych narzędzi do analizy składu;
● rozpoznaje oznaki psucia się żywności i stosuje podstawowe zasady przechowywania;
● proponuje sposoby ograniczania marnowania żywności.

5. Zdrowie psychiczne
● wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
● rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne oraz czynniki ryzyka;
● omawia przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie oraz sposoby reagowania;
● wyjaśnia pojęcie autoagresji i wskazuje sytuacje wymagające niezwłocznej pomocy osoby dorosłej;
● omawia potrzeby osób neuroróżnorodnych, osób z niepełnosprawnościami i osób chorujących przewlekle. 6. Zdrowie społeczne
● omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i sposoby dbania o relacje;
● opisuje wybrane zmiany w rodzinie, np. pojawienie się rodzeństwa, chorobę, śmierć, separację, rozwód lub rodzicielstwo zastępcze, oraz wskazuje źródła wsparcia;
● dba o granice własne i innych osób oraz odróżnia konflikt od przemocy;
● ćwiczy komunikat 'ja', aktywne słuchanie i asertywną odmowę.

7. Dojrzewanie
● wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
● omawia wpływ zmian zachodzących w mózgu na emocje i zachowanie nastolatka;
● rozpoznaje zmiany mieszczące się w normie rozwojowej oraz sytuacje wymagające konsultacji;
● omawia podstawy cyklu miesiączkowego, jego wpływ na samopoczucie i możliwe zaburzenia. 8. Zdrowie środowiskowe
● sprawdza jakość powietrza lub natężenie hałasu za pomocą odpowiedniego narzędzia;
● interpretuje prosty komunikat o jakości środowiska i proponuje bezpieczne zachowanie;
● wyjaśnia wybrane związki między zmianą klimatu a zdrowiem człowieka;
● podejmuje proste działanie proekologiczne wspierające zdrowie. 9. Internet i profilaktyka uzależnień
● rozpoznaje phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie w sieci i szantaż;
● omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;
● proponuje bezpieczny sposób reagowania na cyberprzemoc i niewłaściwe treści;
● formułuje argumenty przeciw zażywaniu substancji psychoaktywnych i spożywaniu napojów energetyzujących.

Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne Uczeń realizuje co najmniej jedno działanie, np. przygotowuje i analizuje prosty zdrowy posiłek, tworzy komiks lub plakat o granicach osobistych albo opracowuje instrukcję reagowania na wybrane zagrożenie cyfrowe.