

**Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klasy V
opracowane na podstawie nowej podstawy programowej
(obowiązującej od 1 września 2026 r.) oraz Programu ORE
„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –
ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026,**

Na ocenę dopuszczającą (2):

UCZEŃ:

- rozpoznaje podstawowe zachowania wpływające na zdrowie i wskazuje proste sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;
- nazywa podstawowe emocje, zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji oraz typowe zmiany okresu dojrzewania;
- zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, snu i bezpieczeństwa oraz rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami, przemocą i Internetem.

Na ocenę dostateczną (3):

UCZEŃ:

- wyjaśnia wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie oraz wskazuje obszary stylu życia, które można zmieniać;
- opisuje związek emocji z ciałem i myślami, stosuje proste techniki samoregulacji i wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny;
- rozróżnia podstawowe rodzaje relacji, opisuje zasady komunikacji, granic i szacunku oraz wyjaśnia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne dojrzewania;
- stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, aktywnych przerw i snu oraz wyjaśnia ich znaczenie;
- rozpoznaje sytuacje przemocy, autoagresji, presji rówieśniczej lub zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe źródło pomocy.

Na ocenę dobrą (4):

UCZEŃ:

- analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania;
- samodzielnie dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem lub złością oraz stosuje aktywne słuchanie, jasne komunikaty i asertywne wyrażanie granic;
- analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania;
- planuje zdrowy posiłek lub przekąskę, uzasadnia znaczenie ruchu, snu i regeneracji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia;
- rozpoznaje ryzyka związane z używkami, przemocą, autoagresją i Internetem, stosuje asertywną odmowę i wskazuje odpowiednie źródła wsparcia.

Na ocenę bardzo dobrą(5):

UCZEŃ:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowego stylu życia, zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania, żywienia, aktywności fizycznej, snu, bezpieczeństwa, używek, przemocy, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o stylu życia, zdrowiu psychicznym, relacjach, dojrzewaniu, żywieniu, aktywności i środowisku, wskazując zależności między tymi obszarami;
- samodzielnie analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą, trudną relacją, przemocą, autoagresją lub zagrożeniem cyfrowym i proponuje adekwatne, bezpieczne działania;
- uzasadnia znaczenie pozytywnego obrazu siebie, szacunku dla różnorodności i indywidualnego tempa dojrzewania oraz stosuje zasady konstruktywnej komunikacji;
- planuje działania służące zdrowemu odżywianiu, aktywności, regeneracji i dobrostanowi oraz potrafi ocenić ich możliwe skutki;
- aktywnie współtworzy projekt, samodzielnie wykonuje zadania, współpracuje z zespołem, porządkuje informacje i prezentuje wnioski.

Na ocenę celującą (6):

UCZEŃ:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiadomości z całego zakresu klasy V i stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- trafnie ocenia przykładowe decyzje dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa cyfrowego i używek, formułując rzeczowe uzasadnienia oraz alternatywne rozwiązania;
- tworzy realistyczny plan działania prozdrowotnego lub wspierającego dobrostan, uwzględniając własne możliwości, relacje i warunki środowiskowe;
- samodzielnie rozwija i prezentuje projekt związany z edukacją zdrowotną, wyciąga wnioski i odnosi je do codziennego.