

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY V

Wymagania dla klasy 5 podzielone są na kluczowe obszary tematyczne, ze szczególnym uwzględnieniem wiedzy, umiejętności oraz obowiązkowego doświadczenia edukacyjnego.

1. Kluczowe obszary tematyczne i wymagania szczegółowe

Uczeń klasy 5 na lekcjach edukacji zdrowotnej musi opanować wymagania w następujących obszarach:

- **Zdrowie fizyczne i higiena:**
 - **Zasady:** Wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i higieny osobistej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
 - **Ciało:** Rozumie podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
- **Aktywność fizyczna i odżywianie:**
 - **Ruch:** Omawia wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.
 - **Dieta:** Zna zasady zbilansowanej diety (Talerz Zdrowego Żywienia), potrafi odróżnić produkty wartościowe od wysoko przetworzonych.
- **Zdrowie psychiczne i emocjonalne:**
 - **Emocje:** Rozpoznaje i nazywa emocje własne oraz innych ludzi.
 - **Radzenie sobie ze stresem:** Wskazuje proste, konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem rówieśniczym.
- **Zdrowie społeczne i relacje:**
 - **Komunikacja:** Formułuje komunikaty bez agresji i uczy się asertywności w grupie rówieśniczej.
 - **Wsparcie:** Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych lub kryzysowych (rodzice, psycholog szkolny, telefony zaufania).
- **Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci:**
 - **Czas przed ekranem:** Rozumie potrzebę balansowania czasu spędzanego online i offline (zasada zachowania higieny cyfrowej).
 - **Zagrożenia:** Identyfikuje niebezpieczne zachowania w sieci i wie, jak chronić swoje dane osobowe.
- **Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych:**
 - **Substancje:** Posiada elementarną wiedzę o szkodliwości tytoniu, alkoholu, e-papierosów oraz energetyków.
 - **Presja rówieśnicza:** Uczy się odmawiania w sytuacjach presji ze strony rówieśników.

Uwaga: Moduł dotyczący zdrowia seksualnego w ramach edukacji zdrowotnej jest **nieobowiązkowy** i wymaga zgody rodziców.

2. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne (Praktyka)

Nowa podstawa programowa kładzie nacisk na "uczenie się przez działanie". Każdy uczeń klasy 5, aby zaliczyć przedmiot, musi zrealizować w ciągu roku szkolnego **co najmniej jedno praktyczne zadanie** (samodzielnie lub w grupie).

3. Ogólne kryteria oceniania (na poszczególne stopnie)

Nauczyciel ocenia nie tylko pamięciową wiedzę (definicje), ale przede wszystkim postawy i zaangażowanie:

Ocena	Wymagania ogólne dla ucznia klasy 5
Dopuszczający (2) / Dostateczny (3)	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela wymienić podstawowe zasady higieny, zdrowego odżywiania i bezpiecznego zachowania.
Dobry (4) / Bardzo dobry (5)	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem, potrafi zaplanować proste zmiany w swoich nawykach i aktywnie uczestniczy w zadaniach praktycznych.
Celujący (6)	Uczeń wykazuje się wzorową postawą prozdrowotną, inicjuje działania na rzecz zdrowia w klasie/szkole oraz realizuje projekt edukacyjny na wyjątkowo wysokim poziomie.

Tematyka edukacji seksualnej w polskich szkołach (realizowana w ramach nieobowiązkowego modułu „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”) jest ściśle dostosowana do wieku i dojrzałości uczniów.

Program skupia się na budowaniu szacunku, bezpieczeństwa, odpowiedzialności, profilaktyce medycznej oraz rozpoznawaniu własnych granic. Tematy są rozłożone etapowo na poszczególne poziomy nauczania.

W klasach szkoły podstawowej zajęcia mają wymiar po 1 lub 2 godziny w całym roku szkolnym:

- **Klasa 5 – Stereotypy:** Tematem przewodnim są **stereotypy związane z płcią**. Uczniowie analizują, w jaki sposób przekonania o tym, co „pasuje” do chłopców, a co do dziewczynek, wpływają na codzienne wybory, zainteresowania czy relacje.