WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – Klasa 5

Program „Moje zdrowie”

1. Moje zdrowie psychiczne

Uczeń:

- systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- wymienia przykłady stresu i sposoby radzenia sobie z nim;
- omawia znaczenie odpoczynku i snu dla zdrowia psychicznego;
- rozpoznaje sytuacje, w których warto poprosić o pomoc (rodziców, nauczycieli, specjalistów);
- buduje pozytywny obraz siebie.

2. Moje zdrowie społeczne

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość; rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania;
- omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;
- omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami);
- opisuje zmiany mogące występować w rodzinach (separacja, rozwód, choroba, śmierć) i sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

3. Moje zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych i podaje przykłady ograniczania jego poziomu;
- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;
- wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe oraz za dziką przyrodę i ekosystemy;
- sprawdza natężenie hałasu i podaje przykłady ograniczania jego poziomu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
- podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

4. Moja aktywność fizyczna

Uczeń:

- uzasadnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia;
- planuje i realizuje codzienne formy ruchu dostosowane do własnych możliwości;
- wskazuje miejsca, w których może uprawiać sport poza szkołą;
- uczestniczy w planowaniu kampanii społecznej promującej aktywność fizyczną;
- rozpoznaje korzyści płynące z ruchu na świeżym powietrzu.

Proponowany wymiar: ok. 30 godzin (1 godz./tyg.). Opracowano według programu nauczania Katarzyny Przybysz, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).