

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla uczniów klasy V Niepublicznej Szkoły Podstawowej Mała Finlandia w Krakowie w roku szkolnym 2025/2026

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe (PP)	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne
1	Czego dowiemy się na zajęciach w klasie V?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czego dowiemy się na zajęciach w klasie V?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
2	Dlaczego sen jest ważny?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego sen jest ważny?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
3	Jak mogę się relaksować?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak mogę się relaksować?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
4	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
5	Jak odróżnić emocje moje i innych?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Jak odróżnić emocje moje i innych?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne,

			obszarem zdrowia.		prezentacja multimedialna.
6	Jak radzić sobie ze stresem?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak radzić sobie ze stresem?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
7	Czym jest samoocena?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest samoocena?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
8	Czy potrafię być asertywny/a?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czy potrafię być asertywny/a?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
9	Czym jest przemoc?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest przemoc?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
10	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
11	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.

12	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
13	Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
14	Jakie relacje nawiązuję?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jakie relacje nawiązuję?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
15	Jakie wartości niesie rodzina?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jakie wartości niesie rodzina?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
16	Co zrobić, kiedy rodzina się zmienia?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Co zrobić, kiedy rodzina się zmienia?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
17	Czym jest efekt cieplarniany?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest efekt cieplarniany?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
18	Skąd biorą się dziury ozonowe?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne,	Uczeń zna i stosuje zasady	Skąd biorą się dziury ozonowe?	Dyskusja, praca w grupach, film

		społeczne, środowiskowe, fizyczne	związane z danym obszarem zdrowia.		edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
19	Czy wody w mojej okolicy są czyste?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czy wody w mojej okolicy są czyste?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
20	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
21	Dlaczego należy ograniczyć hałas?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego należy ograniczyć hałas?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
22	Jaka przyroda mnie otacza?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jaka przyroda mnie otacza?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
23	Jak dbać o zwierzęta domowe?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak dbać o zwierzęta domowe?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
24	Co mogę zrobić dla przyrody?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Co mogę zrobić dla przyrody?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne,

			obszarem zdrowia.		prezentacja multimedialna.
25	Dlaczego 'ruch to zdrowie'?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego 'ruch to zdrowie'?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
26	Ruch to zdrowie – planowanie kampanii społecznej.	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Ruch to zdrowie – planowanie kampanii społecznej.	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
27	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
28	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak dbać o prawidłową postawę ciała?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
29	Jak zaplanować grę terenową?	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak zaplanować grę terenową?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.
30	Gra terenowa – moje zdrowie.	Zgodnie z PP – zdrowie psychiczne, społeczne, środowiskowe, fizyczne	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Gra terenowa – moje zdrowie.	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, ćwiczenia praktyczne, prezentacja multimedialna.

