

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA (PSO) KLASA 5



2–4 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 1. Przed wędrowką po Polsce

4–6 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 2. Polska i jej sąsiedzi

6–8 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 3. Krajobrazy Polski

8–9 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 4. Mój organizm

9–11 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 5. Rozwijam się i poznaję otoczenie

11–13 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 6. Moje zdrowie

13–14 Przedmiotowy System Oceniania.
Dział 7. Jak zachować zdrowie?

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA. KLASA 5 – wymagania na poszczególne stopnie szkolne

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:			Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:	
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
DZIAŁ 1 – PRZED WĘDRÓWKĄ PO POLSCE					
1. Każda mapa jest wykonana w skali	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady przedmiotów i obiektów z życia codziennego, które można przedstawić w skali. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje definicję skali. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje na podstawie skali, ile razy odległość na mapie została zmniejszona w stosunku do odległości w terenie. wskazuje na podanych przykładach, która skala jest mniejsza, która większa. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali, wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali. 	<ul style="list-style-type: none"> przelicza skalę liczbową na mianowaną, liniową i odwrotnie, analizuje mapy w różnych skalach i porównuje ich szczegółowość.
2. Jak określić rzeczywistą odległość za pomocą podziałki liniowej?	<ul style="list-style-type: none"> znajduje na mapie zapis skali liniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia metody obliczania odległości na podstawie podziałki liniowej oblicza, na prostych przykładach, długość rzeczywistą prostego odcinka za pomocą skali liniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> oblicza odległość rzeczywistą na podstawie dowolnej skali. 	<ul style="list-style-type: none"> oblicza długości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych. 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje i nazywa skalę liniową, mianowaną i liczbową, dopisuje do skali liniowej skalę mianowaną i liczbową, zamienia skalę liniową i mianowaną na skalę liczbową, oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości rzeczywistej.
3. Jak korzystać z planu miasta?	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje plan miasta wśród innych map, wymienia sytuacje życiowe, w których jest potrzebny plan miasta. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje, w jakich skalach są rysowane plany miast, „czyta” plan miasta w zakresie podstawowym, wskazuje ulice i określa kierunki geograficzne, w których biegną, np. z północy na południe, pokazuje na planie punkty wymienione przez nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> orientuje plan miasta za pomocą kompasu lub charakterystycznych punktów (obiektów) w terenie, opisuje przebieg trasy wycieczki zaproponowanej przez nauczyciela z uwzględnieniem kierunków, w których biegną ulice, zabytków itp. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje trasę wycieczki i opisuje ją z uwzględnieniem najciekawszych punktów w mieście lub wytycznych nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wyznaczonymi obiektami.
4. Czym różni się wysokość względna od wysokości bezwzględnej?	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, czym różni się wysokość bezwzględna od wysokości względnej, wskazuje te wysokości na schematycznym rysunku, na podstawie układu poziomic rozpoznaje formę wklęsłą i wypukłą. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokość bezwzględne, wyjaśnia pojęcie poziomic, rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawnej, rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego, odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne, rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego, odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne, rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomic, podaje wysokości punktów leżących między poziomicami, interpolując wyniki.

<p>5. Co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej?</p>	<ul style="list-style-type: none"> wymienia, jakimi kolorami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry, wskazuje na mapie, gdzie są niziny, wyżyny, a gdzie góry. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej, podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór, odczytuje z mapy hipsometrycznej położenie nizin, wyżyn i gór. 	<ul style="list-style-type: none"> układa skalę barw dla mapy poziomicowej, odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje ukształtowanie powierzchni wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej, 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej, wnosi na podstawie układu poziomicy i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką.
<p>6. Poznajesz różne rodzaje map</p>	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje i nazywa mapy omówione na lekcji, wskazuje różne rodzaje map w atlasie do przyrody. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju, wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia informacje, które można odczytać z różnego rodzaju map, wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu. 	<ul style="list-style-type: none"> porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych, opracowuje charakterystykę geograficzną danego regionu na podstawie różnych rodzajów map.
<p>7. Powtórzenie działu „Przed wędrowką po Polsce”</p>	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady przedmiotów i obiektów przedstawionych w skali, podaje definicje skali, znajduje na mapie zapis skali liniowej, rozpoznaje plan miasta wśród map, wymienia sytuacje, w których jest potrzebny plan miasta, wyjaśnia, czym różni się wysokość bezwzględna od wysokości względnej i wskazuje je na schematycznym rysunku, na podstawie układu poziomic rozpoznaje formę wklęsłą i wypukłą, wymienia, jakimi kolorami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry, wskazuje na mapie, niziny, wyżyny i góry, wskazuje i nazywa różne rodzaje map w atlasie do przyrody. 	<ul style="list-style-type: none"> oblicza, na prostych przykładach, długość rzeczywistą prostej odcinka za pomocą skali, wskazuje ulice na planie i określa kierunki geograficzne, w których biegną, „czyta” plan miasta w zakresie podstawowym, wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokość bezwzględne, wyjaśnia pojęcie poziomicy, rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stoki łagodne i stoki strome, podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór oraz lokalizuje je na mapie, wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje na podstawie skali, ile razy odległość na mapie została zmniejszona w stosunku do odległości w terenie, wskazuje, która skala jest mniejsza, a która większa, orientuje plan miasta za pomocą kompasu lub obiektów w terenie, wskazuje i opisuje przebieg trasy wycieczki zaproponowanej przez nauczyciela, podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawnej, rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego, odczytuje na mapie poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicy, układa skalę barw dla mapy poziomicowej. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali, wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali, oblicza odległości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych, planuje trasę wycieczki i opisuje ją z uwzględnieniem najciekawszych punktów w mieście, opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego, odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne, rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną, opisuje ukształtowanie powierzchni wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej, porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp. 	<ul style="list-style-type: none"> dopisuje do skali liniowej skalę mianowaną i liczbową, zamienia skalę liniową i mianowaną na skalę liczbową, analizuje mapy w różnych skalach i porównuje ich szczegółowość, oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości rzeczywistej, podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wyznaczonymi obiektami, podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomicy, podaje wysokości punktów leżących między poziomiami interpolując wyniki, ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej, wnosi na podstawie układu poziomicy i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką, ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych,

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:	
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra
7. Powtórzenie działu „Przed wędrownką po Polsce” (cd.)			<ul style="list-style-type: none"> odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu, podaje jakie informacje, można odczytać z różnego rodzaju map, wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu. 	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje charakterystykę geograficzną zadanego regionu na podstawie różnych rodzajów map.
DZIAŁ 2 – POLSKA I JEJ SĄSIĘDZI				
8. Poznajesz położenie Polski w Europie i na świecie	<ul style="list-style-type: none"> podaje, na jakim kontynencie leży Polska, wskazuje na mapie ściennej świata Europę i Polskę. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia państwa graniczące z Polską, podaje, że na obszarze Polski krzyżują się szlaki handlowe północ-południe i wschód-zachód. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie i opisuje przebieg granicy między Europą i Azją, wyjaśnia pojęcie wody terytorialne. 	<ul style="list-style-type: none"> zasadnia, dlaczego przez Polskę przechodzą szlaki komunikacyjne (dawniej handlowe), wyjaśnia pojęcie wody terytorialne.
9. Poznajesz podział administracyjny Polski	<ul style="list-style-type: none"> opisuje strukturę podziału administracyjnego Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia nazwy: wójt, burmistrz, starosta, wojewoda i przyporządkowuje je do struktury administracyjnej Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> odnajduje na mapie administracyjnej poszczególne województwa, wymienia i odnajduje na mapie fizycznej regiony kulturowe Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje wybrany region kulturowy naszego kraju.
10. Warszawa jest stolicą Polski	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie Warszawy i wskazuje ją na mapie Polski, wyjaśnia, na czym polega stołeczność Warszawy. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady miejsc w Warszawie, które warto odwiedzić. 	<ul style="list-style-type: none"> zasadnia, dlaczego Warszawę można określić mianem centrum kultury i nauki. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje podział administracyjny i układ przestrzenny Warszawy.
11. Które miasta Polski są największe?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia największe miasta Polski, wskazuje na mapie największe miasta Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje nazwę województwa, w którym leży wskazane miasto. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia cechy charakteryzujące największe miasta Polski, podaje przykłady wielkich zespołów miejsko-przemysłowych (aglomeracja warszawska, aglomeracja łódzka, Trójmiasto, GOP). 	<ul style="list-style-type: none"> zasadnia, dlaczego do największych miast Polski należą: Warszawa, Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Katowice.
12. Które miasta Polski są najstarsze?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia stolice Polski w kolejności chronologicznej, wymienia najstarsze miasta Polski, podaje nazwę krakowskiej siedziby królów Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie najstarsze miasta Polski, wymienia nazwę najstarszej uczelni w Polsce. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje wygląd średniowiecznego miasta. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje wycieczkę w celu poznania zabytków starych miast.

13. Poznajesz ciekawe miejsca w Polsce	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Polski Giszycę, Olsztyn, Grunwald, określa położenie Rzeszowa i Olsztyna względem własnej miejscowości. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje atrakcje turystyczne Wieliczki i Bóbrki, rozpoznaje na fotografiach kaplicę św. Kingi w Wieliczce. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w okolicy i uzasadnia swój wybór. opisuje osiągnięcia i sukcesy wicza. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego Grunwald i Bóbrka to miejsca, z których Polacy są dumni. opisuje osiągnięcia i sukcesy wicza. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w Polsce i uzasadnia swój wybór, uwzględniając różne kryteria – historyczne, przyrodnicze, kulturowe.
14. Jak zaplanować wycieczkę?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady właściwego organizowania czasu wolnego i rekreacji, wymienia główne czynności związane z organizacją dwudniowej wycieczki klasowej, samodzielnie przygotowuje listę rzeczy potrzebnych na wycieczkę. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje szczegółowo jeden element planu wycieczki, wskazuje na mapie turystycznej wybraną trasę wędrówki i odczytuje z mapy potrzebne informacje, wymienia podstawowe wyposażenie apteczki. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa w zależności od typu i miejsca odbywającej się wycieczki. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje trasę wycieczki, uwzględniając porę roku i teren, na którym ta wycieczka ma się odbywać. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje budżet wycieczki klasowej.
15. Poznajesz północnych i wschodnich sąsiadów Polski	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie granice między Polską a Rosją, Litwą, Białorusią i Ukrainą. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie stolic tych państw. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia oficjalne nazwy Białorusi, Litwy, Rosji, Ukrainy, charakteryzuje, na podstawie mapy, krajobraz północnych, północno-wschodnich i wschodnich sąsiadów Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia flagi Białorusi, Litwy, Rosji, i Ukrainy, wyjaśnia, co to są euroregiony i po co zostały utworzone. 	<ul style="list-style-type: none"> na podstawie dostępnych źródeł informacji przedstawia działalność wybranego euroregionu (Karpacki, Bug, Tatrzy, Bałtyk).
16. Poznajesz południowych sąsiadów Polski	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie granice między Polską a Słowacją i Czechami, wskazuje na mapie stolicę Czech i stolicę Słowacji, wymienia główne atrakcje turystyczne Czech i Słowacji. 	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie Słowacji i Czech, wskazuje te państwa na mapie, odróżnia flagi Czech i Słowacji. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia oficjalne nazwy Czech i Słowacji, charakteryzuje na podstawie mapy krajobraz południowych sąsiadów Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje ciekawe pod względem turystycznym miejsca Słowacji i Czech. 	<ul style="list-style-type: none"> na podstawie dostępnych źródeł informacji wyjaśnia, co to są zabytki klasy „0”, proponuje wycieczkę do Pragi z uwzględnieniem jej zabytków.
17. Naszym zachodnim sąsiadem są Niemcy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Europy Niemcy i granicę polsko-niemiecką, podaje nazwę stolicy Niemiec i wskazuje ją na mapie, odczytuje z mapy ogólnogeograficznej podstawowe informacje dotyczące Niemiec. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje najważniejsze informacje o środowisku przyrodniczym i gospodarce Niemiec. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje Niemcy pod względem przyrodniczym i turystycznym. 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia stan gospodarki Niemiec, wymienia plusy i minusy sąsiedztwa Polski i Niemiec. 	<ul style="list-style-type: none"> biegle posługuje się mapami tematycznymi, odczytuje i analizuje informacje o Niemczech z różnych map, opisuje najważniejsze fakty z historii Niemiec w XX w.
18. Dlaczego Europa się jednoczy?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia nazwy co najmniej pięciu państw wchodzących w skład UE, opisuje flagę UE, wyjaśnia, co to jest Unia Europejska. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia dwa powody, dla których powołano UE, nazywa walutę UE i przelicza ją na złotówki po kursie podanym przez nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje datę przystąpienia Polski do UE. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia trzy korzyści wejścia Polski do UE. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje argumenty i prowadzi dyskusję na temat znaczenia przystąpienia Polski do UE.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:		
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	
19. Powtórzenie działu „Polska i jej sąsiedzi”	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie państwa graniczące z Polską i ich stolice, podaje przykłady najstarszych miast Polski, wskazuje na mapie Polski miasto będące stolicą województwa, w którym mieszka. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską, wymienia i pokazuje na mapie największe miasta Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to znaczy, że część granic Polski stanowią granice naturalne, podaje aktualną liczbę województw w Polsce, wskazuje na mapie sąsiadów Polski nieposiadających dostępu do morza. 	<ul style="list-style-type: none"> porównuje krajobrazy państw na podstawie mapy, rozpoznaje najważniejsze zabytki w wybranych miastach Polski i państw sąsiadujących, wyjaśnia, dlaczego powstała Unia Europejska. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje wycieczkę do zabytków wybranego miasta, posługując się źródłami innymi niż podręcznik rozwiązuje poprawnie, posługując się źródłami innymi niż podręcznik, test podstawowy (A lub B) i dodatkowo test trudny (C).
DZIAŁ 3 – KRAJOBRAZY POLSKI					
20. Są różne rodzaje skał	<ul style="list-style-type: none"> wymienia skały lite sypkie i zwięzłe, wyjaśnia pojęcie skały i minerału. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia skały lite od pozostłych, rozpoznaje granity i piaskowce. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje różne rodzaje skał i rozpoznaje je, podaje definicję pojęcia surowce mineralne, podaje ich podział. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady gospodarczego wykorzystania surowców mineralnych. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje pochodzenie skał, wyjaśnia powstawanie skał osadowych.
21. Krajobrazy Polski są zróżnicowane	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje na mapie Polski pasy krajobrazowe, poprawnie zapisuje nazwy krain geograficznych. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia kolejno pasy krajobrazowe, stosując przyjęte nazewnictwo, podaje definicję krainy geograficznej. 	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie wybranego pasa krajobrazowego względem pozostałych, wymienia charakterystyczne cechy dla danego pasa krajobrazowego. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje różnice między pasami krajobrazowymi, rozpoznaje pasy krajobrazowe na podstawie opisu. 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje mapy tematyczne i na ich podstawie wnioskuje o warunkach przyrodniczych danego pasa krajobrazowego, tworzy spójny opis charakterystycznego pasa.
22. Bałtyk jest morzem wewnątrzkontynentalnym	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Morze Bałtyckie na mapie świata i Europy, odczytuje z mapy nazwy państw leżących nad Morzem Bałtyckim. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego Morze Bałtyckie nazywamy morzem wewnątrzkontynentalnym, wymienia organizmy charakterystyczne dla Morza Bałtyckiego. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Europy drogę morską z Morza Bałtyckiego na Morze Północne, opisuje zвычайne rozrodcze ciernika lub igliczni. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na schemacie przedstawiającym głębokość morza miejsce występowania zielenic, brunatnic i krasnorostów oraz uzasadnia ich umiejscowienie, wyjaśnia, dlaczego w morzu Bałtyckim żyje wiele organizmów słodkowodnych. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia przyczyny niewielkiego zasolenia Morza Bałtyckiego, uzasadnia, dlaczego betonowanie brzegów morskich źle wpływa na organizmy żyjące w Bałtyku.
23. W krajobrazach nadmorskich widać nie tylko wydmy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie i nazywa krainy geograficzne należące do pasa pobrażeży, rozpoznaje na schemacie i nazywa wydmy klifowe (wysokie) i niskie, wyjaśnia rolę roślin wydmy w utrzymaniu piasku, opisuje bezpieczne miejsca do kąpiel w morzu. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rośliny charakterystyczne dla wydmy, opisuje zasady zachowania się podczas kąpiel w morzu. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego wybrzeże klifowe się cofa, uzasadnia konieczność przestrzegania zakazu chodzenia po wydmach i niszczenia roślinności. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje, jak powstają mierzeje i jeziora przybrzeżne. 	

24. Krajobraz pojezierzy jest pagórkowaty	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie hipsometrycznej Polski pojezierza i wymienia nazwy krain geograficznych wchodzących w skład pojezierzy. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego pojezierza mogą być nazywane „rajem dla turystów”, wymienia dyscypliny sportowe uprawiane na pojezierzach. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznacza pojęcie „krajobraz naturalny”, opisuje znaczenie gospodarcze pojezierzy. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego na pojezierzach występuje dużo jezior, analizuje problem degradacji środowiska naturalnego w powiązaniu z formami działalności człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia genezę głównych form polodowcowych na pojezierzach.
25. Krajobraz pasa nizin środkowopolskich jest równinny	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i wskazuje na mapie krainy geograficzne należące do pasa nizin. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia różnice w krajobrazie między pasem nizin a pasem pojezierzy, lokalizuje na mapie Polski pas nizin, określając z jakimi pałkami sąsiaduje – „na południe od...”, „na północ od...”. 	<ul style="list-style-type: none"> krótko charakteryzuje każdą z nizin środkowopolskich pod względem przyrodniczym i gospodarczym, opisuje wybraną nizinę na podstawie analizy map tematycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia różnice krajobrazowe między nizinami, ocenia znaczenie gospodarcze danej niziny w skali kraju. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia (na podstawie dostępnych źródeł informacji) sposób powstania krajobrazu pasa nizin.
26. Nizina Mazowiecka jest największą polską niziną	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Nizinę Mazowiecką na mapie, odczytuje po jednej informacji o Nizinie Mazowieckiej z każdej mapy tematycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> na podstawie mapy ogólnogeograficznej opisuje położenie Niziny Mazowieckiej w Polsce, odczytuje z map tematycznych 2–3 informacje o Nizinie Mazowieckiej. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje czynniki, które ukształtowały obszar Niziny Mazowieckiej, rozpoznaje, na podstawie opisu, krainę geograficzną. 	<ul style="list-style-type: none"> czyta, porównuje i interpretuje mapy tematyczne danego regionu, charakteryzuje rzeki na Nizinie Mazowieckiej, opisuje warunki przyrodnicze w Kotlinie Warszawskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje i ocenia pozycję Niziny Mazowieckiej pod względem przyrodniczym i gospodarczym na tle innych krain geograficznych Polski.
27. Wyżyna Lubelska jest przykładem krajobrazu rolniczego	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Wyżynę Lubelską, podaje, że na Wyżynie Lubelskiej dobrze rozwija się rolnictwo. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia krainy geograficzne należące do pasa wyżyn, wymienia nazwy 2–3 roślin uprawianych na Wyżynie Lubelskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje ustnie warunki przyrodnicze Wyżyny Lubelskiej na podstawie mapy. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego na Wyżynie Lubelskiej rozwinął się głównie przemysł spożywczy. 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia znaczenie Wyżyny Lubelskiej dla gospodarki kraju.
28. Wyżyna Śląska jest przykładem krajobrazu przemysłowo-miejskiego	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Wyżynę Śląską, wymienia podstawowe surowce mineralne wydobywane na Wyżynie Śląskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje położenie Wyżyny Śląskiej, podaje cechy charakterystyczne krajobrazu przemysłowo-miejskiego, podaje przyczyny zniszczenia środowiska przyrodniczego na Wyżynie Śląskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje przyczyny powstania Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego, opisuje Wyżynę Śląską na podstawie map tematycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia znaczenie gospodarcze Wyżyny Śląskiej, ocenia szanse i zagrożenia życia mieszkańców Wyżyny Śląskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia znaczenie Wyżyny Śląskiej dla gospodarki kraju.
29. Wyżyna Krakowsko-Częstochowska jest zbudowana ze skał wapiennych	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Wyżynę Krakowsko-Częstochowską, wskazuje na mapie główne miasta Jury: Kraków i Częstochowę. 	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie Ojcowskiego Parku Narodowego. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje krajobraz Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, przedstawia walory turystyczne i rekreacyjne Jury. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia pochodzenie skał wapiennych, uzasadnia, utworzenie Ojcowskiego Parku Narodowego. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia proces krasowienia skał wapiennych na podstawie różnych źródeł informacji.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:	
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra
30. Góry Świętokrzyskie są bardzo starymi górami	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Góry Świętokrzyskie, podaje, w jakim pasie krajobrazowym leżą Góry Świętokrzyskie, odczytuje z mapy podstawowe informacje o Górach Świętokrzyskich. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia surowce mineralne eksploatowane w Górach Świętokrzyskich dawniej i dziś. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego Góry Świętokrzyskie są niskie, wyjaśnia powstanie gotoborzy. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia określenie, że Góry Świętokrzyskie są kolebką polskiego górnictwa i hutnictwa, ocenia Góry Świętokrzyskie pod względem atrakcyjności turystycznej.
31. Tatry są przykładem gór wysokich	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Tatry na mapie Polski, określa położenie Tatr względem własnej miejscowości, nazywa piętra roślinne w Tatrach, podaje podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach podczas wycieczek. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje krajobraz Tatr Wysokich i Zachodnich, wymienia rośliny charakterystyczne dla danego piętra roślinnego. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje piętra roślinne w Tatrach Wysokich. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje Tatrzański Park Narodowy, wyjaśnia pojęcia: grań, turnia, żleb.
32. Przyrodę Polski chronią w różny sposób	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady gatunków objętych ochroną, podaje, na czym polega ochrona gatunkowa zwierząt, roślin i grzybów, podaje przykład pomnika przyrody w pobliżu szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> krótko charakteryzuje parki narodowe, parki krajobrazowe i rezerваты przyrody, podaje przykłady obszarów chronionych położonych w pobliżu szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> krótko charakteryzuje obszary Natura 2000, opisuje wartości przyrodnicze wybranego parku narodowego i krajobrazowego. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego tworzenie obszarów chronionych jest skuteczną metodą ochrony przyrody.
33. Powtórzenie działu „Krajobraz Polski”	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie pasy krajobrazowe i krainy geograficzne, podaje ich nazwy, odczytuje proste informacje z mapy ogólnogeograficznej Polski i z map krajobrazowych, wskazuje na mapie swój region i podaje podstawowe jego cechy. 	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie danej krainy geograficznej, postępując się kierunkami świata oraz jej położeniem w stosunku do innych krajin, wymienia główne cechy krajobrazowe danej krainy geograficznej. 	<ul style="list-style-type: none"> na podstawie charakterystyki rozpoznaje daną krainę geograficzną, charakteryzuje warunki naturalne i gospodarkę regionu, w którym mieszka. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje każdą z krajin geograficznych, porównuje warunki naturalne i gospodarkę różnych krajin geograficznych Polski, ocenia znaczenie danej krainy geograficznej pod względem gospodarczym i turystycznym.
DZIAŁ 4 – MÓJ ORGANIZM				
34. Ciało człowieka działa jak precyzyjny mechanizm	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady narządów organizmu człowieka i ich funkcji, wskazuje, że podstawowym elementem budującym organizm jest komórka. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia główne układy narządów organizmu człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje funkcje układów narządów. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje hierarchiczność struktury organizmu.
				<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje położenie układów i narządów na rycinach anatomicznych.

35. Skóra chroni organizm	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, dlaczego o skórę trzeba dbać, • wyjaśnia, na czym polega rola skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje budowę skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje reakcję skóry na zmiany temperatury otoczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje związek budowy skóry z funkcją. 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje, w jaki sposób można zbadać rozmieszczenie ciałek czuciowych w skórze.
36. Mięśnie, kości i stawy umożliwiają poruszanie się	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia funkcje szkieletu, • wskazuje na planszy podstawowe części szkieletu, • określa rolę układu mięśniowego w organizmie. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje dwa przeciwstawnie działające mięśnie, np. zginacz i prostownik przedramienia, • wskazuje na modelu szkieletu człowieka rodzaje połączeń kości. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia elementy składowe szkieletu człowieka, • wskazuje główne mięśnie organizmu człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, że mięśnie muszą pracować parami. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje budowę i funkcjonowanie stawu.
37. W układzie pokarmowym jest trawienie	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układu pokarmowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • na schematach budowy układu pokarmowego wskazuje i nazywa jego narządy, • wymienia rodzaje zębów człowieka i podaje ich funkcje. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje ogólnie przebieg procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym, • omawia rolę ślinianek, wątroby i trzustki. 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia przebieg trawienia pokarmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje i uzasadnia, które procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym są przemianami chemicznymi, a które zjawiskami fizycznymi.
38. Układ oddechowy zapewnia wymianę gazową	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układu oddechowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na schematach budowy układu oddechowego jego narządy i podaje ich nazwy. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje proces wymiany gazowej zachodzący w płucach. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje związek między budową a rolą krtani. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, dlaczego oddychanie przez nos jest zdrowsze niż przez usta.
39. Krew jest żyjącym płynem krążącym dzięki sercu	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne funkcje krwi, • określa rolę serca. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rodzaje naczyń krwionośnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje związek budowy tętnic i żył z ich rolą, • na podstawie ryciny omawia budowę serca. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, że krążenie krwi jest warunkiem życia człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje przepływ krwi w sercu, z uwzględnieniem roli zastawek.
40. Wszystkie układy narządów organizmu współpracują ze sobą	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na planszy układ nerwowy, • nazywa podstawowe elementy układu nerwowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia rolę układu nerwowego w funkcjonowaniu organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • dokonuje podziału układu nerwowego pod względem budowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia funkcje, jakie pełni mózdek. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, dlaczego układ nerwowy pełni kierowniczą rolę w organizmie.
41. Powtórzenie działu „Mój organizm”	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę poznanych układów narządów oraz skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia hierarchiczność struktury organizmu, • wskazuje na planszach najważniejsze narządy wchodzące w skład poznanych układów. 	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę wybranych narządów w ciele człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia związek między budową danego układu narządów a jego funkcjami. 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady współpracy między układami narządów.
DZIAŁ 5 – ROZWIJAM SIĘ I POZNAJĘ OTOCZENIE					
42. Poznajesz właściwości światła	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia źródła światła, • opisuje właściwości światła na podstawie wybranych przez siebie przykładach. 	<ul style="list-style-type: none"> • proponuje doświadczenie pokazujące załamanie światła na granicy dwóch ośrodków. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega odbicie światła, • podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła. 	<ul style="list-style-type: none"> • odróżnia ciała, które są źródłami światła, a które jedynie odbijają światło. 	<ul style="list-style-type: none"> • dzieli soczewki ze względu na ich kształt i opisuje ich właściwości.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:	
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra
43. Oko odbiera wrażenia świetlne	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje oka jako narządu zmysłu, wymienia podstawowe zasady dbałości o wzrok. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje elementy budowy oka na modelu lub planszy, podaje podstawowe funkcje wskazanych elementów budowy oka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę mózgu w odbieraniu wrażeń świetlnych ze środowiska.
44. Dźwięki wokół nas	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła dźwięku, wyszukuje z otoczenia ciała, które drgając, wytwarzają dźwięk, podaje przykłady świadczące o tym, że w różnych ośrodkach dźwięki rozchodzą się z różnymi prędkościami. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje sposoby zabezpieczenia się przed dźwiękami o dużym natężeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje warunki rozchodzenia się dźwięku w danym ośrodku. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, od czego zależy prędkość rozchodzenia się dźwięków w różnych substancjach (ośrodkach).
45. Ucho odbiera wrażenia dźwiękowe	<ul style="list-style-type: none"> wymienia części ucha, wskazuje podstawowe zasady dbałości o słuch. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na modelu lub planszy elementy budowy ucha. 	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcję ucha jako narządu słuchu i równowagi. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego nie należy słuchać zbyt głośnej muzyki.
46. Zmysły umożliwiają kontakt z otoczeniem i chronią organizm	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zmysły człowieka i wskazuje je na własnym organizmie. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę poszczególnych zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji, podaje przykłady świadczące o ochronnym działaniu zmysłów dla organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego przez narządy zmysłów.
47. Układy rozrodcze umożliwiają wydawanie na świat potomstwa	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika, podaje nazwy poszczególnych elementów budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny. 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na planszy rozmieszczenie narządów rozrodczych kobiety i mężczyzny. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji.
48. Rozwój zarodkowy i płodowy człowieka przebiega w organizmie matki	<ul style="list-style-type: none"> określa miejsce powstawania plemników i komórek jajowych, wyjaśnia, co to jest zapłodnienie, przedstawia za pomocą schematycznego rysunku moment zapłodnienia. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to jest pępek, poród, wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija.

49. W życiu człowieka wyróżnia się kilka etapów rozwoju	<ul style="list-style-type: none"> wymienia etapy rozwojowe człowieka po urodzeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje na podstawie opisu i fotografii etap rozwojowy człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje etapy rozwojowe człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego własną rodzinę można założyć wtedy, gdy się jest dorosłym. 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju.
50. Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania?	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega dojrzewanie dziewcząt i chłopców, opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznacza termin dojrzewanie płciowe, charakteryzuje etap dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jak powstaje obraz na siatkówce oka, uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji, podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija, wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju, wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.
51. Powtórzcie działu „Rozwijam się i poznaję otoczenie”	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła światła i dźwięku, podaje podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu, nazywa poszczególne elementy budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny, wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika, wyjaśnia, co to jest zapłodnienie, wymienia etapy rozwojowe człowieka, opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na plany lub modelu elementy budowy oka i ucha i określa ich funkcje, wskazuje zmysły człowieka i opisuje ich funkcje w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego, wskazuje na plany miejsc zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej, wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady osrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła, opisuje warunki niezbędne do rozchodzenia się dźwięku, wyjaśnia na czym polega praca okulisty i optyka, wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji, wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko, podaje charakterystykę etapów rozwojowych człowieka, charakteryzuje etap dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia ciała będące źródłem światła i odbijające światło, uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi, określa rolę poszczególnych narządów w układach rozrodczych, wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje kształt soczewek i związane z nim ich właściwości, wyjaśnia, jak powstaje obraz na siatkówce oka, uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji, podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija, wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju, wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.
DZIAŁ 6 – MOJE ZDROWIE					
52. Dlaczego musimy jeść?	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, w jakim celu człowiek się odżywia, wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skutki błędów żywieniowych. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje i przeprowadza doświadczanie wykrywające skrobię w produktach spożywczych.
53. Zasady właściwego odżywiania się	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia celowość stosowania zasad prawidłowego żywienia, wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady prawidłowego odżywiania się: ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzania posiłków.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:			Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:		
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca	
54. Jak zapobiegać psuciu się żywności?	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia różnice między zdrową i zepsutą żywnością, wymienia poznane sposoby konserwowania żywności. 	<ul style="list-style-type: none"> przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom, podaje przykłady żywności konserwowanej danym sposobem. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia warunki sprzyjające psuciu się żywności, wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwacji. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności, wymienia produkty ulegające kwaśnieniu (fermentacji). 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia zjawisko fermentowania wybranego produktu na podstawie źródeł innych niż podręcznik. 	
55. Jak dbać o własne ciało?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia substancje wydalane i wydzielane przez skórę, podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia, podaje przykłady ubioru dostosowanego do pory roku i rodzaju pracy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje poprawne zasady mycia zębów. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje i przeprowadza doświadczanie ukazujące niszczenie szkliska nazębnego. 	
56. Dlaczego mydło i proszek zmywają brud?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia substancje rozpuszczające i nierozpuszczające się w wodzie, odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykiecie. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady produktów zawierających detergenty, na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zastosowanie produktów zawierających detergenty, objaśnia znaczenie piktoграмów ostrzegawczych. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia mechanizm działania środków myjących, podaje definicję pojęcia detergent. 	<ul style="list-style-type: none"> określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych. 	
57. Organizm jest aktywny w dzień, odpoczywa w nocy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje prawidłową kolejność czynności wykonywanych podczas dnia, określa znaczenie snu dla organizmu człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to znaczy dobowy rytm człowieka, wymienia czynności przygotowujące organizm do aktywnego dnia i snu. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy. 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje możliwości prawidłowego organizowania czasu wolnego i nauki w domu. 	
58. Jak wypoczywać?	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie, opisuje trzy formy wypoczynku czynnego, uwzględniając zasady bezpieczeństwa, podaje zasady zachowania się na łonie natury. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sytuacje, w których należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady zabezpieczenia ciała przed kontuzją podczas uprawiania wybranych dyscyplin sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm. 	
59. Co robić w razie uszkodzenia ciała?	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia, opisuje sposoby zabezpieczenia ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przyczyny uszkodzeń skóry, opisuje objawy złamania kości. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje różnice między zwichnięciem a złamaniem, wyjaśnia, dlaczego nie należy opalać się bez zabezpieczenia skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy. 	

<p>60. Czy organizmy zawsze są przyjazne dla człowieka?</p>	<ul style="list-style-type: none"> wymienia typowe objawy alergii, opisuje zachowania mogące ustrec przed grzybicą. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady zwierząt jadowitych. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznaczają terminy: alergologia, alergolog.
<p>61. Powtórzenie działu „Moje zdrowie”</p>	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje, wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin, podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów spożywczych oraz przygotowywania posiłków, podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci, odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykiecie, określa znaczenie snu dla organizmu człowieka podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku, wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie, wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się, przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom, wymienia poznane sposoby konserwowania żywności, wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia, na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości, opisuje sposoby zabezpieczenia ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego, wskazuje przykłady niekorzystnego wpływu roślin, zwierząt i grzybów na zdrowie człowieka i podaje sposoby zapobiegania. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skutki błędów żywieniowych, opisuje zasady prawidłowego odżywiania się – ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrzadzania posiłków, wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5, analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia, uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy, opisuje sytuację, w których należy wyczuwać aktywne, a w których biernie, wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin, wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwowania żywności, opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności, określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych, podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi, wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia zjawisko fermentowania wybranego produktu, korzystając ze źródeł innych niż podręcznik, uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka, opisuje mechanizm działania środków myjących, podaje definicję pojęcia detergent, uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm, wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność.
DZIAŁ 7 – JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE?					
<p>62. Zagrożenia, z którymi możesz zetknąć się w domu</p>	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje ewentualne zagrożenia występujące w kuchni, łazience, pokoju, piwnicy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby unikania zagrożeń w domu. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje miejsca w szkole, w których należy zachować szczególną ostrożność. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe zasady postępowania w razie wypadku w domu i szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia dlaczego w niektórych miejscach w szkole i w domu należy zachować szczególną ostrożność.
<p>63. Jak się zachować w niebezpiecznych sytuacjach?</p>	<ul style="list-style-type: none"> podaje numery telefonów alarmowych – pogotowie ratunkowe, straż pożarna, policja, wyjaśnia, jak się należy zachować w czasie pożaru, wskazuje poprawne zachowanie się w wypadku znalezienia niewybuchu i niewypału. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje, jak powinien się zachować pieszy poruszający się po drodze o zmiernych, podaje przykłady miejsc w najbliższej okolicy szczególnie niebezpiecznych i uzasadnia swoje stanowisko. 	<ul style="list-style-type: none"> określa podstawowe zasady poruszania się po drodze. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego alarmowy numer telefonu – 112 jest numerem uniwersalnym. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje sytuacje szczególnie niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:	
	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra
64. Choroby zakaźne i pasożytnicze są wywoływane przez wirusy i różne organizmy	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, podaje przykłady chorób zakaźnych człowieka i dróg, którymi wywołujące je czynniki wnikają do organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> krótko charakteryzuje rodzaje czynników zakaźnych. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady chorób bakteryjnych i wirusowych. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia przykłady zwierząt – pasożytów człowieka.
65. Walka z chorobami zakaźnymi jest trudna, ale konieczna	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej w przypadku zachorowania na chorobę zakaźną. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia celowość wykonywania szczepień ochronnych. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje podstawowe zasady leczenia chorób bakteryjnych i wirusowych.
66. Kiedy, dlaczego i jak należy mówić nie?	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje sposoby odmawiania picia alkoholu i palenia tytoniu. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia sytuację, w których należy powiedzieć nie, wyjaśnia, co to jest uzależnienie. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje możliwości zachowań asertywnych wobec presji otoczenia, wyjaśnia, dlaczego znajomości zawarte przez internet mogą być niebezpieczne. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skutki działania nikotyny na organizm człowieka. uzasadnia konieczność zachowania postawy antyalkoholowej i antynikotynowej.
67. Co to znaczy zdrowy styl życia?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia, podaje przykłady potraw, jakich powinna się wystrzegać osoba prowadząca zdrowy styl życia, wymienia czynniki mające szkodliwy wpływ na organizm. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady zdrowego stylu życia, wyjaśnia, dlaczego należy zachować postawę asertywną w wypadku bycia namawianym do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu lub spróbowania narkotyku. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia stwierdzenie: <i> ruch i umiętność odpoczynku są bardzo ważne dla organizmu.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego bycie życiowym dla innych ma wpływ na zdrowie, uzasadnia stwierdzenie, że zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych.
68. Powtórzenie działu „Jak zachować zdrowie?”	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest bardzo ważne w życiu każdego człowieka, wymienia zachowania składające się na zdrowy styl życia, podaje zasady prawidłowego odżywiania się, omawia zasady higieny ciała, wymienia podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego podstawą zdrowia jest sprawność fizyczna na organizmie, wymienia podstawowe zasady higieny osobistej i otoczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje wpływ poszczególnych składników pokarmowych na organizm człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje podstawowe sposoby leczenia chorób bakteryjnych, wirusowych i pasożytniczych. uzasadnia, że w dużej mierze mamy wpływ na własne zdrowie, wyjaśnia, dlaczego zyciowa postawa wobec innych ułatwia kontakty międzyludzkie.