**Propozycja przedmiotowego systemu oceniania**

**Klasa 5**

| **Numer 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** | * podaje przykłady przedmiotów i obiektów z życia codziennego, które można przedstawić w skali. | * podaje definicję skali. | | | | * 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. | | | | * odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali, * wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali. | * 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?** | * znajduje na mapie zapis skali liniowej. | * omawia metody obliczania odległości na podstawie podziałki liniowej, * oblicza za pomocą skali liniowej długość rzeczywistą prostego odcinka. | | | | * oblicza odległość rzeczywistą na podstawie dowolnej skali. | | | | * oblicza długości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych. | * 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?** | * wskazuje plan miasta wśród innych map, * wymienia sytuacje życiowe, w których jest potrzebny plan miasta. | * 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. | | | | * 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. | | | | * planuje trasę wycieczki i opisuje ją z uwzględnieniem najciekawszych punktów w mieście lub wytycznych nauczyciela. | * podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wyznaczonymi obiektami. |
| **4. Czym różni się wysokość względna od wysokości bezwzględnej?** | * wyjaśnia, czym różni się wysokość bezwzględna od wysokości względnej, * wskazuje te wysokości na schematycznym rysunku, * na podstawie układu poziomic rozpoznaje formę wklęsłą i wypukłą. | * wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokości bezwzględne, * wyjaśnia pojęcie poziomicy, * rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy. | | | | * podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawniej, * rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego, * odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicach. | | | | * opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego, * odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne, * rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną. | * podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomic, * podaje wysokości punktów leżących między poziomicami, interpolując wyniki. |
| **5. Co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej?** | * wymienia, jakimi kolorami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry, * wskazuje na mapie, gdzie są niziny, wyżyny, a gdzie góry. | * wyjaśnia, co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej, * podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór, * odczytuje z mapy hipsometrycznej położenie nizin, wyżyn i gór. | | | | * układa skalę barw dla mapy poziomicowej, * odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu. | | | | * opisuje ukształtowanie powierzchni wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej. | * ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej, * wnioskuje na podstawie układu poziomic i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką. |
| **6. Poznajesz różne rodzaje map** | * rozpoznaje i nazywa mapy omówione na lekcji, * wskazuje różne rodzaje map w atlasie do przyrody. | * wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju. | | | | * wymienia informacje, które można odczytać z różnego rodzaju map, * wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu. | | | | * porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp. | * ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych, * opracowuje charakterystykę geograficzną zadanego regionu na podstawie różnych rodzajów map. |
| **7. Powtórzenie działu „Przed wędrówką po Polsce”** | * podaje przykłady przedmiotów i obiektów przedstawionych w skali, * podaje definicję 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. | * oblicza za pomocą skali długość rzeczywistą prostego odcinka, * 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 wysokości bezwzględne, * wyjaśnia pojęcie poziomicy, * rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy, * podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór oraz lokalizuje je na mapie, * wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju. | | | | * 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 dawniej, * rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego, * odczytuje na mapie poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicach, * układa skalę barw dla mapy poziomicowej, | | | | * odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali, * wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali, * oblicza długości 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, | * 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 poziomic, * podaje wysokości punktów leżących między poziomicami interpolując wyniki, * ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej, |
| **7. Powtórzenie działu „Przed wędrówką po Polsce” (cd.)** |  |  | | | | * odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu, * podaje, jakie informacje można odczytać z różnego rodzaju map, * wybiera potrzebną mapę w zależności tematu od zadanego do opracowania. | | | | * porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, * wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp. | * wnioskuje na podstawie układu poziomic i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką, * ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych, * opracowuje charakterystykę geograficzną zadanego regionu na podstawie różnych rodzajów map. |
| **Dział 2 – Polska i jej sąsiedzi** | | | | | | | | | | | |
| **8. Poznajesz położenie Polski w Europie i na świecie** | * podaje, na jakim kontynencie leży Polska, * wskazuje na mapie ściennej świata Europę i Polskę. | | * wymienia państwa graniczące z Polską, * podaje, że na obszarze Polski krzyżują się szlaki handlowe północ– południe i wschód–zachód. | | | | * wskazuje na mapie i opisuje przebieg granicy między Europą i Azją, * wyjaśnia pojęcia: granica sztuczna i granica naturalna. | | | * uzasadnia, dlaczego przez Polskę przechodzą szlaki komunikacyjne (dawniej handlowe), * wyjaśnia pojęcie: wody terytorialne. | * podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską. |
| **9. Poznajesz podział administracyjny Polski** | * opisuje strukturę podziału administracyjnego Polski. | | * wyjaśnia nazwy: wójt, sołtys, burmistrz, starosta, wojewoda i przyporządkowuje je do struktury administracyjnej Polski. | | | | * odnajduje na mapie administracyjnej poszczególne województwa, * wymienia i odnajduje na mapie fizycznej regiony kulturowe Polski. | | | * oblicza gęstość zaludnienia wybranego regionu naszego kraju. | * charakteryzuje wybrany region kulturowy naszego kraju. |
| **10. Warszawa jest stolicą Polski** | * określa położenie Warszawy i wskazuje ją na mapie Polski, * wyjaśnia, na czym polega stołeczność Warszawy. | | * podaje przykłady miejsc w Warszawie, które warto odwiedzić. | | | | * uzasadnia, dlaczego Warszawę można określić mianem centrum kultury i nauki. | | | * opisuje sieć komunikacyjną Warszawy. | * charakteryzuje podział administracyjny i układ przestrzenny Warszawy. |
| **11. Które miasta Polski są największe?** | * wymienia największe miasta Polski, * wskazuje na mapie największe miasta Polski, | | * podaje nazwę województwa, w którym leży wskazane miasto. | | | | * wymienia cechy charakteryzujące największe miasta Polski, * podaje przykłady wielkich zespołów miejsko-przemysłowych (aglomeracja warszawska, aglomeracja łódzka, Trójmiasto, GOP). | | | * uzasadnia, dlaczego do największych miast Polski należą: Warszawa, Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Katowice. | * prezentuje, na podstawie samodzielnie wybranych informacji, z innych źródeł niż podręcznik, wybrane wielkie miasto. |
| **12. Które miasta Polski są najstarsze?** | * wymienia stolice Polski w kolejności chronologicznej, * wymienia najstarsze miasta Polski, * podaje nazwę krakowskiej siedziby królów Polski. | | * wskazuje na mapie najstarsze miasta Polski, * wymienia nazwę najstarszej uczelni w Polsce. | | | | * opisuje wygląd średniowiecznego miasta. | | | * rozpoznaje ważniejsze zabytki w dawnych stolicach Polski. | * planuje wycieczkę w celu poznania zabytków starych miast. |
| **13. Poznajesz ciekawe miejsca w Polsce** | * wskazuje na mapie Polski Giżycko, Olsztyn, Grunwald, * określa położenie Rzeszowa i Olsztyna względem własnej miejscowości. | | * opisuje atrakcje turystyczne Wieliczki i Bóbrki, * rozpoznaje na fotografiach kaplicę św. Kingi w Wieliczce. | | | | * proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w okolicy i uzasadnia swój wybór. | | | * uzasadnia, dlaczego Grunwald i Bóbrka to miejsca, z których Polacy są dumni, * opisuje osiągnięcia I. Łukasiewicza. | * proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w Polsce i uzasadnia swój wybór, uwzględniając różne kryteria – historyczne, przyrodnicze, kulturowe. |
| **14. Jak zaplanować wycieczkę?** | * wymienia zasady właściwego organizowania czasu wolnego i rekreacji, * wymienia główne czynności związane z organizacją dwudniowej wycieczki klasowej, * samodzielnie przygotowuje listę rzeczy potrzebnych na wycieczkę. | | * opisuje szczegółowo jeden element planu wycieczki, * wskazuje na mapie turystycznej wybraną trasę wędrówki i odczytuje z mapy potrzebne informacje, * wymienia podstawowe wyposażenie apteczki. | | | | * wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa w zależności od typu i miejsca odbywającej się wycieczki. | | | * planuje trasę wycieczki, uwzględniając porę roku i teren, na którym ta wycieczka ma się odbywać. | * planuje budżet wycieczki klasowej. |
| **15. Poznajesz północnych i wschodnich sąsiadów Polski** | * wskazuje na mapie granice między Polską a Rosją, Litwą, Białorusią i Ukrainą. | | * wskazuje na mapie stolice tych państw. | | | | * wymienia oficjalne nazwy Białorusi, Litwy, Rosji, Ukrainy, * charakteryzuje, na podstawie mapy, krajobraz północnych, północno-wschodnich i wschodnich sąsiadów Polski. | | | * odróżnia flagi Białorusi, Litwy, Rosji i Ukrainy, * wyjaśnia, co to są euroregiony i po co zostały utworzone. | * na podstawie dostępnych źródeł informacji przedstawia działalność wybranego euroregionu (Karpacki, Bug, Tatry, Bałtyk). |
| **16. Poznajesz południowych sąsiadów Polski** | * 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. | | * określa położenie Słowacji i Czech, wskazuje te państwa na mapie, * odróżnia flagi Czech i Słowacji. | | | | * wymienia oficjalne nazwy Czech i Słowacji, * charakteryzuje na podstawie mapy krajobraz południowych sąsiadów Polski. | | | * opisuje ciekawe pod względem turystycznym miejsca Słowacji i Czech. | * 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** | * 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. | | * podaje najważniejsze informacje o środowisku przyrodniczym i gospodarce Niemiec. | | | | * charakteryzuje Niemcy pod względem przyrodniczym i turystycznym. | | | * ocenia stan gospodarki Niemiec, * wymienia plusy i minusy sąsiedztwa Polski i Niemiec. | * 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?** | * wymienia nazwy co najmniej pięciu państw wchodzących w skład UE, * opisuje flagę UE, * wyjaśnia, co to jest Unia Europejska. | | * wymienia dwa powody, dla których powołano UE, * nazywa walutę UE i przelicza ją na złotówki po kursie podanym przez nauczyciela. | | | | * podaje datę przystąpienia Polski do UE. | | | * wymienia trzy korzyści wejścia Polski do UE. | * podaje argumenty i prowadzi dyskusję na temat znaczenia przystąpienia Polski do UE. |
| **19. Powtórzenie działu „Polska i jej sąsiedzi”** | * 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. | | * podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską, * wymienia i pokazuje na mapie największe miasta Polski. | | | | * wyjaśnia, co to znaczy, że część granic Polski stanowią granice naturalne, * podaje aktualną liczbę województw w Polsce, * wskazuje na mapie sąsiadów Polski niemających dostępu do morza. | | | * porównuje krajobrazy państw na podstawie mapy, * rozpoznaje najważniejsze zabytki w wybranych miastach Polski i państw sąsiadujących, * wyjaśnia, dlaczego powstała Unia Europejska. | * planuje wycieczkę do zabytków wybranego miasta, posługując się źródłami innymi niż podręcznik, * rozwiązuje poprawnie test podstawowy (A lub B) i dodatkowo test trudny (C). |
| **Dział 3 – Krajobrazy Polski** | | | | | | | | | | | | |
| **20. Są różne rodzaje skał** | * wymienia skały lite sypkie i zwięzłe, * wyjaśnia pojęcia: skała i minerał. | | * odróżnia skały lite od pozostałych, * rozpoznaje granity i piaskowce. | | | | * charakteryzuje różne rodzaje skał i rozpoznaje je, * podaje definicję pojęcia: surowce mineralne i podaje ich podział. | | | * podaje przykłady gospodarczego wykorzystania surowców mineralnych. | * opisuje pochodzenie skał, * wyjaśnia powstawanie skał osadowych. |
| **21. Krajobrazy Polski są zróżnicowane** | * rozpoznaje na mapie Polski pasy krajobrazowe, * poprawnie zapisuje nazwy krain geograficznych. | | * wymienia kolejno pasy krajobrazowe, stosując przyjęte nazewnictwo, * podaje definicję krainy geograficznej. | | | | * określa położenie wybranego pasa krajobrazowego względem pozostałych, * wymienia charakterystyczne cechy dla danego pasa krajobrazowego. | | | * podaje różnice między pasami krajobrazowymi, * rozpoznaje pasy krajobrazowe na podstawie opisu. | * analizuje mapy tematyczne i na ich podstawie wnioskuje o warunkach przyrodniczych danego pasa krajobrazowego, * tworzy spójny opis charakteryzowanego pasa. |
| **22. Bałtyk jest morzem wewnątrz-kontynentalnym** | * wskazuje Morze Bałtyckie na mapie świata i Europy, * odczytuje z mapy nazwy państw leżących nad Morzem Bałtyckim. | | * uzasadnia, dlaczego Morze Bałtyckie nazywamy morzem wewnątrz-kontynentalnym, * wymienia organizmy charakterystyczne dla Morza Bałtyckiego. | | | | * wskazuje na mapie Europy drogę morską z Morza Bałtyckiego na Morze Północne, * opisuje zwyczaje rozrodcze ciernika lub igliczni. | | | * 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. | * 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** | * wskazuje na mapie i nazywa krainy geograficzne należące do pasa pobrzeży, * rozpoznaje na schemacie i nazywa wybrzeże wysokie (klifowe) i niskie, * wyjaśnia rolę roślin wydmowych w utrzymaniu piasku, * opisuje bezpieczne miejsca do kąpieli w morzu. | | * wymienia rośliny charaktery-styczne dla wydm, * opisuje zasady zachowania się podczas kąpieli w morzu. | | | | * wyjaśnia, dlaczego wybrzeże klifowe się cofa, * uzasadnia konieczność przestrzegania zakazu chodzenia po wydmach i niszczenia roślinności. | | | * wyjaśnia, jak powstały Żuławy Wiślane. | * opisuje, jak powstają mierzeje i jeziora przybrzeżne. |
| **24. Krajobraz pojezierzy jest pagórkowaty** | * wskazuje na mapie hipsometrycznej Polski pojezierza i wymienia nazwy krain geograficznych wchodzących w skład pojezierzy. | | * wyjaśnia, dlaczego pojezierza mogą być nazywane „rajem dla turystów, * wymienia dyscypliny sportowe uprawiane na pojezierzach. | | | | * wyjaśnia pojęcie krajobrazy naturalne, * opisuje znaczenie gospodarcze pojezierzy. | | | * wyjaśnia, dlaczego na pojezierzach występuje dużo jezior, * analizuje problem degradacji środowiska naturalnego w powiązaniu z formami działalności człowieka. | * wyjaśnia genezę głównych form polodowcowych na pojezierzach. |
| **25. Krajobraz pasa nizin środkowopolskich jest równinny** | * wymienia i wskazuje na mapie krainy geograficzne należące do pasa nizin. | | * wymienia różnice w krajobrazie między pasem nizin a pasem pojezierzy, * lokalizuje na mapie Polski pas nizin, określając z jakimi pasami sąsiaduje – „na południe od…, na północ od…”. | | | | * krótko charakteryzuje każdą z nizin środkowopolskich pod względem przyrodniczym i gospodarczym, * opisuje wybraną nizinę na podstawie analizy map tematycznych. | | | * wymienia różnice krajobrazowe między nizinami, * ocenia znaczenie gospodarcze danej niziny w skali kraju. | * wyjaśnia (na podstawie dostępnych źródeł informacji) sposób powstania krajobrazu pasa nizin. |
| **26. Nizina Mazowiecka jest największą polską niziną** | * wskazuje Nizinę Mazowiecką na mapie, * odczytuje po jednej informacji o Nizinie Mazowieckiej z każdej mapy tematycznej. | | * na podstawie mapy ogólnogeograficznej opisuje położenie Niziny Mazowieckiej w Polsce, * odczytuje z map tematycznych 2−3 informacje o Nizinie Mazowieckiej. | | | | * opisuje czynniki, które ukształtowały obszar Niziny Mazowieckiej, * rozpoznaje, na podstawie opisu, krainę geograficzną. | | | * czyta, porównuje i interpretuje mapy tematyczne danego regionu, * charakteryzuje rzeki na Nizinie Mazowieckiej, * opisuje warunki przyrodnicze w Kotlinie Warszawskiej. | * analizuje i ocenia pozycję Niziny Mazowieckiej pod względem przyrodniczym i gospodarczym na tle innych krain geograficznych Polski. |
| **27. Wyżyna Lubelska jest przykładem krajobrazu rolniczego** | * wskazuje na mapie Wyżynę Lubelską, * podaje, że na Wyżynie Lubelskiej dobrze rozwija się rolnictwo. | | * wymienia krainy geograficzne należące do pasa wyżyn, * wymienia nazwy 2–3 roślin uprawianych na Wyżynie Lubelskiej. | | | | * charakteryzuje ustnie warunki przyrodnicze Wyżyny Lubelskiej na podstawie mapy. | | | * wyjaśnia, dlaczego na Wyżynie Lubelskiej rozwinął się głównie przemysł spożywczy. | * ocenia znaczenie Wyżyny Lubelskiej dla gospodarki kraju. |
| **28. Wyżyna Śląska jest przykładem krajobrazu przemysłowo-miejskiego** | * wskazuje na mapie Wyżynę Śląską, * wymienia podstawowe surowce mineralne wydobywane na Wyżynie Śląskiej. | | * opisuje położenie Wyżyny Śląskiej, * podaje cechy charakterystyczne krajobrazu przemysłowo-miejskiego, * podaje przyczyny zniszczenia środowiska przyrodnicze-go na Wyżynie Śląskiej. | | | | * charakteryzuje przyczyny powstania Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego, * opisuje Wyżynę Śląską na podstawie map tematycznych. | | | * ocenia znaczenie gospodarcze Wyżyny Śląskiej, * ocenia szanse i zagrożenia życia mieszkańców Wyżyny Śląskiej. | * ocenia znaczenie Wyżyny Śląskiej dla gospodarki kraju. |
| **29. Wyżyna Krakowsko-Częstochow-ska jest zbudowana ze skał wapiennych** | * wskazuje na mapie Wyżynę Krakowsko-Częstochowską, * wskazuje na mapie główne miasta Jury Krakowsko- -Częstochowskiej: Kraków i Częstochowę. | | * określa położenie Ojcowskiego Parku Narodowego. | | | | * opisuje krajobraz Wyżyny Krakowsko- -Częstochowskiej, * przedstawia walory turystyczne i rekreacyjne Jury Krakowsko- -Częstochowskiej. | | | * omawia pochodzenie skał wapiennych, * uzasadnia utworzenie Ojcowskiego Parku Narodowego. | * wyjaśnia proces krasowienia skał wapiennych na podstawie różnych źródeł informacji. |
| **30. Góry Świętokrzyskie są bardzo starymi górami** | * wskazuje na mapie Góry Świętokrzyskie, * podaje, w jakim pasie krajobrazowym leżą Góry Świętokrzyskie, * odczytuje z mapy podstawowe informacje o Górach Świętokrzyskich. | | * wymienia surowce mineralne eksploatowane w Górach Świętokrzyskich dawniej i dziś. | | | | * wyjaśnia, dlaczego Góry Świętokrzyskie są niskie, * wyjaśnia powstanie gołoborzy. | | | * uzasadnia stwierdzenie: *Góry Świętokrzyskie są kolebką polskiego górnictwa i hutnictwa*, * ocenia Góry Świętokrzyskie pod względem atrakcyjności turystycznej. | * opisuje genezę Gór Świętokrzyskich oraz wyjaśnia ich obecny wygląd, * uzasadnia powstanie Świętokrzyskiego Parku Narodowego. |
| **31. Tatry są przykładem gór wysokich** | * 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. | | * charakteryzuje krajobraz Tatr Wysokich i Zachodnich, * wymienia rośliny charaktery-styczne dla danego piętra roślinnego. | | | | * charakteryzuje piętra roślinne w Tatrach Wysokich. | | | * opisuje Tatrzański Park Narodowy, * wyjaśnia pojęcia: grań, turnia, żleb. | * wyjaśnia różnice w krajobrazie Tatr Wysokich i Zachodnich, * uzasadnia, że krajobraz Tatr Wysokich jest przykładem krajobrazu wysokogórskiego (alpejskiego). |
| **32. Przyrodę Polski chroni się w różny sposób** | * podaje przykłady gatunków objętych ochroną, * podaje, na czym polega ochrona gatunkowa zwierząt, roślin i grzybów, * podaje przykład pomnika przyrody w pobliżu szkoły. | | * krótko charakteryzuje parki narodowe, parki krajobrazowe i rezerwaty przyrody, * podaje przykłady obszarów chronionych położonych w pobliżu szkoły. | | | | * krótko charakteryzuje obszary Natura 2000, * opisuje wartości przyrodnicze wybranego parku narodowego i krajobrazowego. | | | * uzasadnia, dlaczego tworzenie obszarów chronionych jest skuteczną metodą ochrony przyrody. | * porównuje różne formy ochrony przyrody. |
| **33. Powtórzenie działu „Krajobrazy Polski”** | * 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. | | * określa położenie danej krainy geograficznej, posługując się kierunkami świata oraz jej położeniem w stosunku do innych krain, * wymienia główne cechy krajobrazowe danej krainy geograficznej. | | | | * na podstawie charakterystyki rozpoznaje daną krainę geograficzną, * charakteryzuje warunki naturalne i gospodarkę regionu, w którym mieszka. | | | * charakteryzuje każdą z krain geograficznych, * porównuje warunki naturalne i gospodarkę różnych krain geograficznych Polski, * ocenia znaczenie danej krainy geograficznej pod względem gospodarczym i turystycznym. | * ocenia warunki przyrodnicze i gospodarcze każdej krainy geograficznej, * zdobywa informacje w innych źródłach wiedzy i tworzy spójne opisy charakteryzujące daną krainę geograficzną. |
| **Dział 4 − Mój organizm** | | | | | | | | | | | |
| **34. Ciało człowieka działa jak precyzyjny mechanizm** | * podaje przykłady narządów organizmu człowieka i ich funkcji, * wskazuje, że podstawowym elementem budującym organizm jest komórka. | | | * wymienia główne układy narządów organizmu człowieka. | | | | * podaje funkcje układów narządów. | | * opisuje hierarchiczność struktury organizmu. | * rozpoznaje położenie układów i narządów na rycinach anatomicznych. |
| **35. Skóra chroni organizm** | * uzasadnia, dlaczego o skórę trzeba dbać, * wyjaśnia, na czym polega rola skóry. | | | * opisuje budowę skóry. | | | | * opisuje reakcję skóry na zmiany temperatury otoczenia. | | * wykazuje związek budowy skóry z funkcją. | * podaje, w jaki sposób można zbadać rozmieszczenie ciałek czuciowych w skórze. |
| **36. Mięśnie, kości i stawy umożliwiają poruszanie się** | * wymienia funkcje szkieletu, * wskazuje na planszy podstawowe części szkieletu, * określa rolę układu mięśniowego w organizmie. | | | * wskazuje dwa przeciwstawnie działające mięśnie, np. zginacz i prostownik przedramienia, * wskazuje na modelu szkieletu człowieka rodzaje połączeń kości. | | | | * wymienia elementy składowe szkieletu człowieka, * wskazuje główne mięśnie organizmu człowieka. | | * uzasadnia, że mięśnie muszą pracować parami. | * opisuje budowę i funkcjonowanie stawu. |
| **37. W układzie pokarmowym jest trawione pożywienie** | * opisuje rolę układu pokarmowego. | | | * na schematach budowy układu pokarmowego wskazuje i nazywa jego narządy, * wymienia rodzaje zębów człowieka i podaje ich funkcje. | | | | * opisuje ogólnie przebieg procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym, * omawia rolę ślinianek, wątroby i trzustki. | | * przedstawia przebieg trawienia pokarmu. | * wskazuje i uzasadnia, które procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym są przemianami chemicznymi, a które zjawiskami fizycznymi. |
| **38. Układ oddechowy zapewnia wymianę gazową** | * opisuje rolę układu oddechowego. | | | * wskazuje na schematach budowy układu oddechowego jego narządy i podaje ich nazwy. | | | | * opisuje proces wymiany gazowej zachodzący w płucach. | | * wykazuje związek między budową a rolą krtani. | * uzasadnia, dlaczego oddychanie przez nos jest zdrowsze niż przez usta. |
| **39. Krew jest życiodajnym płynem krążącym dzięki sercu** | * wymienia główne funkcje krwi, * określa rolę serca. | | | * opisuje rodzaje naczyń krwionośnych. | | | | * wykazuje związek budowy tętnic i żył z ich rolą, * na podstawie ryciny omawia budowę serca. | | * uzasadnia, że krążenie krwi jest warunkiem życia człowieka. | * opisuje przepływ krwi w sercu, z uwzględnieniem roli zastawek. |
| **40. Wszystkie układy narządów w organizmie współpracują ze sobą** | * wskazuje na planszy układ nerwowy, * nazywa podstawowe elementy układu nerwowego. | | | * przedstawia rolę układu nerwowego w funkcjonowaniu organizmu. | | | | * dokonuje podziału układu nerwowego pod względem budowy. | | * wymienia funkcje, jakie pełni móżdżek. | * uzasadnia, dlaczego układ nerwowy odgrywa kierowniczą rolę w organizmie. |
| **41. Powtórzenie działu „Mój organizm”** | * określa rolę poznanych układów narządów oraz skóry. | | | * przedstawia hierarchiczność struktury organizmu, * wskazuje na planszach najważniejsze narządy wchodzące w skład poznanych układów. | | | | * określa rolę wybranych narządów w ciele człowieka. | | * uzasadnia związek między budową danego układu narządów a jego funkcjami. | * podaje przykłady współpracy między układami narządów. |
| **Dział 5 – Rozwijam się i poznaję otoczenie** | | | | | | | | | | | |
| **42. Poznajesz właściwości światła** | * wymienia źródła światła, * opisuje właściwości światła na wybranych przez siebie przykładach. | | | * proponuje doświadczenie pokazujące załamanie światła na granicy dwóch ośrodków. | | | | * wyjaśnia, na czym polega odbicie światła, * podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła. | | * odróżnia ciała, które są źródłami światła, a które jedynie odbijają światło. | * dzieli soczewki ze względu na ich kształt i opisuje ich właściwości. |
| **43. Oko odbiera wrażenia świetlne** | * określa funkcje oka jako narządu zmysłu, * wymienia podstawowe zasady dbałości o wzrok. | | | * wskazuje elementy budowy oka na modelu lub planszy, * podaje podstawowe funkcje wskazanych elementów budowy oka. | | | | * wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka. | | * wykazuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń świetlnych ze środowiska. | * wyjaśnia powstawanie obrazu na siatkówce oka, * wymienia wady wzroku i wskazuje możliwości ich korekty za pomocą soczewek. |
| **44. Dźwięki wokół nas** | * 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. | | | * podaje sposoby zabezpieczania się przed dźwiękami o dużym natężeniu. | | | | * opisuje warunki rozchodzenia się dźwięku w danym ośrodku. | | * wyjaśnia, od czego zależy prędkość rozchodzenia się dźwięków w różnych substancjach (ośrodkach). | * wymienia przykłady dźwięków o różnym natężeniu. |
| **45. Ucho odbiera wrażenia dźwiękowe** | * wymienia części ucha, * wskazuje podstawowe zasady dbałości o słuch. | | | * wskazuje na modelu lub planszy elementy budowy ucha. | | | | * określa funkcję ucha jako narządu słuchu i równowagi. | | * uzasadnia, dlaczego nie należy słuchać zbyt głośnej muzyki. | * wymienia w prawidłowej kolejności poszczególne części ucha, które zostają wprowadzone w drgania pod wpływem fali dźwiękowej. |
| **46. Zmysły umożliwiają kontakt z otoczeniem i chronią organizm** | * wymienia zmysły człowieka i wskazuje je na własnym organizmie. | | | * opisuje rolę poszczególnych zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego. | | | | * wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji, * podaje przykłady świadczące o ochronnym działaniu zmysłów dla organizmu. | | * uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi. | * opisuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego przez narządy zmysłów. |
| **47. Układy rozrodcze umożliwiają wydawanie na świat potomstwa** | * wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika, * podaje nazwy poszczególnych elementów budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny. | | | * określa rolę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny. | | | | * wskazuje na planszy rozmieszczenie narządów rozrodczych kobiety i mężczyzny. | | * określa rolę poszczególnych narządów w układach rozrodczych. | * uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji. |
| **48. Rozwój zarodkowy i płodowy człowieka przebiega w organizmie matki** | * określa miejsce powstawania plemników i komórek jajowych, * wyjaśnia, co to jest zapłodnienie, * przedstawia za pomocą schematycznego rysunku moment zapłodnienia. | | | * wyjaśnia, co to jest pępowina, poród, * wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej. | | | | * wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko. | | * wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik. | * podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija. |
| **49. W życiu człowieka wyróżnia się kilka etapów** | * wymienia etapy rozwojowe człowieka po urodzeniu. | | | * rozpoznaje na podstawie opisu i fotografii etap rozwojowy człowieka. | | | | * charakteryzuje etapy rozwojowe człowieka. | | * wyjaśnia, dlaczego własną rodzinę można założyć wtedy, gdy się jest dorosłym. | * wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju. |
| **50. Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania?** | * wyjaśnia, na czym polega dojrzewanie dziewcząt i chłopców, * opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania. | | | * wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. | | | | * wyjaśnia, co oznacza termin dojrzewanie płciowe, * charakteryzuje etap dojrzewania. | | * wyjaśnia, co to jest hormon. | * wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony. |
| **51. Powtórzenie działu „Rozwijam się i poznaję otoczenie”** | * 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. | | | * wskazuje na planszy 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 planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej, * wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. | | | | * podaje przykłady ośrodków, 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. | | * 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. | * 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?** | * wyjaśnia, w jakim celu człowiek się odżywia, * wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje. | | | | * wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin. | | | | * opisuje skutki błędów żywieniowych. | * wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin. | * proponuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające skrobię w produktach spożywczych. |
| **53. Jakie są zasady właściwego odżywiania się?** | * uzasadnia celowość stosowania zasad prawidłowego żywienia, * wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się. | | | | * podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów spożywczych oraz przygotowywania posiłków. | | | | * planuje jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. | * wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5. | * opisuje zasady prawidłowego odżywiania się: ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzania posiłków. |
| **54. Jak zapobiegać psuciu się żywności?** | * przedstawia różnice między zdrową i zepsutą żywnością, * wymienia poznane sposoby konserwowania żywności. | | | | * przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom, * podaje przykłady żywności konserwowanej danym sposobem. | | | | * omawia warunki sprzyjające psuciu się żywności, * wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwacji. | * opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności, * wymienia produkty ulegające kwaśnieniu (fermentacji). | * przedstawia zjawisko fermentowania wybranego produktu na podstawie źródeł innych niż podręcznik. |
| **55. Jak dbać o własne ciało?** | * wymienia substancje wydalane i wydzielane przez skórę, * podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci. | | | | * wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia, * podaje przykłady ubioru dostosowanego do pory roku i rodzaju pracy. | | | | * opisuje poprawne zasady mycia zębów. | * uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka. | * proponuje i przeprowadza doświadczenie ukazujące niszczenie szkliwa nazębnego. |
| **56. Dlaczego mydło i proszek zmywają brud?** | * wymienia substancje rozpuszczające i nierozpuszczające się w wodzie, * odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykiecie. | | | | * podaje przykłady produktów zawierających detergenty, * na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości. | | | | * omawia zastosowanie produktów zawierających detergenty, * objaśnia znaczenie piktogramów ostrzegawczych. | * omawia mechanizm działania środków myjących, * podaje definicję pojęcia detergent. | * określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych. |
| **57. Organizm jest aktywny w dzień, odpoczywa w nocy** | * wskazuje prawidłową kolejność czynności wykonywanych podczas dnia, * określa znaczenie snu dla organizmu człowieka. | | | | * wyjaśnia, co to znaczy dobowy rytm człowieka, * wymienia czynności przygotowujące organizm do aktywnego dnia i snu. | | | | * uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy. | * analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia. | * wskazuje możliwości prawidłowego organizowania czasu wolnego i nauki w domu. |
| **58. Jak wypoczywać?** | * wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie, * opisuje trzy formy wypoczynku czynnego, uwzględniając zasady bezpieczeństwa, * podaje zasady zachowania się na łonie natury. | | | | * podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku. | | | | * opisuje sytuacje, w których należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie. | * podaje przykłady zabezpieczeń ciała przed kontuzją podczas uprawiania wybranych dyscyplin sportowych. | * uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm. |
| **59. Co robić w razie uszkodzenia ciała?** | * wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia, * opisuje sposoby zabezpieczania ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego. | | | | * podaje przyczyny uszkodzeń skóry, * opisuje objawy złamania kości. | | | | * wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę. | * podaje różnice między zwichnięciem a złamaniem, * wyjaśnia, dlaczego nie należy opalać się bez zabezpieczenia skóry. | * wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy. |
| **60. Czy organizmy zawsze są przyjazne dla człowieka?** | * wymienia typowe objawy alergii, * opisuje zachowania mogące ustrzec przed grzybicą. | | | | * podaje przykłady zwierząt jadowitych. | | | | * podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi. | * wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność. | * wyjaśnia, co oznaczają terminy: alergia, alergolog. |
| **61. Powtórzenie działu „Moje zdrowie”** | * 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. | | | | * 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 zabezpieczania ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego, * wskazuje przykłady niekorzystnego wpływu roślin, zwierząt i grzybów na zdrowie człowieka i podaje sposoby zapobiegania. | | | | * opisuje skutki błędów żywieniowych, * opisuje zasady prawidłowego odżywiania się – ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzania 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 sytuacje, w których należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie, * wskazuje poprawne postępowanie w razie pogryzienia przez zwierzę. | * 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. | * 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?** | | | | | | | | | | | |
| **62. Zagrożenia, z którymi możesz zetknąć się w domu** | * wskazuje ewentualne zagrożenia występujące w kuchni, łazience, pokoju, piwnicy. | | | | * opisuje sposoby unikania zagrożeń w domu. | | | | * wskazuje miejsca w szkole, w których należy zachować szczególną ostrożność. | * wymienia podstawowe zasady postępowania w razie wypadku w domu i szkole. | * uzasadnia dlaczego w niektórych miejscach w szkole i w domu należy zachować szczególną ostrożność. |
| **63. Jak się zachować w niebezpiecznych sytuacjach?** | * podaje numery telefonów alarmowych – pogotowie ratunkowe, straż pożarna, policja, * wyjaśnia, jak się należy zachować w czasie pożaru, * wskazuje poprawne zachowanie się w razie znalezienia niewybuchu i niewypału. | | | | * opisuje, jak powinien się zachować pieszy poruszający się po drodze o zmierzchu, * podaje przykłady miejsc w najbliższej okolicy szczególnie niebezpiecznych i uzasadnia swoje stanowisko. | | | | * określa podstawowe zasady poruszania się po drodze. | * wyjaśnia, dlaczego alarmowy numer telefonu – 112 –jest numerem uniwersalnym. | * wskazuje sytuacje szczególnie niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi. |
| **64. Choroby zakaźne i pasożytnicze są wywoływane przez wirusy i różne organizmy** | * wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, * podaje przykłady chorób zakaźnych człowieka i dróg, którymi wywołujące je czynniki wnikają do organizmu. | | | | * krótko charakteryzuje rodzaje czynników zakaźnych. | | | | * podaje przykłady chorób bakteryjnych i wirusowych. | * wymienia przykłady zwierząt – pasożytów człowieka. | * opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych. |
| **65. Walka z chorobami zakaźnymi jest trudna, ale konieczna** | * opisuje podstawowe sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym. | | | | * uzasadnia konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej w przypadku zachorowania na chorobę zakaźną. | | | | * uzasadnia celowość wykonywania szczepień ochronnych. | * opisuje podstawowe zasady leczenia chorób bakteryjnych i wirusowych. | * wyjaśnia zasadę działania szczepionki. |
| **66. Kiedy, dlaczego i jak należy mówić *nie*?** | * wskazuje sposoby odmawiania picia alkoholu i palenia tytoniu. | | | | * wymienia sytuacje, w których należy powiedzieć *nie*, * wyjaśnia, co to jest uzależnienie. | | | | * wskazuje możliwości zachowań asertywnych wobec presji otoczenia, * wyjaśnia, dlaczego znajomości zawarte przez internet mogą być niebezpieczne. | * opisuje skutki działania nikotyny na organizm człowieka. | * uzasadnia konieczność zachowania postawy antyalkoholowej i antynikotynowej. |
| **67. Co to znaczy *zdrowy styl życia*?** | * 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. | | | | * opisuje zasady zdrowego stylu życia, * wyjaśnia, dlaczego należy zachować postawę asertywną w wypadku bycia namawianym do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu lub spróbowania narkotyku. | | | | * uzasadnia stwierdzenie: *ruch i umiejętność odpoczynku są bardzo ważne dla organizmu.* | * wyjaśnia, dlaczego bycie życzliwym dla innych ma wpływ na zdrowie, * uzasadnia stwierdzenie, że zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych. | * wyjaśnia, jak rozumie stwierdzenie: *wytyczaj sobie realistyczne cele życiowe i wytrwale dąż do ich osiągnięcia*. |
| **68. Powtórzenie działu „Jak zachować zdrowie?”** | * 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. | | | | * uzasadnia, dlaczego podstawą zdrowia jest sprawność fizyczna organizmu, * wymienia podstawowe zasady higieny osobistej i otoczenia. | | | | * opisuje wpływ poszczególnych składników pokarmowych na organizm człowieka. | * podaje podstawowe sposoby leczenia chorób bakteryjnych, wirusowych i pasożytniczych. | * uzasadnia, że w dużej mierze mamy wpływ na własne zdrowie, * wyjaśnia, dlaczego życzliwa postawa wobec innych ułatwia kontakty międzyludzkie. |