**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.
 |