

# Propozycja przedmiotowego systemu oceniania

## Klasa 5

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe Uczeń:  |  | Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna  | ocena dobra   | ocena bardzo dobra   | ocena celująca   |
| <b>Dział 1 – PRZED WĘDRÓWKĄ PO POLSCE</b>                                  |  |  |   |  |  |
| <b>1. Każda mapa jest wykonana w skali</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady przedmiotów i obiektów z życia codziennego, które można przedstawić w skali,</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje definicję skali..</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje na podstawie skali, ile razy odległość na mapie została zmniejszona w stosunku do odległości w terenie,</li> <li>wskazuje na podanych przykładach, która skala jest mniejsza, która większa.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali,</li> <li>wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>przelicza skalę liczbową na mianowaną, liniową i odwrotnie,</li> <li>analizuje mapy w różnych skalach i porównuje ich szczegółowość.</li> </ul>   |
| <b>2. Jak określić rzeczywistą odległość za pomocą podziałki liniowej?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>znajduje na mapie zapis skali liniowej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia metody obliczania odległości na podstawie podziałki liniowej,</li> <li>oblicza, na prostych przykładach, długość rzeczywistą prostego odcinka za pomocą skali liniowej.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>oblicza odległość rzeczywistą na podstawie dowolnej skali.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>oblicza długości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje i nazywa skalę liniową, mianowaną i liczbową,</li> <li>dopisuje do skali liniowej skalę mianowaną i liczbową,</li> <li>zamienia skalę liniową i mianowaną na skalę liczbową,</li> <li>oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości rzeczywistej.</li> </ul> |
| <b>3. Jak korzystać z planu miasta?</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje plan miasta wśród innych map,</li> <li>wymienia sytuacje życiowe, w których jest potrzebny plan miasta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje, w jakich skalach są rysowane plany miast,</li> <li>„czyta” plan miasta w zakresie podstawowym,                             <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje ulice i określa kierunki geograficzne, w których biegą, np. z północy na południe,</li> <li>pokazuje na planie punkty wymienione przez nauczyciela.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>orientuje plan miasta za pomocą kompasu lub charakterystycznych punktów (obiektów) w terenie,</li> <li>opisuje przebieg trasy wycieczki zaproponowanej przez nauczyciela z uwzględnieniem kierunków, w których biegą ulice, zabytków itp.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje trasę wycieczki i opisuje ją z uwzględnieniem najciekawszych punktów w mieście lub wytycznych nauczyciela.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wyznaczonymi obiektami.</li> </ul>   |

| Nr i temat lekcji   | Wymagania podstawowe Uczeń:   |   | Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:   |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
|   | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra   | ocena celująca  |
| <b>4. Czym różni się wysokość względna od wysokości bezwzględnej?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, czym różni się wysokość bezwzględna od wysokości względnej,</li> <li>• wskazuje te wysokości na schematycznym rysunku,</li> <li>• na podstawie układu poziomic rozpoznaje formę wklęsłą i wypukłą.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokości bezwzględne,</li> <li>• wyjaśnia pojęcie poziomic,</li> <li>• rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawniej,</li> <li>• rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego,</li> <li>• odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicach.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego,</li> <li>• odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne,</li> <li>• rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomic,</li> <li>• podaje wysokości punktów leżących między poziomicami, interpolując wyniki.</li> </ul>   |
| <b>5. Co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej?</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia, jakimi kolorami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry,</li> <li>• wskazuje na mapie, gdzie są niziny, wyżyny, a gdzie góry.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej,</li> <li>• podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór,</li> <li>• odczytuje z mapy hipsometrycznej położenie nizin, wyżyn i gór.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• układa skalę barw dla mapy poziomicowej,</li> <li>• odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje ukształtowanie powierzchni wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej,</li> <li>• wnioskuje na podstawie układu poziomic i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką.</li> </ul>   |
| <b>6. Poznajesz różne rodzaje map</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje i nazywa mapy omówione na lekcji,</li> <li>• wskazuje różne rodzaje map w atlasie do przyrody.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia informacje, które można odczytać z różnego rodzaju map,</li> <li>• wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych,</li> <li>• opracowuje charakterystykę geograficzną danego regionu na podstawie różnych rodzajów map.</li> </ul>   |
| <b>7. Powtórzenie działu „Przed wdrówką po Polsce”</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady przedmiotów i obiektów przedstawionych w skali,</li> <li>• podaje definicję skali,</li> <li>• znajduje na mapie zapis skali liniowej,</li> <li>• rozpoznaje plan miasta wśród map,</li> <li>• wymienia sytuacje, w których jest potrzebny plan miasta,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• oblicza, na prostych przykładach, długość rzeczywistą prostego odcinka za pomocą skali,</li> <li>• wskazuje ulice na planie i określa kierunki geograficzne, w których biegną,</li> <li>• „czyta” plan miasta w zakresie podstawowym,</li> <li>• wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokości bezwzględne,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje na podstawie skali, ile razy odległość na mapie została zmniejszona w stosunku do odległości w terenie,</li> <li>• wskazuje, która skala jest mniejsza, a która większa,</li> <li>• orientuje plan miasta za pomocą kompasu lub obiektów w terenie,</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali,</li> <li>• wskazuje obiekty zaznaczone na mapach w różnej skali,</li> <li>• oblicza odległości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych,</li> <li>• planuje trasę wycieczki i opisuje ją z uwzględnieniem najciekawszych punktów w mieście,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dopisuje do skali liniowej skalę mianowaną i liczbową,</li> <li>• zamienia skalę liniową i mianowaną na skalę liczbową,</li> <li>• analizuje mapy w różnych skalach i porównuje ich szczegółowość,</li> <li>• oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości rzeczywistej,</li> </ul> |

| Nr i temat lekcji   | Wymagania podstawowe Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:  |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
|   | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna   | ocena dobra   | ocena bardzo dobra  | ocena celująca   |
| <b>7. Powtórzenie działu „Przed wędrowką po Polsce” (cd.)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, czym różni się wysokość bezwzględna od wysokości względnej i wskazuje je na schematycznym rysunku,</li> <li>• na podstawie układu poziomic rozpoznaje formę wklęsłą i wypukłą,</li> <li>• wymienia, jakimi kolorami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry,</li> <li>• wskazuje na mapie, niziny, wyżyny i góry,</li> <li>• wskazuje i nazywa różne rodzaje map w atlasie do przyrody.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie poziomic,</li> <li>• rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy,</li> <li>• podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór oraz lokalizuje je na mapie,</li> <li>• wymienia sytuacje, w których jest potrzebna mapa danego rodzaju.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje i opisuje przebieg trasy wycieczki zaproponowanej przez nauczyciela,</li> <li>• podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawniej,</li> <li>• rozpoznaje i nazywa wszystkie formy terenu na podstawie rysunku poziomicowego,</li> <li>• odczytuje na mapie poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicach,</li> <li>• układa skalę barw dla mapy poziomicowej,</li> <li>• odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu,</li> <li>• podaje, jakie informacje, można odczytać z różnego rodzaju map,</li> <li>• wybiera potrzebną mapę w zależności od tematu zadanego do opracowania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego,</li> <li>• odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne,</li> <li>• rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną,</li> <li>• opisuje ukształtowanie powierzchni wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej,</li> <li>• porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące warunków naturalnych, gospodarki itp.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wyznaczonymi obiektami,</li> <li>• podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomic,</li> <li>• podaje wysokości punktów leżących między poziomicami interpolując wyniki,</li> <li>• ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej,</li> <li>• wnioskuje na podstawie układu poziomic i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką,</li> <li>• ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych,</li> <li>• opracowuje charakterystykę geograficzną zadanego regionu na podstawie różnych rodzajów map.</li> </ul> |
| <b>Dział 2 – POLSKA I JEJ SĄSIEDZI</b>                        |  |   |   |   |  |
| <b>8. Poznajesz położenie Polski w Europie i na świecie</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje, na jakim kontynencie leży Polska,</li> <li>• wskazuje na mapie ściennej świata Europę i Polskę.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia państwa graniczące z Polską,</li> <li>• podaje, że na obszarze Polski krzyżują się szlaki handlowe północ-południe i wschód-zachód.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje na mapie i opisuje przebieg granicy między Europą i Azją,</li> <li>• wyjaśnia pojęcia: granica sztuczna i granica naturalna.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, dlaczego przez Polskę przechodzą szlaki komunikacyjne (dawniej handlowe),</li> <li>• wyjaśnia pojęcie: wody terytorialne.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską.</li> </ul>   |
| <b>9. Poznajesz podział administracyjny Polski</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje strukturę podziału administracyjnego Polski.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia nazwy: wójt, burmistrz, starosta, wojewoda i przyporządkowuje je do struktury administracyjnej Polski.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• odnajduje na mapie administracyjnej poszczególne województwa,</li> <li>• wymienia i odnajduje na mapie fizycznej regiony kulturowe Polski.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• oblicza gęstość zaludnienia wybranego regionu naszego kraju.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje wybrany region kulturowy naszego kraju.</li> </ul>   |

| Nr i temat lekcji                             | Wymagania podstawowe Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:   |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra   | ocena celująca  |
| <b>10. Warszawa jest stolicą Polski</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa położenie Warszawy i wskazuje ją na mapie Polski,</li> <li>wyjaśnia, na czym polega stołeczność Warszawy.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady miejsc w Warszawie, które warto odwiedzić.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego Warszawę można określić mianem centrum kultury i nauki.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sieć komunikacyjną Warszawy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje podział administracyjny i układ przestrzenny Warszawy.</li> </ul>   |
| <b>11. Które miasta Polski są największe?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia największe miasta Polski,</li> <li>wskazuje na mapie największe miasta Polski,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje nazwę województwa, w którym leży wskazane miasto.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia cechy charakteryzujące największe miasta Polski,</li> <li>podaje przykłady wielkich zespołów miejsko-przemysłowych (aglomeracja warszawska, aglomeracja łódzka, Trójmiasto, GOP).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego do największych miast Polski należą: Warszawa, Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Katowice,</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>prezentuje, na podstawie samodzielnie wybranych informacji, z innych źródeł niż podręcznik, wybrane wielkie miasto.</li> </ul>                           |
| <b>12. Które miasta Polski są najstarsze?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia stolicy Polski w kolejności chronologicznej,</li> <li>wymienia najstarsze miasta Polski,</li> <li>podaje nazwę krakowskiej siedziby królów Polski.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie najstarsze miasta Polski,</li> <li>wymienia nazwę najstarszej uczelni w Polsce.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje wygląd średniowiecznego miasta.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje ważniejsze zabytki w dawnych stolicach Polski.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje wycieczkę w celu poznania zabytków starych miast.</li> </ul>   |
| <b>13. Poznajesz ciekawe miejsca w Polsce</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Polski Giżycko, Olsztyn, Grunwald,</li> <li>określa położenie Rzeszowa i Olsztyna względem własnej miejscowości.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje atrakcje turystyczne Wieliczki i Bóbrki,</li> <li>rozpoznaje na fotografiach kaplicę św. Kingi w Wieliczce.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w okolicy i uzasadnia swój wybór.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego Grunwald i Bóbrka to miejsca, z których Polacy są dumni,</li> <li>opisuje osiągnięcia I. Łukasiewicza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje odwiedzenie ciekawego miejsca w Polsce i uzasadnia swój wybór, uwzględniając różne kryteria – historyczne, przyrodnicze, kulturowe.</li> </ul> |
| <b>14. Jak zaplanować wycieczkę?</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zasady właściwego organizowania czasu wolnego i rekreacji,</li> <li>wymienia główne czynności związane z organizacją dwudniowej wycieczki klasowej,</li> <li>samodzielnie przygotowuje listę rzeczy potrzebnych na wycieczkę.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje szczegółowo jeden element planu wycieczki,</li> <li>wskazuje na mapie turystycznej wybraną trasę wędrówki i odczytuje z mapy potrzebne informacje,</li> <li>wymienia podstawowe wyposażenie apteczki.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa w zależności od typu i miejsca odbywającej się wycieczki.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje trasę wycieczki, uwzględniając porę roku i teren, na którym ta wycieczka ma się odbywać.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje budżet wycieczki klasowej.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra   | ocena celująca   |
| <b>15. Poznajesz północnych i wschodnich sąsiadów Polski</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie granice między Polską a Rosją, Litwą, Białorusią i Ukrainą.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie stolice tych państw.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia oficjalne nazwy Białorusi, Litwy, Rosji, Ukrainy,</li> <li>charakteryzuje, na podstawie mapy, krajobraz północnych, północno-wschodnich i wschodnich sąsiadów Polski.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>odróżnia flagi Białorusi, Litwy, Rosji i Ukrainy,</li> <li>wyjaśnia, co to są euroregiony i po co zostały utworzone.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>na podstawie dostępnych źródeł informacji przedstawia działalność wybranego euroregionu (Karpacki, Bug, Tatry, Bałtyk).</li> </ul>  |
| <b>16. Poznajesz południowych sąsiadów Polski</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie granice między Polską a Słowacją i Czechami,</li> <li>wskazuje na mapie stolicę Czech i stolicę Słowacji,</li> <li>wymienia główne atrakcje turystyczne Czech i Słowacji.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa położenie Słowacji i Czech, wskazuje te państwa na mapie,</li> <li>odróżnia flagi Czech i Słowacji.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia oficjalne nazwy Czech i Słowacji,</li> <li>charakteryzuje na podstawie mapy krajobraz południowych sąsiadów Polski.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje ciekawe pod względem turystycznym miejsca Słowacji i Czech.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>na podstawie dostępnych źródeł informacji wyjaśnia, co to są zabytki klasy „0”,</li> <li>proponuje wycieczkę do Pragi z uwzględnieniem jej zabytków.</li> </ul>                           |
| <b>17. Naszym zachodnim sąsiadem są Niemcy</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Europy Niemcy i granicę polsko-niemiecką,</li> <li>podaje nazwę stolicy Niemiec i wskazuje ją na mapie,</li> <li>odczytuje z mapy ogólnogeograficznej podstawowe informacje dotyczące Niemiec.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje najważniejsze informacje o środowisku przyrodniczym i gospodarce Niemiec.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje Niemcy pod względem przyrodniczym i turystycznym.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia stan gospodarki Niemiec,</li> <li>wymienia plusy i minusy sąsiedztwa Polski i Niemiec.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>biegle posługuje się mapami tematycznymi,</li> <li>odczytuje i analizuje informacje o Niemczech z różnych map,</li> <li>opisuje najważniejsze fakty z historii Niemiec w XX w.</li> </ul> |
| <b>18. Dlaczego Europa się jednoczy?</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia nazwy co najmniej pięciu państw wchodzących w skład UE,</li> <li>opisuje flagę UE,</li> <li>wyjaśnia, co to jest Unia Europejska.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia dwa powody, dla których powołano UE,</li> <li>nazywa walutę UE i przelicza ją na złotówki po kursie podanym przez nauczyciela.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje datę przystąpienia Polski do UE.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia trzy korzyści wejścia Polski do UE.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje argumenty i prowadzi dyskusję na temat znaczenia przystąpienia Polski do UE.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji                                     | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|
|   | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna  | ocena dobra   | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>19. Powtórzenie działu „Polska i jej sąsiedzi”</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie państwa graniczące z Polską i ich stolice,</li> <li>podaje przykłady najstarszych miast Polski,</li> <li>wskazuje na mapie Polski miasto będące stolicą województwa, w którym mieszka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską,</li> <li>wymienia i pokazuje na mapie największe miasta Polski.</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to znaczy, że część granic Polski stanowią granice naturalne,</li> <li>podaje aktualną liczbę województw w Polsce,</li> <li>wskazuje na mapie sąsiadów Polski nie mających dostępu do morza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>porównuje krajobrazy państw na podstawie mapy,</li> <li>rozpoznaje najważniejsze zabytki w wybranych miastach Polski i państwach sąsiadujących,</li> <li>wyjaśnia, dlaczego powstała Unia Europejska.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje wycieczkę do zabytków wybranego miasta, posługując się źródłami innymi niż podręcznik,</li> <li>rozwiązuje poprawnie test podstawowy (A lub B) i dodatkowo test trudny (C).</li> </ul> |
| <b>Dział 3 – KRAJOBRAZY POLSKI</b>                    |  |  |   |   |   |
| <b>20. Są różne rodzaje skał</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia skały lite sypkie i zwięzłe,</li> <li>wyjaśnia pojęcia: skała i minerał</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>odróżnia skały lite od pozostałych,</li> <li>rozpoznaje granity i piaskowce.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje różne rodzaje skał i rozpoznaje je,</li> <li>podaje definicję pojęcia: surowce mineralne i podaje ich podział.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady gospodarczego wykorzystania surowców mineralnych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje pochodzenie skał,</li> <li>wyjaśnia powstawanie skał osadowych.</li> </ul>   |
| <b>21. Krajobrazy Polski są zróżnicowane</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje na mapie Polski pasy krajobrazowe,</li> <li>poprawnie zapisuje nazwy krain geograficznych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia kolejno pasy krajobrazowe, stosując przyjęte nazewnictwo,</li> <li>podaje definicję krainy geograficznej.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa położenie wybranego pasa krajobrazowego względem pozostałych,</li> <li>wymienia charakterystyczne cechy dla danego pasa krajobrazowego.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje różnice między pasami krajobrazowymi,</li> <li>rozpoznaje pasy krajobrazowe na podstawie opisu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>analizuje mapy tematyczne i na ich podstawie wnioskuje o warunkach przyrodniczych danego pasa krajobrazowego,</li> <li>tworzy spójny opis charakteryzowanego pasa.</li> </ul>                  |
| <b>22. Bałtyk jest morzem wewnątrzkontynentalnym</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje Morze Bałtyckie na mapie świata i Europy,</li> <li>odczytuje z mapy nazwy państw leżących nad Morzem Bałtyckim.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego Morze Bałtyckie nazywamy morzem wewnątrzkontynentalnym,</li> <li>wymienia organizmy charakterystyczne dla Morza Bałtyckiego.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Europy drogę morską z Morza Bałtyckiego na Morze Północne,</li> <li>opisuje zwyczaje rozrodcze ciernika lub igliczni.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na schemacie przedstawiającym głębokość morza miejsce występowania zieleni, brunatnic i krasnorostów oraz uzasadnia ich umiejscowienie,</li> <li>wyjaśnia, dlaczego w morzu Bałtyckim żyje wiele organizmów słodkowodnych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przyuczyny niewielkiego zasolenia Morza Bałtyckiego,</li> <li>uzasadnia, dlaczego betonowanie brzegów morskich źle wpływa na organizmy żyjące w Bałtyku.</li> </ul>                   |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
|  | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>23. W krajobrazach nadmorskich widać nie tylko wydmy</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie i nazywa krainy geograficzne należące do pasa pobrażęży,</li> <li>rozpoznaje na schemacie i nazywa wybrzeże wysokie (klifowe) i niskie,</li> <li>wyjaśnia rolę roślin wydmy w utrzymaniu piasku,</li> <li>opisuje bezpieczne miejsca do kąpielii w morzu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rośliny charakterystyczne dla wydmy,</li> <li>opisuje zasady zachowania się podczas kąpielii w morzu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego wybrzeże klifowe się cofa,</li> <li>uzasadnia konieczność przestrzegania zakazu chodzenia po wydmach i niszczenia roślinności.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jak powstały Żuławy Wiślane.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje, jak powstają mierzeje i jeziora przybrzeżne.</li> </ul>   |
| <b>24. Krajobraz pojezierzy jest pagórkowaty</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie hipsometrycznej Polski pojezierza i wymienia nazwy krain geograficznych wchodzących w skład pojezierzy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego pojezierza mogą być nazywane „rajem dla turystów”,</li> <li>wymienia dyscypliny sportowe uprawiane na pojezierzach.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, pojęcie: krajobrazy naturalne,</li> <li>opisuje znaczenie gospodarcze pojezierzy.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego na pojezierzach występuje dużo jezior,</li> <li>analizuje problem degradacji środowiska naturalnego w powiązaniu z formami działalności człowieka.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia genezę głównych form polodowcowych na pojezierzach.</li> </ul>  |
| <b>25. Krajobraz pasa nizin środkowopolskich jest równinny</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia i wskazuje na mapie krainy geograficzne należące do pasa nizin.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia różnice w krajobrazie między pasem nizin a pasem pojezierzy,</li> <li>lokalizuje na mapie Polski pas nizin, określając z jakimi pasami sąsiaduje – „na południe od...”, „na północ od...”.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>krótko charakteryzuje każdą z nizin środkowopolskich pod względem przyrodniczym i gospodarczym,</li> <li>opisuje wybraną nizinę na podstawie analizy map tematycznych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia różnice krajobrazowe między nizinami,</li> <li>ocenia znaczenie gospodarcze danej niziny w skali kraju.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia (na podstawie dostępnych źródeł informacji) sposób powstania krajobrazu pasa nizin.</li> </ul>  |
| <b>26. Nizina Mazowiecka jest największą polską niziną</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje Nizinę Mazowiecką na mapie,</li> <li>odczytuje po jednej informacji o Nizinie Mazowieckiej z każdej mapy tematycznej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>na podstawie mapy ogólnogeograficznej opisuje położenie Niziny Mazowieckiej w Polsce,</li> <li>odczytuje z map tematycznych 2–3 informacje o Nizinie Mazowieckiej.</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje czynniki, które ukształtowały obszar Niziny Mazowieckiej,</li> <li>rozpoznaje, na podstawie opisu, krainę geograficzną.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>czyta, porównuje i interpretuje mapy tematyczne danego regionu,</li> <li>charakteryzuje rzeki na Nizinie Mazowieckiej,</li> <li>opisuje warunki przyrodnicze w Kotlinie Warszawskiej.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>analizuje i ocenia pozycję Niziny Mazowieckiej pod względem przyrodniczym i gospodarczym na tle innych krain geograficznych Polski.</li> </ul> |

| Nr i temat lekcji   | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
|   | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna  | ocena dobra   | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>27. Wyżyna Lubelska jest przykładem krajobrazu rolniczego</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Wyżynę Lubelską,</li> <li>podaje, że na Wyżynie Lubelskiej dobrze rozwija się rolnictwo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia krainy geograficzne należące do pasa wyżyn,</li> <li>wymienia nazwy 2–3 roślin uprawianych na Wyżynie Lubelskiej.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje ustnie warunki przyrodnicze Wyżyny Lubelskiej na podstawie mapy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego na Wyżynie Lubelskiej rozwinął się głównie przemysł spożywczy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia znaczenie Wyżyny Lubelskiej dla gospodarki kraju.</li> </ul>  |
| <b>28. Wyżyna Śląska jest przykładem krajobrazu przemysłowo-miejskiego</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Wyżynę Śląską,</li> <li>wymienia podstawowe surowce mineralne wydobywane na Wyżynie Śląskiej.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje położenie Wyżyny Śląskiej,</li> <li>podaje cechy charakterystyczne krajobrazu przemysłowo-miejskiego,</li> <li>podaje przyczyny zniszczenia środowiska przyrodniczego na Wyżynie Śląskiej.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje przyczyny powstania Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego,</li> <li>opisuje Wyżynę Śląską na podstawie map tematycznych.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia znaczenie gospodarcze Wyżyny Śląskiej,</li> <li>ocenia szanse i zagrożenia życia mieszkańców Wyżyny Śląskiej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia znaczenie Wyżyny Śląskiej dla gospodarki kraju.</li> </ul>  |
| <b>29. Wyżyna Krakowsko-Częstochowska jest zbudowana ze skał wapiennych</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Wyżynę Krakowsko-Częstochowską,</li> <li>wskazuje na mapie główne miasta Jury Krakowsko-Częstochowskiej: Kraków i Częstochowę.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa położenie Ojcowskiego Parku Narodowego.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje krajobraz Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej,</li> <li>przedstawia walory turystyczne i rekreacyjne Jury Krakowsko-Częstochowskiej.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia pochodzenie skał wapiennych,</li> <li>uzasadnia utworzenie Ojcowskiego Parku Narodowego.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia proces krasowienia skał wapiennych na podstawie różnych źródeł informacji.</li> </ul>   |
| <b>30. Góry Świętokrzyskie są bardzo starymi górami</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na mapie Góry Świętokrzyskie,</li> <li>podaje, w jakim pasie krajobrazowym leżą Góry Świętokrzyskie,</li> <li>odczytuje z mapy podstawowe informacje o Górach Świętokrzyskich.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia surowce mineralne eksploatowane w Górach Świętokrzyskich dawniej i dziś.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego Góry Świętokrzyskie są niskie,</li> <li>wyjaśnia powstanie gotoborzy.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia stwierdzenie: <i>Góry Świętokrzyskie są kolebką polskiego górnictwa i hutnictwa</i>,</li> <li>ocenia Góry Świętokrzyskie pod względem atrakcyjności turystycznej.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje genezę Gór Świętokrzyskich oraz wyjaśnia ich obecny wygląd,</li> <li>uzasadnia powstanie Świętokrzyskiego Parku Narodowego.</li> </ul>                                 |
| <b>31. Tatry są przykładem gór wysokich</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje Tatry na mapie Polski,</li> <li>określa położenie Tatr względem własnej miejscowości,</li> <li>nazywa piętra roślinne w Tatrach,</li> <li>podaje podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach podczas wycieczek.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje krajobraz Tatr Wysokich i Zachodnich,</li> <li>wymienia rośliny charakterystyczne dla danego piętra roślinnego.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje piętra roślinne w Tatrach Wysokich.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje Tatrzański Park Narodowy,</li> <li>wyjaśnia pojęcia: grań, turnia, zleb.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia różnice w krajobrazie Tatr Wysokich i Zachodnich,</li> <li>uzasadnia, że krajobraz Tatr Wysokich jest przykładem krajobrazu wysokogórskiego (alpejskiego).</li> </ul> |



| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
|  | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna  | ocena dobra   | ocena bardzo dobra   | ocena celująca  |
| <b>32. Przyrodę Polski chroni się w różny sposób</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady gatunków objętych ochroną,</li> <li>• podaje, na czym polega ochrona gatunkowa zwierząt, roślin i grzybów,</li> <li>• podaje przykład pomnika przyrody w pobliżu szkoły.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• krótko charakteryzuje parki narodowe, parki krajobrazowe i rezerваты przyrody,</li> <li>• podaje przykłady obszarów chronionych położonych w pobliżu szkoły.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• krótko charakteryzuje obszary „Natura 2000”,</li> <li>• opisuje wartości przyrodnicze wybranego parku narodowego i krajobrazowego.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, dlaczego tworzenie obszarów chronionych jest skuteczną metodą ochrony przyrody.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• porównuje różne formy ochrony przyrody.</li> </ul>   |
| <b>33. Powtórzenie działu „Krajobrazy Polski”</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje na mapie pasy krajobrazowe i krainy geograficzne, podaje ich nazwy,</li> <li>• odczytuje proste informacje z mapy ogólnogeograficznej Polski i z map krajobrazowych,</li> <li>• wskazuje na mapie swój region i podaje podstawowe jego cechy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• określa położenie danej krainy geograficznej, posługując się kierunkami świata oraz jej położeniem w stosunku do innych krain,</li> <li>• wymienia główne cechy krajobrazowe danej krainy geograficznej.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• na podstawie charakterystyki rozpoznaje daną krainę geograficzną,</li> <li>• charakteryzuje warunki naturalne i gospodarkę regionu, w którym mieszka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje każdą z krain geograficznych,</li> <li>• porównuje warunki naturalne i gospodarkę różnych krain geograficznych Polski,</li> <li>• ocenia znaczenie danej krainy geograficznej pod względem gospodarczym i turystycznym.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia warunki przyrodnicze i gospodarcze każdej krainy geograficznej, zdobywa informacje w innych źródłach wiedzy i tworzy spójne opisy charakteryzujące daną krainę geograficzną.</li> </ul> |
| <b>Dział 4 – MÓJ ORGANIZM</b>                                |  |  |   |  |   |
| <b>34. Ciało człowieka działa jak precyzyjny mechanizm</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady narządów organizmu człowieka i ich funkcji,</li> <li>• wskazuje, że podstawowym elementem budującym organizm jest komórka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne układy narządów organizmu człowieka.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje funkcje układów narządów.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje hierarchiczność struktury organizmu.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje położenie układów i narządów na rycinach anatomicznych.</li> </ul>  |
| <b>35. Skóra chroni organizm</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, dlaczego o skórę trzeba dbać,</li> <li>• wyjaśnia, na czym polega rola skóry.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje budowę skóry.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje reakcję skóry na zmiany temperatury otoczenia.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje związek budowy skóry z funkcją.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje, w jaki sposób można zbadać rozmieszczenie ciałek czuciowych w skórze.</li> </ul>   |
| <b>36. Mięśnie, kości i stawy umożliwiają poruszanie się</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia funkcje szkieletu,</li> <li>• wskazuje na planszy podstawowe części szkieletu,</li> <li>• określa rolę układu mięśniowego w organizmie.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje dwa przeciwstawnie działające mięśnie, np. zginacz i prostownik przedramienia,</li> <li>• wskazuje na modelu szkieletu człowieka rodzaje połączeń kości.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia elementy składowe szkieletu człowieka,</li> <li>• wskazuje główne mięśnie organizmu człowieka.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, że mięśnie muszą pracować parami.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje budowę i funkcjonowanie stawu.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
|  | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna  | ocena dobra   | ocena bardzo dobra   | ocena celująca  |
| <b>37. W układzie pokarmowym jest trawione pożywienie</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę układu pokarmowego.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>na schematach budowy układu pokarmowego wskazuje i nazywa jego narządy,</li> <li>wymienia rodzaje zębów człowieka i podaje ich funkcje.</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje ogólnie przebieg procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym,</li> <li>omawia rolę ślinianek, wątroby i trzustki.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia przebieg trawienia pokarmu.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje i uzasadnia, które procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym są przemianami chemicznymi, a które zjawiskami fizycznymi.</li> </ul> |
| <b>38. Układ oddechowy zapewnia wymianę gazową</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę układu oddechowego.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na schematach budowy układu oddechowego jego narządy i podaje ich nazwy.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje proces wymiany gazowej zachodzący w płucach.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje związek między budową a rolą krtani.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego oddychanie przez nos jest zdrowsze niż przez usta.</li> </ul>  |
| <b>39. Krew jest życiodajnym płynem krążącym dzięki sercu</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne funkcje krwi,</li> <li>określa rolę serca.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rodzaje naczyń krwionośnych.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje związek budowy tętnic i żył z ich rolą,</li> <li>na podstawie ryciny omawia budowę serca.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, że krążenie krwi jest warunkiem życia człowieka.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje przepływ krwi w sercu, z uwzględnieniem roli zastawek.</li> </ul>  |
| <b>40. Wszystkie układy narządów w organizmie współpracują ze sobą</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na planszy układ nerwowy,</li> <li>nazywa podstawowe elementy układu nerwowego.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia rolę układu nerwowego w funkcjonowaniu organizmu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>dokonuje podziału układu nerwowego pod względem budowy.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia funkcje, jakie pełni mózdek.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego układ nerwowy pełni kierowniczą rolę w organizmie.</li> </ul>  |
| <b>41. Powtórzenie działu „Mój organizm”</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa rolę poznanych układów narządów oraz skóry.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia hierarchiczność struktury organizmu,</li> <li>wskazuje na planszach najważniejsze narządy wchodzące w skład poznanych układów.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa rolę wybranych narządów w ciele człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia związek między budową danego układu narządów a jego funkcjami.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady współpracy między układami narządów.</li> </ul>   |
| <b>Dział 5 – ROZWIJAM SIĘ I POZNAJĘ OTOCZENIE</b>                      |  |  |   |  |   |
| <b>42. Poznajesz właściwości światła</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia źródła światła,</li> <li>opisuje właściwości światła na podstawie wybranych przez siebie przykładach.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje doświadczenie pokazujące załamanie światła na granicy dwóch ośrodków.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, na czym polega odbicie światła,</li> <li>podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>odróżnia ciała, które są źródłami światła, a które jedynie odbijają światło.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>dzieli soczewki ze względu na ich kształt i opisuje ich właściwości.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji   | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
|   | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra   | ocena celująca  |
| <b>43. Oko odbiera wrażenia świetlne</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa funkcje oka jako narządu zmysłu,</li> <li>wymienia podstawowe zasady dbałości o wzrok.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje elementy budowy oka na modelu lub planszy,</li> <li>podaje podstawowe funkcje wskazanych elementów budowy oka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń świetlnych ze środowiska.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia powstawanie obrazu na siatkówce oka,</li> <li>wymienia wady wzroku i wskazuje możliwości ich korekty za pomocą soczewek.</li> </ul> |
| <b>44. Dźwięki wokół nas</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia źródła dźwięku,</li> <li>wyszukuje z otoczenia ciała, które drgając, wytwarzają dźwięk,</li> <li>podaje przykłady świadczące o tym, że w różnych ośrodkach dźwięki rozchodzą się z różnymi prędkościami.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje sposoby zabezpieczania się przed dźwiękami o dużym natężeniu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje warunki rozchodzenia się dźwięku w danym ośrodku.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, od czego zależy prędkość rozchodzenia się dźwięków w różnych substancjach (ośrodkach).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady dźwięków o różnym natężeniu.</li> </ul>   |
| <b>45. Ucho odbiera wrażenia dźwiękowe</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia części ucha,</li> <li>wskazuje podstawowe zasady dbałości o słuch.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na modelu lub planszy elementy budowy ucha.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa funkcję ucha jako narządu słuchu i równowagi.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego nie należy słuchać zbyt głośnej muzyki.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia w prawidłowej kolejności poszczególne części ucha, które zostają wprowadzone w drgania pod wpływem fali dźwiękowej.</li> </ul>      |
| <b>46. Zmysły umożliwiają kontakt z otoczeniem i chronią organizm</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zmysły człowieka i wskazuje je na własnym organizmie.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę poszczególnych zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji,</li> <li>podaje przykłady świadczące o ochronnym działaniu zmysłów dla organizmu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego przez narządy zmysłów.</li> </ul>  |
| <b>47. Układy rozrodcze umożliwiają wydawanie na świat potomstwa</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika,</li> <li>podaje nazwy poszczególnych elementów budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa rolę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na planszy rozmieszczenie narządów rozrodczych kobiety i mężczyzny.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa rolę poszczególnych narządów w układach rozrodczych.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji.</li> </ul>                                     |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
|  | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>48. Rozwój zarodkowy i płodowy człowieka przebiega w organizmie matki</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa miejsce powstawania plemników i komórek jajowych,</li> <li>wyjaśnia, co to jest zapłodnienie,</li> <li>przedstawia za pomocą schematycznego rysunku moment zapłodnienia.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to jest pępowina, poród,</li> <li>wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija.</li> </ul>  |
| <b>49. W życiu człowieka wyróżnia się kilka etapów</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia etapy rozwojowe człowieka po urodzeniu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje na podstawie opisu i fotografii etap rozwoju człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje etapy rozwojowe człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego własną rodzinę można założyć wtedy, gdy się jest dorosłym.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju.</li> </ul>   |
| <b>50. Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania?</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, na czym polega dojrzewanie dziewcząt i chłopców,</li> <li>opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co oznacza termin dojrzewanie płciowe,</li> <li>charakteryzuje etap dojrzewania.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to jest hormon.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.</li> </ul>   |
| <b>51. Powtórzenie działu „Rozwijam się i poznaję otoczenie”</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia źródła światła i dźwięku,</li> <li>podaje podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu,</li> <li>nazywa poszczególne elementy budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny,</li> <li>wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika,</li> <li>wyjaśnia, co to jest zapłodnienie,</li> <li>wymienia etapy rozwojowe człowieka,</li> <li>opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje na planszy lub modelu elementy budowy oka i ucha i określa ich funkcje,</li> <li>wskazuje zmysły człowieka i opisuje ich funkcje w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego,</li> <li>wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej,</li> <li>wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła,</li> <li>opisuje warunki niezbędne do rozchodzenia się dźwięku,</li> <li>wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka,</li> <li>wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji,</li> <li>wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko,</li> <li>podaje charakterystykę etapów rozwojowych człowieka,</li> <li>charakteryzuje etap dojrzewania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>odróżnia ciała będące źródłem światła i odbijające światło,</li> <li>uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi,</li> <li>określa rolę poszczególnych narządów w układach rozrodczych,</li> <li>wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje kształt soczewek i związane z nim ich właściwości,</li> <li>wyjaśnia, jak powstaje obraz na siatkówce oka,</li> <li>uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji,</li> <li>podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija,</li> <li>wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju,</li> <li>wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.</li> </ul> |

| Nr i temat lekcji                                     | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
|   | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna   | ocena dobra   | ocena bardzo dobra  | ocena celująca   |
| <b>Dział 6 – MOJE ZDROWIE</b>                         |  |   |   |   |  |
| <b>52. Dlaczego musimy jeść?</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, w jakim celu człowiek się odżywia,</li> <li>wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje skutki błędów żywieniowych.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające skrobię w produktach spożywczych.</li> </ul>   |
| <b>53. Jakie są zasady właściwego odżywiania się?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia celowość stosowania zasad prawidłowego żywienia,</li> <li>wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów spożywczych oraz przygotowywania posiłków.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>planuje jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady prawidłowego odżywiania się: ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzania posiłków.</li> </ul> |
| <b>54. Jak zapobiegać psuciu się żywności?</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia różnice między zdrową i zepsutą żywnością,</li> <li>wymienia poznane sposoby konserwowania żywności.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom,</li> <li>podaje przykłady żywności konserwowanej danym sposobem.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia warunki sprzyjające psuciu się żywności,</li> <li>wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwacji.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności,</li> <li>wymienia produkty ulegające kwaśnieniu (fermentacji).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia zjawisko fermentowania wybranego produktu na podstawie źródeł innych niż podręcznik.</li> </ul>   |
| <b>55. Jak dbać o własne ciało?</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia substancje wydalone i wydzielane przez skórę,</li> <li>podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia,</li> <li>podaje przykłady ubioru dostosowanego do pory roku i rodzaju pracy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje poprawne zasady mycia zębów.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje i przeprowadza doświadczenie ukazujące niszczenie szkliwa nazębnego.</li> </ul>   |
| <b>56. Dlaczego mydło i proszek zmywają brud?</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia substancje rozpuszczające i nierozpuszczające się w wodzie,</li> <li>odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykietach.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady produktów zawierających detergenty,</li> <li>na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zastosowanie produktów zawierających detergenty,</li> <li>objaśnia znaczenie piktogramów ostrzegawczych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia mechanizm działania środków myjących,</li> <li>podaje definicję pojęcia detergent.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji   | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |   |   |
|---|--|--|--|---|---|
|   | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna  | ocena dobra  | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>57. Organizm jest aktywny w dzień, odpoczywa w nocy</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje prawidłową kolejność czynności wykonywanych podczas dnia,</li> <li>określa znaczenie snu dla organizmu człowieka.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co to znaczy dobowy rytm człowieka,</li> <li>wymienia czynności przygotowujące organizm do aktywnego dnia i snu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy.</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje możliwości prawidłowego organizowania czasu wolnego i nauki w domu.</li> </ul>    |
| <b>58. Jak wypoczywać?</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie,</li> <li>opisuje trzy formy wypoczynku czynnego, uwzględniając zasady bezpieczeństwa,</li> <li>podaje zasady zachowania się na łonie natury.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sytuacje, w których należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady zabezpieczeń ciała przed kontuzją podczas uprawiania wybranych dyscyplin sportowych.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm.</li> </ul>                    |
| <b>59. Co robić w razie uszkodzenia ciała?</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia,</li> <li>opisuje sposoby zabezpieczania ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przyczyny uszkodzeń skóry,</li> <li>opisuje objawy złamania kości.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje różnice między zwichnięciem a złamaniem,</li> <li>wyjaśnia, dlaczego nie należy opalać się bez zabezpieczenia skóry.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy.</li> </ul> |
| <b>60. Czy organizmy zawsze są przyjazne dla człowieka?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia typowe objawy alergii,</li> <li>opisuje zachowania mogące ustrzec przed grzybicą.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady zwierząt jadowitych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, co oznaczają terminy: alergia, alergolog.</li> </ul>                             |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:   |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
|  | ocena dopuszczająca  | ocena dostateczna   | ocena dobra   | ocena bardzo dobra  | ocena celująca  |
| <b>61. Powtórzenie działu „Moje zdrowie”</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje,</li> <li>wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin,</li> <li>podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów spożywczych oraz przygotowywania posiłków,</li> <li>podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci,</li> <li>odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykietach,</li> <li>określa znaczenie snu dla organizmu człowieka,</li> <li>podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku,</li> <li>wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie,</li> <li>wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się,</li> <li>przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom,</li> <li>wymienia poznane sposoby konserwowania żywności,</li> <li>wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia,</li> <li>na podstawie instrukcji objaśnia sposób postępowania się środkami czystości,</li> <li>opisuje sposoby zabezpieczania ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego,</li> <li>wskazuje przykłady niekorzystnego wpływu roślin, zwierząt i grzybów na zdrowie człowieka i podaje sposoby zapobiegania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje skutki błędów żywieniowych,</li> <li>opisuje zasady prawidłowego odżywiania się – ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i zarządzania posiłków,</li> <li>wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5.,</li> <li>analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia,</li> <li>uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy,</li> <li>opisuje sytuację, w której należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie,</li> <li>wskazuje poprawne postępowanie w razie pogryzienia przez zwierzę.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin,</li> <li>wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwowania żywności,</li> <li>opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności,</li> <li>określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych,</li> <li>podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi,</li> <li>wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia zjawisko fermentowania wybranego produktu, korzystając ze źródeł innych niż podręcznik,</li> <li>uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka,</li> <li>opisuje mechanizm działania środków myjących,</li> <li>podaje definicję pojęcia: detergent,</li> <li>uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm,</li> <li>wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność.</li> </ul> |
| <b>Dział 7 – JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE?</b>                     |  |   |   |   |   |
| <b>62. Zagrożenia, z którymi możesz zetknąć się w domu</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje ewentualne zagrożenia występujące w kuchni, łazience, pokoju, piwnicy.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby unikania zagrożeń w domu.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje miejsca w szkole, w których należy zachować szczególną ostrożność.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe zasady postępowania w razie wypadku w domu i szkole.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia dlaczego w niektórych miejscach w szkole i w domu należy zachować szczególną ostrożność.</li> </ul>  |

| Nr i temat lekcji  | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |   | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
|  | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna   | ocena dobra  | ocena bardzo dobra  | ocena celująca   |
| <b>63. Jak się zachować w niebezpiecznych sytuacjach?</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje numery telefonów alarmowych – pogotowie ratunkowe, straż pożarna, policja,</li> <li>• wyjaśnia, jak się należy zachować w czasie pożaru,</li> <li>• wskazuje poprawne zachowanie się w razie znalezienia niewybuchu i niewypału.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje, jak powinien się zachować pieszy poruszający się po drodze o zmierzchu,</li> <li>• podaje przykłady miejsc w najbliższej okolicy szczególnie niebezpiecznych i uzasadnia swoje stanowisko.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• określa podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, dlaczego alarmowy numer telefonu – 112 – jest numerem uniwersalnym.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje sytuacje szczególnie niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi.</li> </ul>   |
| <b>64. Choroby zakaźne i pasożytnicze są wywoływane przez wirusy i różne organizmy</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, czym są choroby zakaźne,</li> <li>• podaje przykłady chorób zakaźnych człowieka i dróg, którymi wywołujące je czynniki wnikają do organizmu.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• krótko charakteryzuje rodzaje czynników zakaźnych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady chorób bakteryjnych i wirusowych.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia przykłady zwierząt – pasożytów człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych.</li> </ul>   |
| <b>65. Walka z chorobami zakaźnymi jest trudna, ale konieczna</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje podstawowe sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej w przypadku zachorowania na chorobę zakaźną.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia celowość wykonywania szerepu ochronnych.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje podstawowe zasady leczenia chorób bakteryjnych i wirusowych.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia zasadę działania szczepionki.</li> </ul>   |
| <b>66. Kiedy, dlaczego i jak należy mówić nie?</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje sposoby odmawiania picia alkoholu i palenia tytoniu.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia sytuacje, w których należy powiedzieć <i>nie</i>,</li> <li>• wyjaśnia, co to jest uzależnienie.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje możliwości zachowań asertywnych wobec presji otoczenia,</li> <li>• wyjaśnia, dlaczego znajomości zawarte przez internet mogą być niebezpieczne.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje skutki działania nikotyny na organizm człowieka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia konieczność zachowania postawy antyalkoholowej i antynikotynowej.</li> </ul>  |
| <b>67. Co to znaczy zdrowy styl życia?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia,</li> <li>• podaje przykłady potraw, jakich powinna się wystrzegać osoba prowadząca zdrowy styl życia,</li> <li>• wymienia czynniki mające szkodliwy wpływ na organizm.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady zdrowego stylu życia,</li> <li>• wyjaśnia, dlaczego należy zachować postawę asertywną w wypadku bycia namawianym do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu lub spróbowania narkotyku.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia stwierdzenie: <i>ruch i umiejętność odpoczynku są bardzo ważne dla organizmu.</i></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, dlaczego bycie życzliwym dla innych ma wpływ na zdrowie,</li> <li>• uzasadnia stwierdzenie, że zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, jak rozumie stwierdzenie: <i>wytyczaj sobie realistyczne cele życiowe i i wytrwale dąż do ich osiągnięcia.</i></li> </ul> |



| Nr i temat lekcji                                     | Wymagania podstawowe<br>Uczeń:  |  | Wymagania ponadpodstawowe<br>Uczeń:  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|   | ocena dopuszczająca   | ocena dostateczna  | ocena dobra  | ocena bardzo dobra   | ocena celująca   |
| <b>68. Powtórzenie działu „Jak zachować zdrowie?”</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest bardzo ważne w życiu każdego człowieka,</li> <li>• wymienia zachowania składające się na zdrowy styl życia,</li> <li>• podaje zasady prawidłowego odżywiania się,</li> <li>• omawia zasady higieny ciała,</li> <li>• wymienia podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, dlaczego podstawą zdrowia jest sprawność fizyczna organizmu,</li> <li>• wymienia podstawowe zasady higieny osobistej i otoczenia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje wpływ poszczególnych składników pokarmowych na organizm człowieka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje podstawowe sposoby leczenia chorób bakteryjnych, wirusowych i pasożytniczych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia, że w dużej mierze mamy wpływ na własne zdrowie,</li> <li>• wyjaśnia, dlaczego życzliwa postawa wobec innych ułatwia kontakty międzyludzkie.</li> </ul> |