

Plan wyników

Klasa 5

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
DZIAŁ 1 – PRZED WĘDRÓWKĄ PO POLSCE		
1. Każda mapa jest wykonana w skali	<ul style="list-style-type: none"> • podaje definicję skali, • podaje przykłady przedmiotów i obiektów z życia codziennego, które można przedstawić w skali. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na podanych przykładach, która skala jest większa, która mniejsza i dlaczego, • podaje na podstawie skali, ile razy odległość na mapie została zmniejszona w stosunku do odległości rzeczywistej, • odróżnia mapy o dużej skali od map o małej skali, • wymienia obiekty zaznaczone na mapach o dużej i małej 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?	<ul style="list-style-type: none"> • znajduje na mapie zapis skali liniowej, • omawia metody obliczania odległości na podstawie podziałki liniowej, • oblicza odległość rzeczywistą prostego odcinka za pomocą skali liniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • zamienia skalę liniową i mianowaną na skalę liczbową, • oblicza odległość rzeczywistą na podstawie dowolnej skali, • oblicza odległości rzeczywiste odcinków krętych i łamanych, • oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości rzeczywistej.
3. Jak korzystać z planu miasta?	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje plany miast wśród innych map, • „czyta” plan miasta w podstawowym zakresie: <ul style="list-style-type: none"> – wskazuje ulice i określa kierunki geograficzne, w których biegną, np. z północy na południe, – pokazuje na planie punkty wymienione przez nauczyciela, • wymienia sytuacje życiowe, w których jest potrzebny plan miasta. 	<ul style="list-style-type: none"> • orientuje plan miasta za pomocą kompasu lub charakterystycznych punktów w terenie, • planuje trasę wycieczki po mieście z uwzględnieniem najciekawszych punktów lub wytycznych nauczyciela, • opisuje przebieg wycieczki zaproponowanej przez nauczyciela z uwzględnieniem kierunków, w jakich biegną ulice, zabytków itp., • podczas planowania trasy wycieczki oblicza odległości między wybranymi obiektami.
4. Czym różni się wysokość względna od wysokości bezwzględnej?	<ul style="list-style-type: none"> • podaje różnicę między wysokością względną i bezwzględną, • wskazuje te wysokości na schematycznym rysunku, • wskazuje na mapie szczyty górskie i odczytuje ich wysokości bezwzględne, • wyjaśnia pojęcie poziomicy, • rozpoznaje na podstawie rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy, formę wklęsłą i wypukłą. 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady przedstawiania różnych form terenu na mapach dawnej, • rozpoznaje i nazywa na podstawie rysunku poziomicowego wszystkie formy terenu, • odczytuje z mapy poziomicowej wysokości bezwzględne punktów leżących na poziomicach, • opisuje ukształtowanie terenu na podstawie rysunku poziomicowego, • rozpoznaje w terenie formy powierzchni terenu i wskazuje wysokość względną, • podaje wysokości wskazanych punktów na podstawie mapy poziomicowej, przy niepełnym opisie poziomicy, • podaje wysokości punktów leżących między poziomiami, interpolując wyniki.
5. Co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej?	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, co oznaczają barwy na mapie hipsometrycznej, • wymienia, jakimi kolorami oznacza się na mapach niziny, jakimi wyżyny i góry, • podaje związek między wysokością n.p.m. a barwą na mapie hipsometrycznej, • odczytuje z mapy hipsometrycznej i wskazuje, gdzie występują niziny, wyżyny i góry, • podaje graniczne wysokości nizin, wyżyn i gór. 	<ul style="list-style-type: none"> • układa skalę barw dla mapy poziomicowej, • odczytuje z rysunku poziomicowego formy terenu, • opisuje ukształtowanie powierzchni terenu wybranego kraju na podstawie mapy hipsometrycznej, • ocenia przydatność barw na mapie hipsometrycznej, • wnioskuje na podstawie układu poziomicy i barw między nimi o kierunku płynięcia rzeki, jeśli nie jest on zaznaczony strzałką.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
6. Poznajesz różne rodzaje map	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje i nazywa różne rodzaje map, wymienia sytuacje, w których przydaje się umiejętność korzystania z map, wyszukuje poszczególne rodzaje map w atlasie do przyrody. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia informacje, które można odczytać z różnych rodzajów map, wybiera potrzebną mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu, porównuje i analizuje różne mapy tego samego terenu, wyciąga wnioski dotyczące gospodarki, ukształtowania powierzchni i innych elementów środowiska, ocenia przydatność map w różnych sytuacjach życiowych, opracowuje charakterystykę geograficzną zadanego regionu na podstawie różnych rodzajów map.
7. Powtórzenie działu „Przed wędrowką po Polsce”	<ul style="list-style-type: none"> podaje definicję skali, znajduje na mapie zapis skali liniowej, odczytuje z planu miasta i lokalizuje wskazane elementy, rozpoznaje plan miasta wśród innych map, wymienia sytuacje, w których jest potrzebny plan miasta, wskazuje wysokość względną i bezwzględną na schematycznym rysunku, na podstawie układu poziomic rozpoznaje formy wklęsłe i wypukłe, odczytuje z rysunku poziomicowego stok łagodny i stok stromy, wskazuje na mapie hipsometrycznej obszary nizinne, wyżynne i górskie, wymienia, jakimi barwami są zaznaczone na mapie niziny, wyżyny i góry, odróżnia i nazywa różne rodzaje map, wymienia przykłady zastosowania różnych map. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje mapy w skali dużej i małej, zamienia skalę liczbową na liniową i mianowaną oraz odwrotnie, oblicza odległość rzeczywistą na podstawie skali mapy, oblicza skalę mapy na podstawie znanej odległości w terenie, orientuje plan miasta, wytycza i opisuje trasę wycieczki po mieście, wymienia obiekty zaznaczone na mapach w skali dużej i małej, odczytuje z mapy poziomicowej wysokość wskazanych punktów, opisuje ukształtowanie terenu na podstawie mapy hipsometrycznej, układa skalę barw dla mapy poziomicowej, wymienia elementy i obiekty zaznaczone na mapach różnych rodzajów, wybiera odpowiednią mapę w zależności od zadanego do opracowania tematu, analizuje mapy tematyczne tego samego terenu, wyciąga wnioski.
DZIAŁ 2 – POLSKA I JEJ SĄSIEDZI		
8. Poznajesz położenie Polski w Europie i na świecie	<ul style="list-style-type: none"> podaje, na jakim kontynencie leży Polska, wskazuje Polskę i Europę na mapie ściennej świata, wymienia państwa graniczące z Polską oraz podaje, z której strony graniczymy z danym państwem, podaje, że na obszarze Polski krzyżują się szlaki handlowe północ-południe i wschód-zachód. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie i opisuje przebieg granicy między Europą i Azją, podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską, wyjaśnia pojęcia: wody terytorialne, granice naturalne i sztuczne, uzasadnia, dlaczego przez Polskę przechodzą ważne szlaki komunikacyjne (dawniej handlowe), podaje powierzchnię Polski w tys. km².
9. Poznajesz podział administracyjny Polski	<ul style="list-style-type: none"> opisuje strukturę podziału administracyjnego Polski, wyjaśnia nazwy: wójt, burmistrz, starosta, wojewoda oraz przyporządkowuje je do struktury administracyjnej naszego państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> odnajduje na mapie administracyjnej poszczególne województwa, oblicza gęstość zaludnienia wybranego regionu naszego kraju, wymienia i odnajduje na mapie fizycznej regiony kulturowe Polski, charakteryzuje wybrany region kulturowy naszego kraju.
10. Warszawa jest stolicą Polski	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie Warszawy na mapie Polski, wyjaśnia, na czym polega stołeczność Warszawy, podaje przykłady miejsc w Warszawie, które warto odwiedzić. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia sieć komunikacyjną Warszawy, uzasadnia, dlaczego Warszawę można określić mianem centrum kultury i nauki, charakteryzuje podział administracyjny i układ przestrzenny Warszawy.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
11. Które miasta Polski są największe?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia największe miasta Polski, wskazuje na mapie największe miasta Polski, podaje nazwę województwa, w którym leży wskazane miasto. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia cechy charakteryzujące największe miasta Polski, uzasadnia, dlaczego do największych miast Polski należą: Warszawa, Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Katowice, podaje przykłady wielkich zespołów miejsko-przemysłowych (aglomeracja warszawska, aglomeracja łódzka, Trójmiasto, GOP), prezentuje wybrane wielkie miasto na podstawie samodzielnie wybranych informacji, z innych źródeł niż podręcznik.
12. Które miasta Polski są najstarsze?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia stolicy Polski w kolejności chronologicznej, wymienia najstarsze miasta Polski, podaje nazwę krakowskiej siedziby królów i najstarszej uczelni w Polsce, wskazuje na mapie najstarsze miasta Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> omawia wygląd średniowiecznego miasta, rozpoznaje ważniejsze zabytki w dawnych stolicach Polski, planuje wycieczkę w celu poznania zabytków starych miast.
13. Poznajesz ciekawe miejsca w Polsce	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Polski Giżycko, Olsztyn, Grunwald, opisuje atrakcje turystyczne Wieliczki i Bóbrki, określa położenie Rzeszowa i Olsztyna względem własnej miejscowości, rozpoznaje na fotografiach kaplicę św. Kingi w Wieliczce. 	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady właściwego organizowania czasu wolnego i rekreacji, wymienia główne czynności związane z organizacją dwudniowej wycieczki klasowej, opisuje szczegółowo jeden element planu wycieczki, wskazuje na mapie turystycznej wybraną trasę wędrówki i odczytuje z mapy potrzebne informacje, samodzielnie przygotowuje listę rzeczy potrzebnych na wycieczkę. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje trasę wycieczki, uwzględniając porę roku i teren, na którym ta wycieczka ma się odbywać, planuje budżet wycieczki klasowej, wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa w zależności od typu i miejsca odbywającej się wycieczki, wymienia podstawowe wyposażenie apteczki.
15. Poznajesz północnych i wschodnich sąsiadów Polski	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie granice między Polską a Rosją, Litwą, Białorusią i Ukrainą, wskazuje na mapie stolicy tych państw. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia oficjalne nazwy Białorusi, Litwy, Rosji, Ukrainy, na podstawie mapy charakteryzuje 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	<ul style="list-style-type: none"> określa położenie Słowacji i Czech, wskazuje te państwa na mapie, wskazuje na mapie stolicy tych państw, odróżnia flagi Słowacji i Czech, wymienia główne atrakcje turystyczne Słowacji i Czech. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia oficjalne nazwy Słowacji i Czech, charakteryzuje na podstawie mapy krajobraz południowych sąsiadów Polski, opisuje ciekawe pod względem turystycznym miejsca Słowacji i Czech, proponuje wycieczkę do Pragi z uwzględnieniem jej zabytków, na podstawie dostępnych źródeł informacji wyjaśnia, co to są zabytki klasy „0”.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
17. Naszym zachodnim sąsiadem są Niemcy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Europy Niemcy, oraz 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. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje Niemcy pod względem przyrodniczym, gospodarczym i turystycznym, odczytuje i analizuje informacje o Niemczech z różnych map, ocenia stan gospodarki Niemiec, wymienia plusy i minusy sąsiedztwa Polski i Niemiec, opisuje najważniejsze fakty z historii Niemiec w XX w.
18. Dlaczego Europa się jednoczy?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia nazwy co najmniej pięciu państw wchodzących w skład UE, opisuje flagę UE, wymienia dwa powody, dla których utworzono UE, wyjaśnia, co to jest UE, nazywa walutę UE i przelicza ją na złotówki po kursie podanym przez nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje datę przyjęcia naszego kraju 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”	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie państwa graniczące z Polską i ich stolice, podaje pełne nazwy państw graniczących z Polską, wymienia i pokazuje na mapie największe miasta Polski, podaje przykłady najstarszych miast Polski, wskazuje na mapie Polski miasto będące stolicą województwa, w którym mieszka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to znaczy, że część granic Polski stanowią granice naturalne, podaje aktualną liczbę województw w Polsce, wskazuje na mapie sąsiadów Polski niemających dostępu do morza, porównuje krajobrazy państw na podstawie mapy, rozpoznaje najważniejsze zabytki w wybranych miastach Polski i państw sąsiadujących, wyjaśnia, dlaczego powstała UE, projektuje wycieczkę, w celu poznania 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	<ul style="list-style-type: none"> wymienia skały lite sypkie i zwięzłe, wyjaśnia pojęcie skały i minerału, odróżnia skały lite od pozostałych, rozpoznaje granity i piaskowce. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje różne rodzaje skał i rozpoznaje je, podaje definicję surowców mineralnych i ich podział, podaje przykłady gospodarczego wykorzystania surowców mineralnych, opisuje pochodzenie skał, wyjaśnia pochodzenie skał osadowych.
21. Krajobrazy Polski są zróżnicowane	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje na mapie hipsometrycznej Polski pasy krajobrazowe, wymienia kolejno pasy krajobrazowe, stosując przyjęte nazewnictwo, podaje definicję pojęcia <i>kraina geograficzna</i>, poprawnie zapisuje nazwy krain geograficznych (wielką literą). 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia cechy charakterystyczne dla danego pasa krajobrazowego, określa położenie wybranego pasa krajobrazowego względem pozostałych, podaje różnice między poszczególnymi 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 obszaru.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
22. Bałtyk jest morzem wewnątrzkontynentalnym	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Morze Bałtyckie na mapie świata i Europy, uzasadnia, dlaczego Morze Bałtyckie nazywamy morzem wewnątrzkontynentalnym, odczytuje z mapy nazwy państw leżących nad Morzem Bałtyckim, wymienia organizmy charakterystyczne dla Morza Bałtyckiego. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia przyczyny niewielkiego zasolenia Morza Bałtyckiego, wskazuje na mapie Europy drogę morską z Morza Bałtyckiego na Morze Północne, 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, omawia zwyczaje rozrodcze ciernika lub igliczni, uzasadnia, dlaczego betonowanie brzegów morskich źle wpływa na organizmy żyjące w Morzu Bałtyckim.
23. W krajobrazach nadmorskich widać nie tylko wydmy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie i nazywa krainy geograficzne należące do pasa pobrzeży, rozpoznaje na schemacie i nazywa wybrzeże klifowe (wysokie) i niskie, wymienia rośliny charakterystyczne dla wydym, wyjaśnia rolę roślin wydmowych w utrzymaniu piasku, opisuje bezpieczne miejsca do kąpiel w morzu, opisuje zasady zachowania się podczas kąpiel w morzu. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego wybrzeże klifowe się cofa, opisuje, jak powstają mierzeje i jeziora przybrzeżne, wyjaśnia, jak powstały Żuławy Wiślane, uzasadnia konieczność przestrzegania zakazu chodzenia po wydmach i niszczenia roślinności.
24. Krajobraz pojezierzy jest pagórkowaty	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie hipsometrycznej Polski pojezierza, wymienia nazwy krain geograficznych wchodzących w skład pojezierzy, wyjaśnia, dlaczego pojezierza mogą być nazywane „rajem dla turystów”, wymienia dyscypliny sportowe uprawiane na pojezierzach. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego na pojezierzach występuje dużo jezior, wyjaśnia, co oznacza pojęcie <i>krajobrazy naturalne</i>, i dlaczego występują one na pojezierzach, opisuje znaczenie gospodarcze pojezierzy, analizuje problemy degradacji środowiska naturalnego, przyczyny degradacji i ich związek z formami działalności człowieka, wyjaśnia genezę głównych form polodowcowych na pojezierzach.
25. Krajobraz pasa nizin środkowopolskich jest równinny	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i wskazuje na mapie krainy geograficzne należące do pasa nizin, lokalizuje na mapie Polski pas nizin, określając z jakimi pasami sąsiaduje „na południe od, na północ od,”, wymienia różnice w krajobrazie między pasem pojezierzy a pasem nizin. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje każdą z nizin środkowopolskich pod względem przyrodniczym i gospodarczym, wymienia różnice krajobrazowe między nizinami, opisuje wybraną nizinę na podstawie analizy map tematycznych, wyjaśnia sposób powstania krajobrazu pasa nizin, ocenia znaczenie gospodarcze danej niziny w skali kraju.
26. Nizina Mazowiecka jest największą polską niziną	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Nizinę Mazowiecką na mapie, opisuje położenie Niziny Mazowieckiej na podstawie mapy ogólnogeograficznej, odczytuje po 1–3 informacje o Nizinie Mazowieckiej z każdej mapy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje czynniki, które ukształtowały obszar Niziny Mazowieckiej, charakteryzuje rzeki na Nizinie Mazowieckiej, opisuje warunki przyrodnicze w Kotlinie Warszawskiej, czyta, porównuje i interpretuje mapy tematyczne danego regionu, rozpoznaje na podstawie opisu krainę geograficzną, analizuje i ocenia pozycję Niziny Mazowieckiej pod względem przyrodniczym i gospodarczym na tle innych krain geograficznych.
27. Wyżyna Lubelska jest przykładem krajobrazu rolniczego	<ul style="list-style-type: none"> wymienia krainy geograficzne należące do pasa wyżyn (na podstawie mapy), wskazuje na mapie Wyżynę Lubelską, podaje, że na Wyżynie Lubelskiej dobrze rozwija się rolnictwo, wymienia nazwy 2–3 roślin uprawianych na Wyżynie Lubelskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje ustnie warunki przyrodnicze na Wyżynie Lubelskiej na podstawie mapy, podaje przyczyny intensywnego rozwoju rolnictwa na Wyżynie Lubelskiej, wyjaśnia, dlaczego na Wyżynie Lubelskiej rozwinął się głównie przemysł spożywczy, ocenia znaczenie Wyżyny Lubelskiej dla gospodarki kraju.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
28. Wyżyna Śląska jest przykładem krajobrazu przemysłowo-miejskiego	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Wyżynę Śląską, opisuje jej położenie, wymienia podstawowe surowce mineralne występujące na Wyżynie Śląskiej, podaje cechy charakterystyczne krajobrazu przemysłowo-miejskiego, podaje przyczyny zniszczenia środowiska przyrodniczego na Wyżynie Śląskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przyczyny powstania Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego, ocenia znaczenie gospodarcze Wyżyny Śląskiej, ocenia szanse i zagrożenia życia mieszkańców Wyżyny Śląskiej, opisuje Wyżynę Śląską na podstawie map tematycznych.
29. Wyżyna Krakowsko-Częstochowska jest zbudowana ze skał wapiennych	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Wyżynę Krakowsko-Częstochowską, wskazuje na mapie główne miasta Jury: Kraków i Częstochowę, określa położenie Ojcowskiego Parku Narodowego. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje krajobraz Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, przedstawia walory turystyczne i rekreacyjne Jury, omawia pochodzenie skał wapiennych, uzasadnia utworzenie Ojcowskiego Parku Narodowego, wyjaśnia, na podstawie różnych źródeł informacji, proces krasowania skał wapiennych.
30. Góry Świętokrzyskie są bardzo starymi górami	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie Góry Świętokrzyskie, podaje, w jakim pasie krajobrazowym leżą Góry Świętokrzyskie, odczytuje z mapy podstawowe informacje o Górach Świętokrzyskich, wymienia surowce mineralne eksploatowane w Górach Świętokrzyskich dawniej i dziś. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego dzisiaj Góry Świętokrzyskie są niskie, wyjaśnia powstanie gołoborzy, uzasadnia określenie, że Góry Świętokrzyskie są kolebką polskiego górnictwa i hutnictwa, uzasadnia powstanie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, ocenia Góry Świętokrzyskie pod względem atrakcyjności turystycznej, opisuje genezę Gór Świętokrzyskich oraz wyjaśnia obecny ich wygląd.
31. Tatry są przykładem gór wysokich	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje Tatry na mapie Polski, określa położenie Tatr względem własnej miejscowości, charakteryzuje krajobraz Tatr Wysokich i Zachodnich, nazywa piętra roślinne w Tatrach, wymienia rośliny charakterystyczne dla danego piętra, podaje podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach podczas wycieczek. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje piętra roślinne w Tatrach Wysokich, wyjaśnia różnice w krajobrazie Tatr Wysokich i Zachodnich, wyjaśnia pojęcia: <i>grzań</i>, <i>turnia</i>, <i>żleb</i>, opisuje Tatrzański Park Narodowy, uzasadnia, że krajobraz Tatr Wysokich jest przykładem krajobrazu wysokogórskiego (alpejskiego).
32. Przyrodę Polski chroni się w różny sposób	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady gatunków objętych ochroną, podaje, na czym polega ochrona gatunkowa zwierząt, roślin i grzybów, krótko charakteryzuje parki narodowe, parki krajobrazowe i rezerваты przyrody, podaje przykłady obszarów chronionych położonych w pobliżu szkoły, podaje przykład pomnika przyrody w pobliżu szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, dlaczego tworzenie obszarów chronionych jest skuteczną metodą ochrony przyrody, opisuje wartości przyrodnicze wybranego parku narodowego i krajobrazowego, krótko charakteryzuje obszary „Natura 2000”, porównuje różne formy ochrony przyrody.
33. Powtórzenie działu „Krajobrazy Polski”	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na mapie pasy krajobrazowe i krainy geograficzne Polski, podaje ich nazwy, określa położenie danej krainy, posługując się kierunkami świata oraz jej położeniem w stosunku do innych krain, wymienia główne cechy krajobrazowe danej krainy geograficznej, odczytuje proste informacje z mapy ogólnogeograficznej Polski i z map krajobrazowych, wskazuje na mapie region, w którym mieszka i podaje podstawowe jego cechy. 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje każdą z krain geograficznych, porównuje warunki naturalne i gospodarkę krain geograficznych Polski, ocenia znaczenie danej krainy geograficznej pod względem gospodarczym i turystycznym, charakteryzuje warunki naturalne i gospodarkę swego regionu, na podstawie charakterystyki rozpoznaje daną krainę geograficzną, ocenia warunki przyrodnicze i gospodarcze każdej krainy geograficznej, zdobywa informacje w innych źródłach wiedzy i tworzy spójne opisy charakteryzujące daną krainę geograficzną.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
DZIAŁ 4 – MÓJ ORGANIZM		
34. Ciało człowieka działa jak precyzyjny mechanizm	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady narządów organizmu człowieka i ich funkcji, • wskazuje, że podstawowym elementem budującym organizm jest komórka, • wymienia główne układy narządów organizmu człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje hierarchiczność struktury organizmu, • podaje funkcje układów narządów, • rozpoznaje położenie układów i narządów na rycinach anatomicznych.
35. Skóra chroni organizm	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega rola skóry, • opisuje budowę skóry, • uzasadnia, dlaczego o skórę należy dbać. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje reakcje skóry na zmiany temperatury otoczenia, • podaje, w jaki sposób można zbadać rozmieszczenie ciałek czuciowych w skórze.
36. Mięśnie, kości i stawy umożliwiają poruszanie się	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia funkcje szkieletu, • wskazuje na planszy podstawowe części szkieletu, • określa rolę układu mięśniowego w organizmie, • wskazuje dwa przeciwstawnie działające mięśnie, np. zginacz i prostownik przedramienia, • wskazuje na modelu szkieletu człowieka rodzaje połączeń kości. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia elementy składowe szkieletu człowieka, • wskazuje główne mięśnie organizmu człowieka, • uzasadnia, że mięśnie muszą pracować parami, • opisuje budowę i funkcjonowanie stawu.
37. W układzie pokarmowym jest trawione pożywienie	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układu pokarmowego, • wskazuje na schematach budowy układu pokarmowego jego narządy i podaje ich nazwy, • wymienia rodzaje zębów człowieka i podaje ich funkcje. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje ogólnie przebieg procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym, • opisuje 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	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układu oddechowego, • wskazuje na schematach budowy układu oddechowego jego narządy i podaje ich nazwy. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje związek między budową a rolą krtani, • opisuje proces wymiany gazowej zachodzący w płucach, • uzasadnia, dlaczego oddychanie przez nos jest zdrowsze niż przez usta.
39. Krew jest życiodajnym płynem krążącym dzięki sercu	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne funkcje krwi, • określa rolę serca, • opisuje rodzaje naczyń krwionośnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazuje związek budowy tętnic i żył z ich rolą, • na podstawie ryciny omawia budowę serca, • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na planszy układ nerwowy, • nazywa podstawowe elementy układu nerwowego, • przedstawia rolę układu nerwowego w funkcjonowaniu organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • dokonuje podziału układu nerwowego pod względem budowy, • wymienia funkcje, jakie pełni mózdzek, • uzasadnia, dlaczego układ nerwowy pełni kierowniczą rolę w organizmie.
41. Powtórzenie działu „Mój organizm”	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę poznanych układów narządów oraz skóry, • przedstawia hierarchiczność struktury organizmu, • wskazuje na planszach najważniejsze narządy wchodzące w skład poznanych układów. 	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę wybranych narządów w ciele człowieka, • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia źródła światła, • opisuje właściwości światła na podstawie wybranych przez siebie przykładów, • proponuje doświadczenie pokazujące załamanie światła na granicy dwóch ośrodków. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega odbicie światła, • odróżnia ciała, które są źródłami światła, a które jedynie odbijają światło, • podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła, • dzieli soczewki ze względu na ich kształt i opisuje ich właściwości.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
43. Oko odbiera wrażenia świetlne	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje oka jako narządu zmysłu, wskazuje elementy budowy oka na modelu lub planszy, podaje podstawowe funkcje wskazanych elementów budowy oka, wymienia podstawowe zasady dbałości o wzrok. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia powstawanie obrazu na siatkówce, wykazuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń świetlnych ze środowiska, wymienia wady wzroku i wskazuje możliwości ich korekty za pomocą soczewek, wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka.
44. Dźwięki wokół nas	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła dźwięku, wyszukuje z otoczenia ciała, które drgając wytwarzają dźwięk, podaje przykłady świadczące o tym, że w różnych ośrodkach dźwięki rozchodzą się z różnymi prędkościami, podaje sposoby zabezpieczania się przed dźwiękami o dużym natężeniu. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje warunek 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	<ul style="list-style-type: none"> wymienia części ucha, wskazuje na modelu lub planszy elementy budowy ucha, wskazuje podstawowe zasady dbałości o słuch. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia w prawidłowej kolejności poszczególne części ucha, które zostają wprowadzone w drgania pod wpływem fali dźwiękowej, określa funkcję ucha jako narządu słuchu i równowagi, uzasadnia, dlaczego nie należy słuchać zbyt głośnej muzyki.
46. Zmysły umożliwiają kontakt z otoczeniem i chronią organizm	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zmysły człowieka i wskazuje je na własnym organizmie, opisuje rolę poszczególnych zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę mózgu w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego przez narządy zmysłów, wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji, uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi, podaje przykłady świadczące o ochronnym działaniu zmysłów dla organizmu.
47. Układy rozrodcze umożliwiają wydawanie na świat potomstwa	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika, podaje nazwy poszczególnych elementów budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny, określa rolę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny. 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> określa miejsce powstawania plemników i komórek jajowych, wyjaśnia, co to jest zapłodnienie, przedstawia za pomocą schematycznego rysunku moment zapłodnienia, wyjaśnia, co to jest pępowina, poród, wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik, wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko, podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija.
49. W życiu człowieka wyróżnia się kilka etapów	<ul style="list-style-type: none"> wymienia etapy rozwojowe człowieka po urodzeniu, rozpoznaje na podstawie opisu i fotografii etap rozwojowy człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju, podaje charakterystykę etapów rozwojowych człowieka, wyjaśnia, dlaczego własną rodzinę można założyć wtedy, gdy jest dorosłym.
50. Jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania?	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega dojrzewanie dziewcząt i chłopców, opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania, wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznacza termin dojrzewanie płciowe, charakteryzuje etap dojrzewania, wyjaśnia, co to jest hormon, wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
51. Powtórzenie działu „Rozwijam się i poznaję otoczenie”	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła światła i dźwięku, wskazuje na planszy lub modelu elementy budowy oka i ucha oraz określa ich funkcje, podaje podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu, wskazuje zmysły człowieka i opisuje ich funkcje w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego, nazywa poszczególne elementy budowy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny, wskazuje różnice w budowie komórki jajowej i plemnika, wyjaśnia, co to jest zapłodnienie, wskazuje na planszy miejsce zapłodnienia i dalszą drogę zapłodnionej komórki jajowej, wymienia etapy rozwojowe człowieka, opisuje zmiany zachodzące w organizmach dziewczynki i chłopca podczas dojrzewania, wskazuje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na rozwój organizmu w okresie dojrzewania. 	<ul style="list-style-type: none"> odróżnia ciała będące źródłem światła i odbijające światło, podaje przykłady ośrodków, na granicy których obserwujemy załamanie światła, opisuje kształty soczewek i związane z nimi ich właściwości, wyjaśnia, jak powstaje obraz na siatkówce oka, opisuje warunki niezbędne do rozchodzenia się dźwięku, wyjaśnia, na czym polega praca okulisty i optyka, wyjaśnia, co to znaczy, że zmysły ulegają adaptacji, uzasadnia, że zmysły chronią organizm przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi, określa rolę poszczególnych narządów w układach rozrodczych, uzasadnia przystosowanie budowy układu rozrodczego męskiego i żeńskiego do pełnionej funkcji, wyjaśnia, dlaczego do komórki jajowej wnika tylko jeden plemnik, wyjaśnia, co to jest ciąża, zarodek, płód, łożysko, podaje przykłady świadczące o tym, że dziecko w łonie matki się rozwija, wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju, podaje charakterystykę etapów rozwojowych człowieka, charakteryzuje etap dojrzewania, wyjaśnia, co to znaczy, że na dojrzewanie mają wpływ hormony.
DZIAŁ 6 – MOJE ZDROWIE		
52. Dlaczego musimy jeść?	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, w jakim celu człowiek się odżywia, wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje, wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin. 	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia celowość stosowania zasad prawidłowego żywienia, podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów spożywczych oraz przygotowywania posiłków, wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się. 	<ul style="list-style-type: none"> planuje jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, opisuje zasady prawidłowego odżywiania się: ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzenia posiłków, wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5.
54. Jak zapobiegać psuciu się żywności?	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia różnice między zdrową i zepsutą żywnością, przypisuje psuciu się żywności drobnoustrojom, wymienia poznane sposoby konserwowania żywności, podaje przykłady żywności konserwowanej danym sposobem. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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 wykonywanej pracy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje poprawne zasady mycia zębów, proponuje i przeprowadza doświadczenie ukazujące niszczenie szkliwa nazębnego, uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej jest obowiązkiem każdego człowieka.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
56. Dlaczego mydło i proszek zmywają brud?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia substancje rozpuszczające i nierozpuszczające się w wodzie, odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykietach, podaje przykłady produktów zawierających detergenty, na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zastosowanie produktów zawierających detergenty, objaśnia znaczenie piktogramów ostrzegawczych, opisuje mechanizm działania środków myjących, podaje definicję pojęcia <i>detergent</i>, określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych.
57. Organizm jest aktywny w dzień, odpoczywa w nocy	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje prawidłową kolejność czynności wykonywanych podczas dnia, określa znaczenie snu dla organizmu człowieka, wyjaśnia, co to znaczy dobowy rytm człowieka, wymienia czynności przygotowujące organizm do aktywnego dnia i snu. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje możliwości prawidłowego organizowania czasu wolnego i nauki w domu, analizuje swój rozkład dnia i wyciąga wnioski dotyczące poprawności rozkładu czynności w ciągu dnia, uzasadnia, dlaczego jego rozkład dnia jest właściwy lub niewłaściwy.
58. Jak wypoczywać?	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady biernego i aktywnego wypoczynku, wskazuje formy wypoczynku odpowiednie dla siebie, opisuje trzy formy wypoczynku czynnego, uwzględniając zasady bezpieczeństwa, podaje zasady zachowania się na tonie natury. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sytuacje, w których należy wypoczywać aktywnie, a w których biernie, uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm, podaje przykłady zabezpieczeń ciała przed kontuzją podczas uprawiania wybranych dyscyplin sportowych.
59. Co robić w razie uszkodzenia ciała?	<ul style="list-style-type: none"> podaje przyczyny uszkodzeń skóry, wskazuje sposoby postępowania podczas opatrywania otarcia lub skaleczenia, opisuje zabezpieczenia ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego, opisuje objawy złamania kości. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy, wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę. podaje różnice między zwichnięciem a złamaniem, wyjaśnia, dlaczego nie należy opalać się bez zabezpieczenia skóry.
60. Czy organizmy zawsze są przyjazne dla człowieka?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia typowe objawy alergii, podaje przykłady zwierząt jadowitych, opisuje zachowania mogące ustrzec przed grzybicą. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co oznaczają terminy: alergia, alergolog, podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi, wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność.

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:	Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:
61. Powtórzenie działu „Moje zdrowie”	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe składniki pokarmów i ich funkcje, wskazuje przykłady produktów o dużej zawartości: cukrów, tłuszczów, białek, witamin, podaje podstawowe zasady dotyczące zakupu i przechowywania produktów pokarmowych oraz przygotowywania posiłków, wyjaśnia, jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się, przypisuje psucie się żywności drobnoustrojom, wymienia poznane sposoby konserwowania żywności, podaje zasady pielęgnacji skóry, włosów, zębów i paznokci, wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania zdrowia, odróżnia środki szkodliwe dla zdrowia po oznaczeniach na etykietach, na podstawie instrukcji objaśnia sposób posługiwania się środkami czystości, 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, opisuje sposoby zabezpieczania ciała przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego, wskazuje przykłady niekorzystnego wpływu roślin, zwierząt i grzybów na zdrowie człowieka i podaje sposoby zapobiegania. 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skutki błędów żywieniowych, wskazuje źródła, rolę w organizmie oraz skutki niedoboru wybranych witamin, opisuje zasady prawidłowego odżywiania się – ilości, regularności, jakości spożywanych pokarmów, zakupu produktów i przyrządzenia posiłków, wyjaśnia, jak powinien odżywiać się uczeń klasy 5., wyjaśnia, na czym polegają poznane metody konserwowania żywności, opisuje sposoby wykorzystania pożytecznych drobnoustrojów do konserwowania żywności, 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 <i>detergent</i>, określa szkodliwe dla zdrowia skutki działania preparatów żrących, drażniących, łatwopalnych, 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, uzasadnia, dlaczego ćwiczenia fizyczne usprawniają organizm, wymienia rodzaje uszkodzeń ciała i opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy, wskazuje poprawne postępowanie w wypadku pogryzienia przez zwierzę, podaje przykłady roślin mogących wywołać alergię u ludzi, wyjaśnia, dlaczego w kontaktach ze zwierzętami należy zachować szczególną ostrożność.
DZIAŁ 7 – JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE?		
62. Zagrożenia, z którymi możesz zetknąć się w domu	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje ewentualne zagrożenia występujące w kuchni, łazience, pokoju, piwnicy, wskazuje miejsca w szkole, w których należy zachować szczególną ostrożność, opisuje sposoby ustrzeżenia się przed ewentualnymi zagrożeniami w domu. 	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> podaje numery telefonów alarmowych – pogotowie ratunkowe, straż pożarna, policja, wyjaśnia, jak się należy zachować w czasie pożaru, wskazuje poprawne zachowanie się w wypadku znalezienia niewybuchu i niewypału, opisuje, jak powinien się zachować pieszy poruszający się po drodze o zmierzchu, podaje przykłady miejsc w najbliższej okolicy szczególnie niebezpiecznych i uzasadnia swoje stanowisko. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego alarmowy numer telefonu – 112 – jest numerem uniwersalnym, określa podstawowe zasady poruszania się po drodze, wskazuje sytuacje szczególnie niebezpieczne dla życia i zdrowia ludzi.

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