

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna szkoły ponadpodstawowe

Podstawa opracowania	Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.	Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Nauczyciel	Jodłowska Urszula	Szkoła	Liceum Ogólnokształcące nr VII im. Wandy Szuman Stefana Batorego 39, 87-100 Toruń
Rok szkolny	2026/2027		

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach prawa oświatowego

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – pierwszy rok realizacji

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje znaczenie godności, szacunku, różnorodności, odpowiedzialności za zdrowie oraz podstawowych postaw prospołecznych; – podaje przykłady zachowań prozdrowotnych, zna zasady profilaktyki i wskazuje wiarygodne źródła informacji; – rozpoznaje podstawowe rodzaje badań diagnostycznych i profilaktycznych oraz zna znaczenie samokontroli, krwiodawstwa, dawstwa szpiku i narządów; – zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, odżywiania, snu, regeneracji i bezpiecznego stosowania antybiotyków dla zdrowia; – nazywa podstawowe emocje i potrzeby, rozpoznaje presję otoczenia oraz wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysu lub zaburzeń psychicznych.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia znaczenie godności, niedyskryminacji, altruizmu i wolontariatu oraz opisuje ich związek ze zdrowiem własnym i innych osób; – omawia znaczenie edukacji zdrowotnej, zdrowego stylu życia, badań profilaktycznych oraz wczesnego rozpoznawania chorób na różnych etapach życia; – opisuje podstawowe zasady profilaktyki stomatologicznej, kardiologicznej i onkologicznej, kontroli masy ciała, badania skóry oraz samobadania piersi lub jąder; – wyjaśnia podstawowe zasady transplantologii, krwiodawstwa, opieki paliatywnej, terapii uporczywej i racjonalnego stosowania antybiotyków; – dobiera prostą aktywność fizyczną i podstawowe zasady żywienia do potrzeb człowieka oraz opisuje wpływ ruchu, diet i przetwarzania żywności na zdrowie; – opisuje sposoby dbania o dobrostan psychiczny, komunikowania uczuć, budowania bezpiecznych relacji i korzystania ze specjalistycznego wsparcia.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Dobry (4)	– analizuje przykłady dyskryminacji i nierównego traktowania, uzasadnia znaczenie postaw prospołecznych oraz planuje możliwe zaangażowanie w wolontariat dla zdrowia; – samodzielnie dobiera wiarygodne źródła informacji i działania profilaktyczne, interpretuje wyniki pomiaru ciśnienia, BMI lub obwodu talii i wyciąga poprawne wnioski; – porównuje sposoby zapobiegania wybranym chorobom, wyjaśnia znaczenie samokontroli oraz rozpoznaje sytuacje prawidłowego i nieprawidłowego stosowania antybiotyków; – dobiera aktywność fizyczną do potrzeb i stanu zdrowia, planuje bezpieczny wysiłek lub wycieczkę oraz rozpoznaje zagrożenia wynikające z nadmiernej i kompulsywnej aktywności; – planuje posiłki w ramach wybranego modelu żywienia, korzysta z rzetelnych informacji i analizuje wpływ wyborów żywieniowych na człowieka i środowisko; – analizuje sytuacje presji, trudności emocjonalnych i naruszania granic, stosuje konstruktywną komunikację oraz dobiera odpowiednie źródło profesjonalnej pomocy.
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi wartości i postaw, zdrowia fizycznego, aktywności, odżywiania oraz zdrowia psychicznego; – łączy wiedzę o stylu życia, profilaktyce, badaniach, relacjach i środowisku, wyjaśniając ich wzajemny wpływ na zdrowie i dobrostan człowieka; – krytycznie ocenia źródła informacji o zdrowiu, uzasadnia dobór działań profilaktycznych oraz poprawnie interpretuje wyniki wykonywanych pomiarów i obserwacji; – wyjaśnia etyczne, prawne i zdrowotne aspekty transplantologii, krwiodawstwa, opieki paliatywnej i terapii uporczywej oraz przewiduje konsekwencje podejmowanych decyzji; – tworzy spójny plan aktywności, regeneracji i żywienia dostosowany do potrzeb, ograniczeń oraz wiarygodnych zaleceń, uwzględniając bezpieczeństwo i wpływ na środowisko; – trafnie analizuje złożone sytuacje dotyczące emocji, presji społecznej, relacji i zaburzeń psychicznych oraz proponuje działania respektujące potrzeby, granice i bezpieczeństwo; – aktywnie współtworzy projekt, selekcjonuje informacje, przeprowadza doświadczenie edukacyjne, przedstawia wyniki, formułuje wnioski i dokonuje ewaluacji działań.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z pierwszego roku realizacji i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach zdrowotnych i społecznych; – trafnie analizuje bardziej złożone problemy dotyczące profilaktyki, aktywności, odżywiania, zdrowia psychicznego i postaw prospołecznych, przewidując możliwe konsekwencje; – krytycznie porównuje informacje i argumenty, uzasadnia wybór rozwiązań oraz projektuje realistyczne działanie służące zdrowiu własnemu, innych osób lub społeczności; – samodzielnie planuje i przeprowadza doświadczenie edukacyjne, interpretuje jego wyniki, dostrzega ograniczenia i wykorzystuje wnioski do modyfikacji działania; – odpowiedzialnie rozwija projekt, dobiera wiarygodne informacje, ocenia efekty, formułuje dojrzałe wnioski i prezentuje rezultaty w uporządkowany sposób.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – drugi rok realizacji

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje znaczenie odpowiedzialności za własny rozwój, kompetencji życiowych, szacunku, granic i bezpiecznych relacji; – zna podstawowe zagadnienia ciąży, rodzicielstwa, opieki nad seniorami i ochrony prawnej rodziny; – wskazuje związki między środowiskiem a zdrowiem i rozpoznaje przykłady dezinformacji; – zna zasady ochrony prywatności oraz rozpoznaje sharenting, fake newsy, ryzykowne reklamy, uzależnienia i przeciążenie informacyjne; – zna prawa pacjenta, miejsca uzyskania świadczeń i sytuacje wymagające wezwania ratownictwa medycznego; – zna zasady stosowania leków, samoleczenia, telemedycyny, e-zdrowia i korzystania z Internetowego Konta Pacjenta.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia znaczenie odpowiedzialnych decyzji i bliskich relacji oraz opisuje podstawowe formy przemocy i sposoby reagowania; – omawia aspekty ciąży i rodzicielstwa, standardy opieki okołoporodowej, potrzeby seniorów oraz podstawowe przepisy dotyczące małżeństwa, rodzicielstwa i urlopów; – wyjaśnia wpływ środowiska i zmian klimatu na zdrowie, rozpoznaje dezinformację i proponuje proste działania poprawiające zdrowie środowiskowe; – opisuje ochronę prywatności i zagrożenia sharentingu oraz wyjaśnia wpływ sztucznej inteligencji, reklam, uzależnień i FOMO na decyzje i zdrowie; – omawia redukcję szkód, podstawowe formy leczenia uzależnień oraz sposoby ograniczania przeciążenia informacyjnego i nadmiernego korzystania z Internetu; – omawia prawa pacjenta, rolę badań naukowych, korzystanie z POZ, NiŚOZ, AOS, szpitala i SOR oraz prawidłowe zgłaszanie nagłego zagrożenia; – opisuje przygotowanie do badania i rozmowy z lekarzem, stosowanie leków i suplementów, samoleczenie, telemedycynę, e-zdrowie oraz IKP.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Dobry (4)	– analizuje decyzje dotyczące rozwoju, relacji i rodziny, rozpoznaje przemoc oraz stosuje komunikację opartą na szacunku, empatii i granicach; – wyszukuje przepisy dotyczące związków i rodzicielstwa oraz dobiera odpowiedzialne sposoby wspierania seniorów i osób bliskich; – weryfikuje informacje klimatyczne i zdrowotne, wskazuje wiarygodne źródła oraz opracowuje plan lokalnego działania poprawiającego zdrowie środowiskowe; – analizuje naruszenia prywatności, sharenting, fake newsy, wpływ sztucznej inteligencji i reklam oraz proponuje bezpieczne rozwiązania; – ocenia ryzyko uzależnień i używania substancji, wyjaśnia redukcję szkód i jej aspekty prawne oraz dobiera właściwą formę pomocy lub leczenia; – dobiera miejsce uzyskania świadczenia, właściwie reaguje w nagłym zagrożeniu i przekazuje informacje dyspozytorowi; odróżnia lek od suplementu oraz korzysta z telemedycyny i IKP.
Bardzo dobry (5)	– łączy wiedzę o rozwoju, relacjach, rodzinie, prawie i odpowiedzialności, trafnie analizując skutki decyzji oraz proponując rozwiązania respektujące godność, potrzeby i granice; – krytycznie weryfikuje informacje klimatyczne, zdrowotne i cyfrowe, rozpoznaje mechanizmy dezinformacji i perswazji oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł; – analizuje wpływ Internetu, sztucznej inteligencji, reklam i przeciążenia informacyjnego na zachowanie, prywatność i zdrowie oraz tworzy spójny plan higieny cyfrowej; – porównuje rodzaje uzależnień, formy leczenia i działania ograniczające szkody, przewiduje konsekwencje używania substancji oraz wskazuje adekwatne źródła pomocy; – sprawnie porusza się w systemie ochrony zdrowia, wyjaśnia prawa pacjenta, znaczenie dowodów naukowych i badań klinicznych oraz podejmuje właściwe działania w sytuacji nagłego zagrożenia; – wyjaśnia zasady odpowiedzialnego samoleczenia, stosowania leków, telemedycyny i e-zdrowia oraz planuje przygotowanie do badania i rozmowy z lekarzem; – łączy zagadnienia profilaktyki zakażeń, transplantologii, aktywności, siedzącego stylu życia i wyborów żywieniowych w spójny plan dbania o zdrowie; – aktywnie współtworzy projekt, selekcjonuje informacje, przeprowadza doświadczenie edukacyjne, przedstawia wyniki, formułuje wnioski i dokonuje ewaluacji działań.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z drugiego roku realizacji i wykorzystuje ją do rozwiązywania nowych sytuacji społecznych, zdrowotnych i cyfrowych; – trafnie analizuje złożone problemy dotyczące relacji, prawa, środowiska, uzależnień i korzystania z ochrony zdrowia, przewiduje konsekwencje oraz uzasadnia odpowiedzialne rozwiązania; – krytycznie porównuje dowody, przepisy i informacje z różnych źródeł, rozpoznaje ograniczenia przekazów i formułuje rzeczowe wnioski; – projektuje realistyczne działanie wspierające zdrowie społeczne, środowiskowe, cyfrowe lub bezpieczeństwo pacjenta i uzasadnia jego przewidywane efekty; – samodzielnie planuje i przeprowadza doświadczenie edukacyjne w ramach rozwijanego projektu, interpretuje wyniki, ocenia rezultaty i prezentuje wnioski w dojrzały, uporządkowany sposób.