

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ramowe wymagania na poszczególne oceny

Tabele odpowiadają pełnemu zakresowi programu „Zdrowie w praktyce”. W pierwszym roku nauczyciel stosuje działy I–V w zakresie przypisanym do lekcji 1–32, a w drugim roku – wybrane wymagania zdrowia psychicznego oraz działy VI–IX przypisane do lekcji 33–64. Wszystkie wymagania do wyboru ujęte poniżej zostały włączone do programu.

I. Wartości i postawy

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Z pomocą wyjaśnia znaczenie godności, szacunku, altruizmu i wolontariatu; rozpoznaje jawną dyskryminację; podaje przykład dawstwa lub działania pomocowego.
3 – dostateczny	Wyjaśnia związki między godnością, różnorodnością i zdrowiem; opisuje znaczenie krwiodawstwa oraz dawstwa komórek, tkanek i narządów; wskazuje zasady bezpiecznego wolontariatu.
4 – dobry	Analizuje przykłady uprzedzeń i dyskryminacji oraz proponuje adekwatne reakcje; porównuje formy dawstwa; współuczestniczy w prostym działaniu prospołecznym, wykonując ustaloną rolę.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia znaczenie godności i szacunku; ocenia etyczne i społeczne aspekty dawstwa; planuje, współrealizuje i ocenia działanie wolontariackie na rzecz zdrowia.
6 – celujący	Integruje perspektywę etyczną, społeczną i zdrowotną; inicjuje, współrealizuje oraz krytycznie ewaluuje działanie prospołeczne albo rozwiązuje złożone studium przypadku.

II. Zdrowie fizyczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe elementy zdrowego stylu życia, wybrane badania profilaktyczne i zasady zapobiegania zakażeniom; wie, że opieka paliatywna służy poprawie jakości życia.
3 – dostateczny	Wyjaśnia profilaktykę stomatologiczną, kardiologiczną i onkologiczną; opisuje ocenę skóry i procedury samobadania na modelu, antybiotykooporność, profilaktykę podróży oraz różnicę między opieką paliatywną a terapią uporczywą.
4 – dobry	Dobiera działania profilaktyczne do etapu życia; wykonuje modelowy pomiar ciśnienia, interpretuje przykładowy wynik i oblicza BMI na danych fikcyjnych; planuje bezpieczne przygotowanie do podróży i analizuje modelową sytuację opieki nad osobą ciężko chorą.
5 – bardzo dobry	Analizuje czynniki ryzyka, korzyści i ograniczenia badań oraz programów profilaktycznych; uzasadnia decyzje na podstawie wiarygodnych źródeł, uwzględnia antybiotykooporność, prywatność, profilaktykę zakażeń i godność pacjenta.

- 6 – celujący Krytycznie porównuje zalecenia z kilku źródeł i projektuje kompleksowe działanie profilaktyczne albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące profilaktykę, choroby przewlekłe, podróże i opiekę u kresu życia.

III. Aktywność fizyczna

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia korzyści ruchu i zagrożenia bezczynności; z pomocą wskazuje bezpieczne formy aktywności oraz podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym wysiłkiem.
3 – dostateczny	Dobiera prostą aktywność do wieku, potrzeb i możliwości; opisuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas wysiłku i wycieczki.
4 – dobry	Układa prosty program aktywności oparty na rekomendacjach; analizuje bariery różnych grup; planuje bezpieczną trasę wycieczki oraz wykonuje udokumentowaną część projektu semestralnego.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia dobór aktywności dla osób o zróżnicowanych potrzebach; ocenia źródła i ryzyka przeciążenia, smogu oraz ćwiczeń kompulsywnych; wykorzystuje informację zwrotną do poprawy projektu.
6 – celujący	Tworzy, współrealizuje i ewaluje kompleksowy program, projekt semestralny lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną aktywność, oparte na wiarygodnych zaleceniach.

IV. Odżywianie

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe zasady racjonalnie zbilansowanego żywienia, wskazuje produkty o różnym stopniu przetworzenia oraz odróżnia reklamę od informacji.
3 – dostateczny	Planuje prosty zbilansowany posiłek lub jadłospis na podstawie zaleceń; wyjaśnia wpływ przetwarzania żywności, reklam i trendów na wybory żywieniowe.
4 – dobry	Porównuje zbilansowane modele żywienia i uzasadnia wybory; wyjaśnia strategię „od pola do stołu” oraz przygotowuje udokumentowaną część projektu semestralnego.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie projektuje plan posiłków dla wskazanej sytuacji, korzysta z wiarygodnych źródeł i ocenia wpływ zdrowotny, kosztowy oraz środowiskowy; wprowadza poprawki po konsultacji.
6 – celujący	Opracowuje, prezentuje i ewaluje pogłębiony projekt promujący świadome i zrównoważone wybory żywieniowe, uwzględniając dowody, odbiorców, ograniczenia i efekt działania.

V. Zdrowie psychiczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe emocje, potrzeby i czynniki wspierające dobrostan; rozpoznaje nieracjonalną myśl lub naruszenie granicy i wie, do kogo zwrócić się po pomoc.
3 – dostateczny	Opisuje sposoby dbania o równowagę, relacje i odpoczynek; odróżnia adekwatną i nieadekwatną samoocenę, rozpoznaje presję oraz dobiera podstawowego specjalistę do modelowej sytuacji.

4 – dobry	Analizuje wpływ mediów, oczekiwań i stylu życia na dobrostan; przekształca nieracjonalne przekonanie, formułuje asertywną granicę i wskazuje bezpieczną ścieżkę pomocy oraz podstawowe prawa pacjenta psychiatrycznego.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie proponuje strategie dbania o dobrostan; rozróżnia role specjalistów i podstawowe nurty psychoterapii, ocenia ofertę pomocową oraz uzasadnia reakcję z poszanowaniem prywatności i prawa.
6 – celujący	Tworzy oparty na dowodach program wsparcia, kampanię destygmatyzującą albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące samoocenę, granice, dobór pomocy, etykę i ochronę zdrowia psychicznego.

VI. Zdrowie społeczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe kompetencje dorosłego życia; rozpoznaje zachowania prawidłowe i przemocowe; wskazuje potrzeby seniorów i osób zależnych.
3 – dostateczny	Opisuje odpowiedzialność za własny rozwój, etapy bliskich relacji oraz podstawowe aspekty ciąży, macierzyństwa, ojcostwa i rodziny; komunikuje się z szacunkiem o różnych wyborach życiowych.
4 – dobry	Analizuje studia przypadków relacji i proponuje bezpieczne sposoby reagowania; omawia wpływ substancji w ciąży, potrzeby seniorów oraz podstawowe różnice prawne między małżeństwem i związkiem nieformalnym.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne; wyszukuje wiarygodne informacje o prawnych aspektach relacji, urlopach i świadczeniach rodzicielskich oraz planuje sieć wsparcia bez udzielania indywidualnej porady prawnej.
6 – celujący	Opracowuje interdyscyplinarny projekt lub analizę łączącą zdrowie, relacje, przemoc, opiekę nad seniorami, prawo rodzinne i uprawnienia rodzicielskie, z poszanowaniem godności i różnorodności.

VII. Zdrowie środowiskowe

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Podaje przykłady wpływu środowiska i klimatu na zdrowie; rozpoznaje oczywiście niewiarygodną informację.
3 – dostateczny	Wyjaśnia powiązania między jakością powietrza, wody, gleby, hałasem, klimatem i zdrowiem; wymienia cechy wiarygodnego źródła.
4 – dobry	Stosuje metody weryfikacji informacji, porównuje źródła i interpretuje dane; przygotowuje plan lokalnego działania z określeniem celu, odbiorców, zadań i mierników.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie analizuje dane i przekazy dotyczące klimatu i zdrowia; współorganizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe i ocenia jego przebieg.
6 – celujący	Projektuje, realizuje i ewaluje działanie na rzecz zdrowia środowiskowego z udziałem społeczności, uwzględniając interesariuszy, bariery, mierniki, skutki uboczne i wiarygodne źródła.

VIII. Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe zasady prywatności, przykłady uzależnień i ich objawy; rozpoznaje fake news, ryzykowne udostępnianie wizerunku oraz sygnały przeciążenia informacyjnego.
3 – dostateczny	Wyjaśnia mechanizm uzależnienia fizycznego i behawioralnego, omawia sharenting, reklamy i podstawowe ryzyka AI; wyjaśnia pojęcia redukcji szkód, FOMO i JOMO oraz wskazuje miejsca pomocy.
4 – dobry	Analizuje modelowe zachowania pod kątem ryzyka; rozróżnia tryby leczenia uzależnień, stosuje zasady higieny cyfrowej i wykorzystuje podstawowe informacje prawne dotyczące substancji psychoaktywnych.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie ocenia przekazy, perswazuje i dezinformację; uzasadnia dobór pomocy, analizuje możliwości i ograniczenia redukcji szkód oraz prawne i zdrowotne konsekwencje zachowań.
6 – celujący	Projektuje kompleksową kampanię profilaktyczną lub analizę ryzyka cyfrowego, uwzględniając prawo, etykę, prywatność, FOMO/JOMO, redukcję szkód i mechanizmy uzależnień.

IX. System ochrony zdrowia

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe prawa pacjenta, numery alarmowe i miejsca pomocy; odróżnia lek od suplementu i rozpoznaje, że leki bez recepty mogą powodować działania niepożądane.
3 – dostateczny	Opisuje role POZ, NiŚOZ, AOS, SOR i ratownictwa, podstawy finansowania świadczeń przez NFZ, samoleczenia, telemedycyny, e-zdrowia, IKP oraz opieki farmaceutycznej; czyta podstawowe informacje z ulotki.
4 – dobry	Dobiera właściwe miejsce pomocy, symuluje rozmowę z dyspozytorem, wyszukuje placówkę i świadczenie, interpretuje ulotkę oraz analizuje bezpieczne stosowanie leków bez recepty i rolę farmaceuty.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia decyzje dotyczące korzystania z systemu, reaguje na naruszenie praw pacjenta, ocenia rolę NFZ, dowodów i badań klinicznych oraz wyjaśnia zasady bezpiecznej farmakoterapii.
6 – celujący	Rozwiązuje złożone przypadki wymagające połączenia praw pacjenta, finansowania i organizacji systemu, opieki farmaceutycznej, stosowania leków, komunikacji i oceny dowodów naukowych.

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

