

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA w klasach licealnych w różnych konfiguracjach np. I , II i III

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. z 2026 r. poz. 947).

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasach licealnych zostały przygotowane na podstawie programu nauczania ORE : HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII

Edukacja zdrowotna zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na świadome decyzje dotyczące zdrowia. Wymagania edukacyjne opierają się na wielopoziomowej taksonomii celów nauczania, które przechodzą od odtwarzania informacji do samodzielnego projektowania działań prozdrowotnych,

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane na podstawie klasyfikacji celów kształcenia zaprezentowanych przez pedagoga B. Blooma nazywanych dzisiaj taksonomią Blooma.

Na ocenę dopuszczającą uczeń zapamiętuje wiedzę, tzn. uczeń odtwarza informacje.

Na ocenę dostateczną uczeń posiada zrozumienie, tzn. uczeń wyjaśnia sens informacji.

Na ocenę dobrą uczeń potrafi zastosować wiedzę, tzn. uczeń używa wiedzy w typowej sytuacji.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi analizować, tzn. uczeń rozkłada problem na części i dostrzega zależności.

Na ocenę celującą uczeń dokonuje oceny i tworzenia, tzn. uczeń ocenia i uzasadnia oraz uczeń tworzy nowe rozwiązanie.

Formami zdobywania ocen częściowych w celu wystawienia oceny śródrocznej oraz rocznej będą: aktywne uczestniczenie w lekcji poprzez wypowiedzianie się, branie udziału w debatach, dyskusjach; aktywne działanie podczas pracy w grupie czy pracy indywidualnej podczas lekcji; wykonanie projektu czy doświadczenia edukacyjnego z podsumowaniem i

wyciągnięciem wniosków przez ucznia lub grupę uczniów; wykonanie karty pracy; napisanie kartkówki z trzech ostatnich tematów; przeprowadzenie krótkiej aktywności fizycznej dla relaksacji lub ćwiczenia oddechowego.

Formy i tematy wykonywanych zadań przez uczniów podlegających ocenie będą dostosowywane do potrzeb grupy klasowej oraz potrzeb edukacyjnych indywidualnych uczniów zgodnie z potrzebami edukacyjnymi zawartymi w opiniach z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub orzeczeniach o specjalnych dostosowaniach edukacyjnych.

Pierwszy rok Edukacji Zdrowotnej w LO (kl. I)		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: -wymienia podstawowe prawa człowieka i dokumenty mówiące o tych prawach -definiuje pojęcie zdrowia, altruizmu, transplantologii i wolontariatu, -rozpoznaje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu, aktywności fizycznej i dietach -wymienia najczęstsze nowotwory oraz programy profilaktyczne w Polsce -rozpoznaje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu -wymienia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia -wymienia wskaźniki zdrowia fizycznego m.in. BMI -wymienia badania diagnostyczne i profilaktyczne -wymienia najczęstsze choroby jamy ustnej -wskazuje czym jest zespół metaboliczny -wymienia rodzaje aktywności fizycznej -rozpoznaje rodzaje aktywności fizycznej -wymienia rodzaje turystyki -wskazuje jak zrównoważone żywienie wpływa na zdrowie i środowisko -rozpoznaje techniki reklam żywności -definiuje pojęcie samooceny, samooceny adekwatnej i nieadekwatnej -rozpoznaje i zaznacza swoje granice -rozpoznaje fakty od mitów w wiadomościach o zmianie klimatu i zdrowiu, wie gdzie szukać wiarygodnych źródeł informacji -projektuje plakat, ulotkę jak dbać o zdrowie w środowisku szkolnym -wymienia rodzaje bliskich, długotrwałych relacji -rozpoznaje cechy przemocy fizycznej i psychicznej -definiuje pojęcie sharentingu i wymienia zagrożenia z nim związane -wymienia rodzaje dezinformacji

rozumienie	dostateczny	Uczeń: -opisuje formy dyskryminacji oraz skutki dyskryminacji -opisuje wartość transplantologii oraz altruizmu -porównuje działania profilaktyczne chorób zakaźnych na różnych etapach życia -porównuje zasady zdrowego żywienia z własnym nawykiem żywienia -wskazuje czynniki ryzyka nowotworów -omawia problem otyłości i nadwagi i jego wpływu na zdrowie i jakość życia -rozdziela czym jest opieka paliatywna a terapia uporczywa -opisuje specjalne potrzeby zdrowotne aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży, osób z niepełnosprawnością itd. -stosuje kryteria wyboru ćwiczeń -opisuje zagrożenia korzystania z niezrzetelnych źródeł informacji podczas wysiłku fizycznego oraz zagrożenie nadmiernej aktywności fizycznej -opisuje zrównoważoną turystykę jako formę aktywności fizycznej -porównuje różne diety oraz ich wpływ na zdrowie człowieka -omawia zrównoważone praktyki żywieniowe -stosuje świadome wybory żywieniowe w swoim życiu -wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia -wykorzystuje źródła samooceny do przekształcania przekonań -omawia korzyści z umiejętnego stawiania granic -porównuje zależność między zdrowiem środowiska a zdrowiem człowieka -stosuje wybrane sposoby ochrony prywatności online -świadomie wykorzystuje możliwości korzystania z internetu -wyjaśnia pojęcie fake news -przygotowuje korzyści i zagrożenia z korzystania ze sztucznej inteligencji
zastosowanie	dobry	Uczeń: -stosuje postawy przeciwdziałające dyskryminacji -stosuje postawy prospołeczne np. pomoc osobom w chorobie; -wskazuje postawy przeciwdziałające dyskryminacji -wskazuje pozytywne aspekty bycia dawcą szpiku lub oddawania krwi -wykonuje pomiar BMI oraz potrafi zmierzyć obwód talii -wykonuje samobadanie np. skóry, piersi, jąder czy ocenia znamiona na ciele -dobiera aktywność fizyczną dla swojego wieku o odpowiedniej częstotliwości i intensywności ćwiczeń -oblicza zapotrzebowanie białka, tłuszczu, węglowodanów dla konkretnej osoby -wykorzystuje wiedzę do stworzenia planu świadomych wyborów żywieniowych -stosuje komunikaty werbalne i niewerbalne w zaznaczaniu granic jak również okazywaniu szacunku dla granic drugiej osoby -wyjaśnia czym różni się etap rozwoju relacji od sposobu dbania o relację -przygotowuje wpływ reklam na kształtowanie postaw

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: -analizuje źródła: fragmenty aktów prawnych, konwencji międzynarodowych -interpretuje badania w obszarze zdrowia -uzasadnia działania wolontariatu wobec osób starszych, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi -ocenia korzyści z wolontariatu -porównuje potrzeby zdrowotne w różnych etapach życia -analizuje wpływ chorób przewlekłych na codzienne funkcjonowanie -rozpoznaje zależności między poddawaniu się regularnym badaniom a wczesnym wykrywaniu chorób przewlekłych -analizuje znaczenie m.in. profilaktyki onkologicznej, stomatologicznej i kardiologicznej oraz badań przesiewowych -analizuje zagrożenia sedentarnego stylu życia -interpretuje rekomendacje aktywności fizycznej wg WHO -interpretuje rzetelne źródła informacji o aktywności fizycznej -analizuje wpływ reklam i trendów żywieniowych na własne wybory -uzasadnia korzyści racjonalnego myślenia -uzasadnia konieczność pracy nad kompetencjami kluczowymi dla dorosłego życia -uzasadnia dlaczego ważne jest w miejscu gdzie przebywam dbanie o swoje i innych zdrowie -uzasadnia ważność ochrony prywatności -rozpoznaje zależności między wpływem reklam a używaniem substancji psychoaktywnych
tworzenie	celujący	Uczeń: -tworzy mapę myśli: godność człowieka, dyskryminacja, szacunek, różnorodność -ocenia aspekty etyczne i prawne do bycia dawcą szpiku czy oddania narządów -inicjuje wolontariat dla wybranej grupy osób -podejmuje inicjatywę akcji przeciwdziałania dyskryminacji w szkole poprzez np. plakaty -opracowuje kampanię społeczną promującą zdrowy styl życia w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju -ocenia własne podejście do badań i wizyt profilaktyki np. stomatologicznej -tworzy plan profilaktyczny zapobiegający pogorszeniu zdrowia dla przedszkolaka, ucznia SP, młodzieży, osoby dorosłej oraz seniora -planuje tydzień zdrowego odżywiania zgodnie z talerzem żywienia -tworzy sposoby przeciwdziałania zagrożeniom sedentarnego stylu życia -tworzy zrównoważoną dietę dla konkretnego przypadku -formułuje argumenty na temat wpływu reklam na nasze wybory żywieniowe -planuje swój rozwój w wybranym przez siebie obszarze w konkretnym czasie -opracowuje sposoby weryfikacji informacji oraz odpowiedzialnego korzystania z mediów

W klasie I LO uczeń wybiera projekt edukacyjny, który dotyczy dwóch zaproponowanych tematów do wyboru:

1. Zdrowie, relacje i środowisko- jak świadome wybory kształtują nasze życie?

2. Od dobrostanu do bezpieczeństwa cyfrowego- kompleksowe podejście do edukacji zdrowotnej i społecznej

lub uczeń czy grupa mogą zaproponować własny projekt edukacyjny z zakresu edukacji zdrowotnej, którym się interesuje/ą.

Ewaluacja lekcji i tematów a także form i metod prowadzonych zajęć będzie na bieżąco dokonywana. Nauczyciel podczas obserwacji klasy i sposobu prowadzenia lekcji ma możliwość zauważenia co działa, ciekawi młodzież i w czym chętnie uczestniczą oraz orientuje się, które formy prowadzenia lekcji niekoniecznie odpowiadają oczekiwaniom i zainteresowaniu młodzieży.

Tematy fakultatywne – nieobowiązkowe (Dział VII zdrowie seksualne)

1. Seksualność i edukacja seksualna- rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji.
2. Płodność i niepłodność- czynniki, profilaktyka i metody leczenia.
3. Ciąża, poród i opieka okołoporodowa- zdrowie matki i dziecka.

Drugi rok Edukacji Zdrowotnej w LO (kl. II lub III)		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: -wskazuje rolę badań w profilaktyce i terapii -wymienia rodzaje zgody na pobranie narządów zgodnie z przepisami prawa -rozpoznaje rzetelne źródła informacji na temat planowania aktywności fizycznej -wskazuje sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia -wymienia zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną -wymienia trendy żywieniowe -wymienia rodzaje zaburzeń psychicznych -rozpoznaje różnicę między specjalistami m.in.. psycholog, psychiatra, psychoterapeuta -wymienia nurty psychoterapii -wymienia różne formy rodziny i związków -definiuje pojęcia: małżeństwo, rodzina, rodzicielstwo, władza rodzicielska, obowiązek alimentacyjny, związek nieformalny -definiuje pojęcie zdrowia środowiskowego -rozpoznaje czym jest dezinformacja od fake newsu -podaje przykłady uzależnień oraz definiuje pojęcie uzależnienia -nazywa objawy uzależnień -podaje przykłady narkotyków stosowanych w celach seksualnych -definiuje pojęcia przeciążenie informacyjne, FOMO, JOMO -wymienia prawa pacjenta -wymienia znaczenie znajomości systemu opieki -wskazuje, w których sytuacjach zagrożenia należy wezwać zespół ratownictwa medycznego -definiuje pojęcie samoleczenia -wymienia korzyści i zagrożenia wynikające z samoleczenia -wymienia korzyści z IKP

rozumienie	dostateczny	Uczeń: -porównuje zalecenia podczas podróży do rejonów endemicznych -porównuje wpływ sedentarnego stylu życia na zdrowie psychiczne i fizyczne w różnych grupach wiekowych -wyjaśnia czym jest zrównoważona turystyka -przedstawia wpływ reklamy na wybory żywieniowe różnych grup społecznych -opisuje znaczenie wzajemnego szacunku, komunikacji i zgody w relacjach - wyjaśnia skutki prawne wiążące się z zawarciem małżeństwa, różnice prawne między małżeństwem a związkiem nieformalnym, opisuje prawa i obowiązki rodziców -omawia ukryte zagrożenia jak mikroplastik czy metale ciężkie -rozdziela rodzaje dezinformacji -rozdziela uzależnienia behawioralne od fizycznych -wyjaśnia czym są sygnały ostrzegawcze w drodze do uzależnienia -omawia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne związane z przyjmowaniem narkotyków -omawia wpływ nadmiaru informacji płynących z Internetu i mediów -wyjaśnia rolę Rzecznika Praw Pacjenta -rozdziela działalność POZ, NiŚPL i AOS -rozdziela lek od suplementu -opisuje dolegliwości chorobowe w sposób rzetelny i dokładny
zastosowanie	dobry	Uczeń: -wykorzystuje przykłady chorób zakaźnych do rozwiązań profilaktycznych -przedstawia sposoby unikania zagrożeń związanych z nadmierną aktywnością fizyczną -przedstawia organizację i zasady bezpieczeństwa podczas planowania wycieczki -formułuje komunikat wyrażający własne zdanie bez naruszenia granic drugiej osoby -wykorzystuje wiedzę gdzie można znaleźć wiarygodne informacje dotyczące praw rodzinnych i rodzicielskich -wskazuje sposób działania fake newsów -wskazuje mechanizm uzależnienia – rola układu nagrody -wskazuje formy leczenia uzależnień -wskazuje działania minimalizujące negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych -wskazuje sposoby radzenia sobie z przeciążeniem cyfrowym -wskazuje w jaki sposób odczuwa przebieg bodźcowanie Internetem czy mediami -wskazuje sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta -wskazuje sposób działania SOR -przygotowuje przykłady nieuzasadnionych wezwań ZRM oraz nieuzasadnionych zgłoszeń się na SOR -korzysta z telemedycyny i E-zdrowie oraz z IKP

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: -analizuje udział pacjenta w badaniach -uzasadnia znaczenie planowania aktywności fizycznej -bada wpływ trendów żywieniowych w reklamach na środowisko -rozdziela potrzeby osób w zależności od zaburzenia psychicznego -analizuje źródła dotyczące ochrony prawnej zdrowia psychicznego -rozpoznaje zachowania świadczące o szacunku, presji, manipulacji lub naruszaniu granic -ocenia konsekwencje wywierania nacisku na drugą osobę w sprawach dotyczących związku, rodziny lub rodzicielstwa -odróżnia informacje prawne od opinii i stereotypów -rozpoznaje zależności między innymi wdychaniem spalin a problemami oddechowymi czy wpływem pestycydów na układ hormonalny -rozpoznaje zależności między reklamą a wpływem na mechanizmy perswazji w kształtowaniu postawy -rozpoznaje objawy ryzykownych zachowań dotyczących uzależnień, analizuje własne przyzwyczajenia -klasyfikuje kryteria wyboru formy leczenia uzależnień -przegląda i analizuje obowiązujące przepisy prawne w Polsce dotyczące narkotyków -ocenia wpływ mediów na zdrowie psychiczne -analizuje ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta -uzasadnia znaczenie znajomości swoich praw -porównuje różnicę między SOR a NiŚPL -argumentuje znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa -porównuje rolę lekarza i farmaceuty w dobieraniu leków -uzasadnia korzyści korzystania z IKP
tworzenie	celujący	Uczeń: -ocenia rolę bliskich dawcy z punktu emocjonalnego i etycznego -projektuje i dostosowuje plan aktywności fizycznej dla konkretnej osoby -planuje wycieczkę turystyczną w duchu zrównoważonej turystyki -tworzy zasady dobrej komunikacji w relacjach -opracowuje tabelę porównującą małżeństwo i związek nieformalny pod względem wybranych skutków prawnych -proponuje działania profilaktyczne i naprawcze zaczynając od nawyków własnych sprzyjających zdrowiu środowiskowemu -opracowuje sposoby weryfikowania informacji, na co zwracać uwagę itp. -proponuje działania profilaktyczne dotyczące unikania sytuacjom sprzyjającym uzależnieniom -opracowuje plakaty/ulotki dotyczące przeciwdziałaniu ryzykownym zachowaniom poprzez wiedzę i dostęp do pomocy -planuje korektę własnych nawyków korzystania z Internetu i mediów -opracowuje jakiś krótki dokument/plakat/ulotkę/zakładkę do książki z osobami i instytucjami odpowiedzialnymi za przestrzeganie praw pacjenta -wyszukuje różne podmioty lecznicze jak np. specjaliści, placówki itd. -przeprowadza symulację rozmowy z dyspozytorem medycznym -tworzy hasła świadomego korzystania z leków -tworzy checklistę jak przygotować się do konkretnego badania np. badania krwi, moczu, USG, RTG, badań endoskopowych itp.

W klasie II lub III LO uczeń wybiera projekt edukacyjny, który dotyczy dwóch zaproponowanych tematów do wyboru:

1. Życ dobrze i zdrowo- mój osobisty plan na długie i szczęśliwe życie?
2. Zdrowie jako wartość- jak budować pełne i sensowne życie w harmonii ze sobą i światem?

lub uczeń czy grupa mogą zaproponować własny projekt edukacyjny z zakresu edukacji zdrowotnej, którym się interesuje/ą.

Ewaluacja lekcji i tematów a także form i metod prowadzonych zajęć będzie na bieżąco dokonywana. Nauczyciel podczas obserwacji klasy i sposobu prowadzenia lekcji ma możliwość zauważenia co działa, ciekawi młodzież i w czym chętnie uczestniczą oraz orientuje się, które formy prowadzenia lekcji niekoniecznie odpowiadają oczekiwaniom i zainteresowaniu młodzieży.

Tematy fakultatywne – nieobowiązkowe (Dział VII zdrowie seksualne)

1. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego.
2. Metody antykoncepcji- mechanizmy działania i kryteria wyboru.
3. Przemoc seksualna- formy, mity, reagowanie i pomoc.
4. Zagrożenia związane z seksualnością i sposoby przeciwdziałania.