WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

z przedmiotu EDUKACJA ZDROWOTNA
w ZSLiT

Program: Edukacja Zdrowotna dla Technikum

Szkoły Branżowej I stopnia

EZ/B/18-SZPN/2026

Dokument opracowany na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna" (ORE, Warszawa 2026, wyd. 2).

1. Podstawa opracowania i charakter przedmiotu

- Dokument oparto na założeniach i treściach programu nauczania zawartego w materiale ORE.
- Edukacja zdrowotna ma charakter holistyczny i obejmuje zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne, duchowe i środowiskowe.
- Przedmiot łączy wiedzę z praktycznymi umiejętnościami potrzebnymi w codziennym życiu.
- W pracy stosuje się przede wszystkim metody aktywizujące: dyskusję, studium przypadku, pracę projektową, symulacje, refleksję i doświadczenie.
- W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne, wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.
- Niniejsze zasady stanowią propozycję szkolnych wymagań i oceniania; szczegółowe rozwiązania należy dostosować do statutu szkoły i wewnątrzszkolnych zasad oceniania.

2. Cele oceniania

- Rozpoznawanie stopnia opanowania wiedzy i umiejętności wynikających z programu.
- Ocenianie umiejętności wykorzystywania wiedzy w sytuacjach praktycznych i problemowych.
- Wspieranie rozwoju samodzielności, odpowiedzialności, refleksji i kompetencji psychospołecznych.
- Udzielanie uczniowi informacji zwrotnej wskazującej mocne strony oraz obszary wymagające dalszej pracy.
- Docenianie postępów ucznia, jego zaangażowania i samodzielności, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości.

3. Obszary wymagań edukacyjnych

Dział	Zakres wymagań
I. Wartości i postawy	godność, szacunek, różnorodność, przeciwdziałanie dyskryminacji, odpowiedzialność, postawy prospołeczne, wolontariat, działania na rzecz zdrowia i dobra wspólnego
II. Zdrowie fizyczne	edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła, styl życia, profilaktyka i badania diagnostyczne, higiena jamy ustnej, profilaktyka chorób serca i nowotworów, samokontrola zdrowia, choroby i ich profilaktyka

III. Aktywność fizyczna	znaczenie ruchu, planowanie aktywności, bezpieczeństwo, dostosowanie wysiłku do możliwości, monitorowanie postępów, aktywność w różnych etapach życia
IV. Odżywianie	zasady prawidłowego żywienia, składniki odżywcze, bilansowanie posiłków, różne modele żywienia, bezpieczeństwo żywności, świadome wybory konsumenckie i wpływ diety na środowisko
V. Zdrowie psychiczne	samoocena, emocje, stres, odporność psychiczna, dobrostan, relacje z samym sobą, rozpoznawanie trudności i poszukiwanie wsparcia
VI. Zdrowie społeczne	relacje interpersonalne, komunikacja, granice, rodzina, role społeczne, wsparcie, odpowiedzialność i funkcjonowanie w społeczności
VII. Zdrowie środowiskowe	wpływ środowiska na zdrowie, jakość powietrza, woda, hałas, odpady, zmiany klimatu, zachowania proekologiczne i odpowiedzialność za otoczenie
VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	prywatność i bezpieczeństwo cyfrowe, higiena cyfrowa, przeciążenie informacyjne, FOMO/JOMO, uzależnienia fizyczne i behawioralne, rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i szukanie pomocy
IX. System ochrony zdrowia	prawa pacjenta, POZ/NiŚOZ/AOS/SOR, ratownictwo medyczne, racjonalne korzystanie ze świadczeń, leki i suplementy, telemedycyna, e-zdrowie, IKP, przygotowanie do badań i komunikacja z personelem medycznym

4. Wymagania edukacyjne według poziomu osiągnięć

Ocena	Ogólne kryteria osiągnięć
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania w stopniu pełnym i samodzielnie wykorzystuje wiedzę. Trafnie analizuje problemy zdrowotne, krytycznie ocenia źródła, łączy informacje z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i uzasadnia decyzje. Sprawnie wykonuje zadania praktyczne, aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w projektach oraz potrafi dokonać pogłębionej refleksji.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania. Samodzielnie wyjaśnia zagadnienia, analizuje sytuacje i dobiera właściwe działania. Potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł, zastosować wiedzę w praktyce, przygotować wartościową pracę projektową i rzeczowo uzasadnić swoje stanowisko.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań. Poprawnie wyjaśnia podstawowe zagadnienia, rozwiązuje typowe problemy i wykonuje zadania praktyczne. Potrafi wskazać właściwe źródła informacji, pracować samodzielnie lub w grupie i wyciągać podstawowe wnioski.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wymagania. Rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady, wykonuje proste zadania według wskazówek, potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach, ale potrzebuje wsparcia przy analizie i samodzielnym formułowaniu wniosków.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował część najważniejszych wiadomości i umiejętności. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagadnienia i wykonuje proste zadania. Ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy, ale podejmuje próby uzupełniania braków.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego udziału w zajęciach. Nie potrafi, także przy pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań wynikających z realizowanych treści i nie podejmuje wystarczających prób uzupełnienia braków.

5. Szczegółowe wymagania – uczeń potrafi

I. Wartości i postawy

- wyjaśnić znaczenie godności, szacunku i różnorodności oraz rozpoznawać zachowania dyskryminacyjne
- wskazywać sposoby reagowania na nierówne traktowanie i mowę nienawiści
- wyjaśnić znaczenie postaw prospołecznych, wolontariatu i działań na rzecz zdrowia
- analizować sytuacje z uwzględnieniem empatii, odpowiedzialności i poszanowania drugiej osoby

II. Zdrowie fizyczne

- odróżniać wiarygodne i niewiarygodne informacje dotyczące zdrowia oraz podawać kryteria oceny źródła
- wyjaśniać wpływ stylu życia na zdrowie i rozpoznawać czynniki ryzyka chorób
- wyjaśniać znaczenie badań profilaktycznych i diagnostycznych
- znać podstawowe zasady profilaktyki zdrowia jamy ustnej, chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów
- interpretować proste przykładowe wyniki lub wskaźniki zdrowia zgodnie z zakresem zajęć

III. Aktywność fizyczna

- wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrostanu
- zaplanować prostą, bezpieczną aktywność dostosowaną do możliwości osoby
- uwzględnić zasady bezpieczeństwa, inkluzywności i stopniowania wysiłku
- monitorować podstawowe efekty aktywności i wyciągać wnioski

IV. Odżywianie

- wyjaśnić podstawowe zasady prawidłowego żywienia i znaczenie składników odżywczych
- zaplanować i ocenić prosty jadłospis z uwzględnieniem potrzeb organizmu
- analizować informacje o dietach i oceniać ich wiarygodność
- rozpoznawać ryzyko niedoborów oraz skutki nieprawidłowego żywienia
- uwzględniać wpływ wyborów żywieniowych na środowisko

V. Zdrowie psychiczne

- rozpoznawać czynniki wpływające na dobrostan psychiczny
- rozróżniać adekwatną i nieadekwatną samoocenę
- rozpoznawać emocje i podstawowe sygnały przeciążenia lub stresu
- wskazywać bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi
- wiedzieć, gdzie szukać pomocy i wsparcia

VI. Zdrowie społeczne

- stosować zasady komunikacji opartej na szacunku i słuchaniu
- rozpoznawać znaczenie granic, odpowiedzialności i wsparcia w relacjach
- analizować sytuacje społeczne i proponować konstruktywne rozwiązania
- wskazywać znaczenie rodziny, grup rówieśniczych i społeczności lokalnej dla zdrowia

VII. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnić wpływ środowiska na zdrowie człowieka
- rozpoznawać zagrożenia związane z jakością powietrza, wodą, hałasem i odpadami

- wskazywać działania indywidualne i społeczne ograniczające zagrożenia środowiskowe
- planować proste działania proekologiczne i oceniać ich efekty

VIII. Internet i profilaktyka uzależnień

- stosować zasady ochrony prywatności i danych w internecie
- rozpoznawać zagrożenia związane z nadmiarem informacji, FOMO i niehigienicznym korzystaniem z mediów
- rozróżniać uzależnienia fizyczne i behawioralne oraz rozpoznawać sygnały ostrzegawcze
- wskazywać sposoby ograniczania ryzyka uzależnień i miejsca uzyskania pomocy
- odpowiedzialnie filtrować i publikować treści

IX. System ochrony zdrowia

- znać podstawowe prawa pacjenta i rolę Rzecznika Praw Pacjenta
- rozróżniać podstawowe formy korzystania ze świadczeń: POZ, NiŚOZ, AOS, szpital, SOR
- rozpoznawać sytuacje wymagające wezwania zespołu ratownictwa medycznego
- czytać podstawowe informacje z ulotek leków i znać zasady bezpiecznego stosowania leków OTC
- wyjaśnić zastosowanie telemedycyny, e-recepty, e-skierowania i IKP
- potrafić przygotować się do wybranych badań oraz rzeczowo opisać objawy i dotychczasowe leczenie
- 6. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Forma	Co podlega ocenie
Aktywność i praca na lekcji	udział w dyskusjach, analizach przypadków, ćwiczeniach, symulacjach, pracy indywidualnej i grupowej
Prace pisemne / karty pracy	sprawdzanie rozumienia treści, analizy informacji, wyciągania wniosków i zastosowania wiedzy
Prace praktyczne	np. interpretacja przykładowych wyników, analiza źródła
Projekt edukacyjny	określenie celu i problemu, planowanie działań, zebranie i analiza informacji, produkt końcowy, prezentacja i ewaluacja
Refleksja / samoocena	formułowanie wniosków dotyczących własnego uczenia się, nawyków, decyzji i możliwości dalszego rozwoju
Prezentacja / wypowiedź	rzeczowe przedstawienie zagadnienia, argumentowanie, korzystanie ze źródeł i kultura komunikacji

7. Zasady dotyczące aktywności, nieprzygotowania i zaległości

- Uczeń ma prawo do bezpiecznego i szanującego jego godność środowiska pracy.
- Brak wypowiedzi na forum nie może być automatycznie traktowany jako brak wiedzy – nauczyciel zapewnia także inne sposoby wykazania osiągnięć.
- Nieprzygotowanie do zajęć oraz zasady jego zgłaszania określa nauczyciel zgodnie ze statutem i WZO.
- Zaległą pracę uczeń uzupełnia w terminie uzgodnionym z nauczycielem, z uwzględnieniem przyczyny nieobecności w terminie zgodnym ze statutem ZSLiT.
- Uczeń może poprawić pracę lub zadanie na zasadach określonych przez nauczyciela i zgodnych z WZO.
- Przy ocenianiu nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości i potrzeby ucznia.

8. Informacja zwrotna

- Informacja zwrotna powinna wskazywać: co uczeń zrobił poprawnie, co wymaga poprawy oraz jak może tę poprawę osiągnąć.
- W przypadku prac praktycznych i projektów informacja zwrotna może być przekazana ustnie lub pisemnie.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykorzystania informacji zwrotnej w kolejnych zadaniach.

9. Najważniejsze zasady oceniania – skrót dla ucznia

- Uczę się nie tylko definicji – potrafię zastosować wiedzę w praktyce.
- Potrafię ocenić, czy informacja o zdrowiu jest wiarygodna.
- Umiem analizować sytuacje, argumentować i wyciągać wnioski.
- Umiem współpracować i szanować innych.
- Potrafię zaplanować działanie prozdrowotne lub profilaktyczne.
- Wiem, gdzie szukać pomocy i jak korzystać z systemu ochrony zdrowia.
- W projektach i doświadczeniach liczy się proces, samodzielność, rzetelność i refleksja.
- Nie muszę ujawniać prywatnych informacji o swoim zdrowiu ani życiu osobistym, aby uzyskać ocenę.

Podstawa źródłowa: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Programy nauczania dla przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne…”, ORE, Warszawa 2026, wydanie 2.