

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

I Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej-Curie w Złotowie

Opracowane na podstawie podstawy programowej określonej w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz. U. z 2026 r. poz. 947)

1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

- Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
- Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
- Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
- Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
- Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
- Krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym rozpoznawanie dezinformacji oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji w środowisku cyfrowym i społecznym.

2. Kluczowe umiejętności

- Realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
- Rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska i zmiany klimatu, oraz stosowanie zasad profilaktyki i adaptacji.
- Budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.
- Promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
- Monitorowanie aktualnego stanu zdrowia.
- Poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji dotyczących własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

3. Obszary wymagań szczegółowych

- **Wartości i postawy** – kształtowanie postawy wolnej od uprzedzeń oraz promowanie wolontariatu.
- **Zdrowie fizyczne** – przygotowanie do zdrowego dorosłego życia.
- **Aktywność fizyczna** – budowanie nawyku aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu trybowi życia.
- **Odżywianie** – zasady racjonalnej, zbilansowanej diety i świadomych wyborów żywieniowych.
- **Zdrowie psychiczne** – rozwijanie kompetencji wspierających dobrostan psychiczny i emocjonalny.

- **Zdrowie społeczne** – przygotowanie do życia rodzinnego, zawodowego i społecznego.
- **Zdrowie środowiskowe** – zależności między zdrowiem człowieka a środowiskiem.
- **Internet i profilaktyka uzależnień** – bezpieczne korzystanie z Internetu oraz przeciwdziałanie uzależnieniom fizycznym i behawioralnym.
- **System ochrony zdrowia** – świadome korzystanie z systemu opieki zdrowotnej w Polsce.

4. Sprawdzenie osiągnięcia uczniów poprzez:

- obserwację pracy ucznia – sposobu wykonywania zadań, współpracy z innymi, analizowania informacji, rozwiązywania problemów i formułowania wniosków;
- rozmowę i dyskusję – wyjaśnianie zagadnień, formułowanie i uzasadnianie opinii, argumentowanie, analizowanie różnych punktów widzenia oraz proponowanie możliwych sposobów działania;
- zadania praktyczne i problemowe – wykorzystywanie wiedzy w sytuacjach zbliżonych do codziennego życia, podejmowanie decyzji, przewidywanie ich konsekwencji, planowanie działań prozdrowotnych oraz właściwe reagowanie w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa;
- analizę przypadków i sytuacji – rozpoznawanie czynników wpływających na zdrowie, identyfikowanie problemów i zasobów, ocenianie możliwych sposobów postępowania oraz przewidywanie ich konsekwencji;
- pracę z informacją i źródłami – wyszukiwanie, rozumienie, porównywanie i krytyczną ocenę informacji dotyczących zdrowia, w tym rozpoznawanie źródeł wiarygodnych i niewiarygodnych oraz dezinformacji; prace pisemne – karty pracy, krótkie testy i quizy, zadania problemowe, analizy materiałów oraz zadania wymagające zastosowania wiedzy w określonej sytuacji;
- projekty i doświadczenia edukacyjne – planowanie i realizowanie działań, pozyskiwanie i analizowanie informacji, rozwiązywanie problemów, współpracę z innymi oraz prezentowanie i ocenę rezultatów;
- samoocenę i refleksję uczniowską – rozpoznawanie własnych postępów, określanie, czego uczeń się nauczył, w jakich sytuacjach potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności oraz nad czym powinien jeszcze pracować.

Ocena	Ogólne kryteria
Dopuszczający (2)	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności konieczne do dalszego kształcenia. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagrożenia zdrowotne, korzysta z prostych informacji dotyczących zdrowia, zna podstawowe zasady profilaktyki, bezpieczeństwa, relacji i zdrowego stylu życia. Wykonuje proste zadania praktyczne według instrukcji.
Dostateczny (3)	Uczeń opanował podstawowe i częściowo rozszerzone wiadomości określone w podstawie programowej. Wyjaśnia najważniejsze zależności między stylem życia a zdrowiem, rozpoznaje typowe sytuacje ryzykowne, potrafi wskazać właściwe źródło pomocy lub

	informacji i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach. Wykonuje zadania praktyczne z niewielką pomocą.
Dobry (4)	Uczeń poprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiadomości w sytuacjach typowych i częściowo problemowych. Analizuje informacje dotyczące zdrowia, odróżnia informacje wiarygodne od wątpliwych, uzasadnia wybory zdrowotne, rozpoznaje czynniki ryzyka i dobiera adekwatne działania profilaktyczne. Aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w zadaniach praktycznych, projektach i pracy zespołowej.
Bardzo dobry (5)	Uczeń sprawnie integruje wiedzę z różnych obszarów zdrowia, samodzielnie analizuje problemy i podejmuje uzasadnione decyzje. Krytycznie ocenia źródła informacji, rozpoznaje dezinformację, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach, argumentuje swoje stanowisko z wykorzystaniem wiarygodnych danych oraz samodzielnie realizuje zadania praktyczne i projektowe.
Celujący (6)	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje pełny zakres wiadomości i umiejętności objętych podstawą programową. Łączy wiedzę z różnych dziedzin, analizuje złożone problemy zdrowotne i społeczne, formułuje własne rozwiązania oparte na wiarygodnych źródłach, inicjuje lub współorganizuje działania prozdrowotne, wolontariackie, środowiskowe lub edukacyjne i potrafi przedstawić ich uzasadnienie oraz efekty. Szczególnie dobrze radzi sobie z zadaniami problemowymi i praktycznym zastosowaniem wiedzy.

5. Informacja o przedmiocie „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”

Rozporządzenie z 8 lipca 2026 r. wprowadza odrębny zakres „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”. Jest to odrębna część podstawy programowej i nie została włączona do niniejszych wymagań dotyczących przedmiotu „Edukacja zdrowotna”. W niniejszym dokumencie uwzględniono wyłącznie wymagania podstawowego przedmiotu „Edukacja zdrowotna”.

Sposoby oraz formy oceniania postępów edukacyjnych ucznia są zgodne z zasadami zawartymi w Statucie Szkoły &55-&63