6 2 5 3 4

PROPOZYCJA OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

EDUKACJA ZDROWOTNA

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

PROPOZYCJA OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji, od roku szkolnego 2026/2027 uczeń będzie otrzymywał ocenę z edukacji zdrowotnej, która **wliczana będzie do średniej ocen ucznia**. Ocenianie z przedmiotu edukacja zdrowotna opiera się na wielopoziomowej taksonomii celów nauczania – od odtwarzania informacji do samodzielnego projektowania działań prozdrowotnych.

Każda ocena szkolna (od dopuszczającej do celującej) jest precyzyjnie przypisana do konkretnych działań i umiejętności, jakie uczeń musi samodzielnie przedstawić.

W edukacji zdrowotnej nie chodzi wyłącznie o zapamiętywanie definicji, ale o samodzielną analizę i ocenę ryzyka, wnioskowanie, aktywne działanie, praktyczne wdrażanie nawyków oraz budowanie postaw prozdrowotnych.

Ocena postępów ucznia to przede wszystkim informacja zwrotna o poziomie jego wiedzy i stopniu opanowania umiejętności w lepszym dbaniu o siebie i innych.

Poniższe zestawienie precyzuje ogólnie, jaką wiedzę oraz jakie umiejętności praktyczne uczeń powinien opanować, aby uzyskać poszczególne oceny szkolne:

- **Ocena niedostateczna -** Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności. Brak jego aktywności. Błędnie wykonuje zadania nawet przy pomocy nauczyciela.
- **Ocena dopuszczająca -** Uczeń zna podstawowe informacje, fakty, pojęcia i terminy związane ze zdrowiem i potrafi je odtworzyć.
  Kluczowe czasowniki to: podaje, wymienia, nazywa, prezentuje, rozpoznaje, wskazuje, identyfikuje, definiuje.
- **Ocena dostateczna** - Uczeń odtwarza podstawowe informacje, fakty, pojęcia i terminy oraz omawia ich znaczenie i istniejące zależności między nimi.
  Kluczowe czasowniki to: opisuje, omawia, przedstawia, porządkuje, rozróżnia, streszcza, klasyfikuje.
- **Ocena dobra -** Uczeń sprawnie korzysta ze znajomości pojęć i terminów, wyjaśnia mechanizmy, wykazuje zależności, dowodzi wpływ czynników, łączy fakty, działa praktycznie – mierzy, bada, oblicza.
  Kluczowe czasowniki to: wyjaśnia, wykazuje, dowodzi, łączy, charakteryzuje formułuje, dobiera, oblicza, mierzy, bada.
- **Ocena bardzo dobra** - Uczeń potrafi zastosować zdobyte informacje w praktyce, weryfikuje fakty, analizuje sytuacje, dokonuje oceny, argumentuje celowość podjętych działań, rozwiązuje trudne problemy, wyciąga wnioski, zapobiega sytuacjom niebezpiecznym dla zdrowia.
  Kluczowe czasowniki to: analizuje, ocenia, uzasadnia, argumentuje, interpretuje; zapobiega, wnioskuje, komponuje, weryfikuje.
- **Ocena celująca** - Uczeń inicjuje, planuje i organizuje działania profilaktyczne, wpływa na zdrowie innych, modeluje i promuje postawy prozdrowotne, upowszechnia w środowisku wiedzę prozdrowotną.
  Kluczowe czasowniki to: inicjuje, projektuje, planuje, promuje, organizuje, tworzy rozwiązania, upowszechnia, angażuje się, modeluje, koordynuje, wdraża, wspiera.

Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny

Dział: I. Wartości i postawy.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-podaje formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; **-wskazuje** postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; **-podaje**, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób; **-podaje,** czym zajmuje się dawstwo komórek, tkanek i narządów oraz honorowe oddawanie krwi; **-podaje**, co to jest zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia;	**-omawia** formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; **-opisuje** postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; **-przedstawia**, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób; **-opisuje** na czym polega dawstwo komórek, tkanek i narządów, szpiku oraz honorowe oddawanie krwi; **-omawia,** co to jest zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie;	**-wykazuje**, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; **-charakteryzuje** postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; **-wyjaśnia,** na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób; **-wyjaśnia,** czym zajmuje się transplantologia oraz na czym polega dawstwo komórek, tkanek i narządów oraz krwiodawstwo; **-wyjaśnia**, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony z a życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie;	**-uzasadnia**, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; **-analizuje** postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; **- analizuje** działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; **-ocenia** gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia; **-uzasadnia** dużą wartość dawstwa komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz znaczenie i wartość honorowego oddawania krwi; **-analizuje**, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie;	**-promuje** godność i szacunek wobec człowieka; **-promuje** postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób; **-wspiera** działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; **-angażuje się** do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia; **-upowszechnia** dużą wartość transplantologii komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz honorowego oddawania krwi; **-inicjuje** działania związane z wolontariatem na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i osób niesamodzielnych, i uczestniczy w tych działaniach.

Dział: II. Zdrowie fizyczne.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-podaje znaczenie edukacji zdrowotnej; **-podaje** znaczenie dostępu do rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu; **-wymienia** skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia; **-wskazuje** zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego	**-omawia** znaczenie edukacji zdrowotnej; **-omawia** znaczenie dostępu do rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu; **-opisuje** skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia; **-opisuje** zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych	**-wyjaśnia** skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; **-dostrzega** zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych;	**-ocenia** skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; **-analizuje** zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; **-argumentuje,** dlaczego ważna jest profilaktyka stomatologiczna;	**-upowszechnia** wiedzę o skutkach zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; **-promuje** profilaktykę stomatologiczną **-upowszechnia** znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu;

na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; **-podaje**, na czym polega profilaktyka stomatologiczna; **-podaje,** na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości; **-podaje** znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; **-wskazuje** wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; **-podaje**, co to jest wskaźnik masy ciała (BMI); **-podaje,** co to są badania diagnostyczne; **-wymienia** badania stosowane w profilaktyce na różnych etapach życia; **-podaje,** czego dotyczy profilaktyka kardiologiczna; **-definiuje,** co to jest profilaktyka onkologiczna; **-wymienia** programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; **-wymienia** najczęstsze nowotwory; **-wymienia** choroby zakaźne człowieka; -**definiuje** pojęcia: antybiotyki, antybiotykooporność;	etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; **-omawia,** na czym polega profilaktyka stomatologiczna; **-opisuje,** na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości; **-omawia** znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; **-omawia** wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; **-przedstawia,** dlaczego warto znać swój wskaźnik masy ciała (BMI) i obwód talii; **-omawia** rodzaje badań diagnostycznych; **-opisuje,** na czym polega profilaktyka kardiologiczna; **-opisuje,** na czym polega profilaktyka onkologiczna; **-klasyfikuje** najczęstsze nowotwory (złośliwe i niezłośliwe); **-omawia,** dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; **-opisuje,** jak przebiega samobadanie piersi i jąder; **-omawia** profilaktykę chorób zakaźnych na różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne; **-opisuje** sytuacje, w których lekarz może przepisać antybiotyki, a kiedy są one niewskazane; -**omawia** zagrożenia wynikające z antybiotykooporności;	**-wyjaśnia**, na czym polega profilaktyka stomatologiczna oraz jakie jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu; **-wyjaśnia,** na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego n a różnych etapach życia; **-dowodzi** wpływ nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia całego organizmu; **-charakteryzuje** normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; **-oblicza** swój wskaźnik masy ciała (BMI); **-mierzy** obwód swojej talii; **-wyjaśnia**, czym są badania diagnostyczne; **-uzasadnia,** że w profilaktyce kardiologicznej ważne jest zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna; -**wyjaśnia,** na czym polegają badania przesiewowe w kierunku chorób sercowo-naczyniowych; **-mierzy** ciśnienie tętnicze krwi aparatem automatycznym; **-wyjaśnia,** na czym polega profilaktyka onkologiczna; **-bada** stan swojej skóry i znamiona; **-wykonuje** samobadanie piersi lub jąder; **-wyjaśnia,** jak zapobiegać chorobom zakaźnym na różnych etapach życia; **-wyjaśnia**, jak zapobiegać chorobom zakaźnym w aspekcie podróży w rejony endemiczne; -**wyjaśnia** w jakich sytuacjach lekarz może przepisać antybiotyki, a kiedy są one niewskazane;	**-uzasadnia,** jakie jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu; **-uzasadnia,** dlaczego profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia jest ważna; **-ocenia** znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; **-analizuje** wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; **-interpretuje** normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; **-interpretuje** swój wynik pomiaru BMI i obwodu talii. **-uzasadnia** rolę badań diagnostycznych na różnych etapach życia; **-uzasadnia,** dlaczego wczesne wykrycie chorób sercowo-naczyniowych jest ważne; **-interpretuje** wynik badania własnego ciśnienia krwi; **-uzasadnia,** dlaczego wczesne wykrycie nowotworów jest ważne; **-uzasadnia,** dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; **-uzasadnia**, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; **-ocenia** stan swojej skóry i znamiona; **-ocenia** swoje samobadanie piersi lub jąder; **-uzasadnia** rolę profilaktyki chorób zakaźnych w aspekcie podróży w rejony endemiczne; **-uzasadnia,** w jakich sytuacjach lekarz może przepisać antybiotyki, a kiedy są one niewskazane;	-**planuje działania promujące** profilaktykę nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia; **-upowszechnia** wiedzę o znaczeniu nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; **-upowszechnia** wiedzę o wpływie otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; **-upowszechnia** wiedzę o wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; **-promuje** wykonywanie badań diagnostycznych na różnych etapach życia; **-promuje** profilaktykę kardiologiczną oraz badania przesiewowe w kierunku chorób sercowo-naczyniowych; **-promuje** mierzenie ciśnienia tętniczego krwi; **-upowszechnia** wiedzę, że wczesne wykrycie nowotworów jest ważne; **-promuje** badania skóry i ocenę znamion; **-promuje** samobadanie piersi i jąder; **-upowszechnia** profilaktykę chorób zakaźnych na różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne;

Dział III. Aktywność fizyczna.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-podaje zalety regularnie podejmowanej aktywności fizycznej; **-identyfikuje** wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat aktywności fizycznej; **-podaje** proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych; **-wymienia** zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną;	**-omawia** rolę aktywności fizycznej, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; **-przedstawia** wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat aktywności fizycznej; **-opisuje** sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych; **-przedstawia** zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną;	**-podejmuje** aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; **-wyjaśnia** wpływ sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi w różnym wieku; **-rozpoznaje** zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną, z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); **-wyjaśnia,** jak unikać powyższych zagrożeń przy planowaniu wysiłku fizycznego; **-wyjaśnia** znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;	**-ocenia** wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej; **-ocenia** proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji; **-formułuje argumenty** na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami; **-ocenia** zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); **-uzasadnia** dlaczego należy unikać powyższych zagrożeń przy planowaniu wysiłku fizycznego;	**-planuje** aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; **-dobiera** proste programy aktywności fizycznej dla siebie, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji; **-promuje** aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia; **-planuje,** jak unikać różnych zagrożeń przy planowaniu wysiłku fizycznego; **-planuje** wycieczkę turystyczną, w której uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki; **-organizuje** wycieczkę turystyczną i w niej uczestniczy; -w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej

Dział: IV. Odżywianie.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-podaje co to jest zbilansowana dieta; **-wymienia** nazwy różnych diet; **-podaje** wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; **-wymienia** zrównoważone praktyki żywieniowe; **-podaje,** jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą;	**-omawia** podstawowe założenia dobrze zbilansowanej diety; **-opisuje** wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; **-omawia** zrównoważone praktyki żywieniowe; **-omawia** wpływ przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą; **-omawia** wpływ reklam i trendów	**-charakteryzuje** wybrane diety korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji; **-wyjaśnia** wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; **-wyjaśnia**, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą; **-wyjaśnia** wpływ reklam i trendów	**-analizuje** skład posiłków w różnych dietach (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej, bezglutenowej), korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji; **-uzasadnia** wpływ diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne;	**-planuje** posiłki dla dobrze zbilansowanych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej, bezglutenowej); **-promuje** diety dobre dla zdrowia człowieka i środowiska naturalnego; **-wdraża** wybrane założenia strategii „od pola do stołu”;

-podaje wpływ reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne;	żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne;	żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne ważne dla zdrowia i środowiska naturalnego;	**-analizuje** wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; **- formułuje argumenty** na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz na temat konsekwencji tych wyborów dla zdrowia i środowiska naturalnego;	**-promuje** zrównoważone praktyki żywieniowe; **-organizuje** dyskusję w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;

Dział: V. Zdrowie psychiczne.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-definiuje termin dobrostan; **-nazywa** swoje uczucia; **-identyfikuje** bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; **-nazywa** potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia; **-podaje** czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta, psychiatra, specjalista psychoterapii uzależnień, trener, coach;	-**opisuje** swój dobrostan psychiczny; **-omawia** różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; **-wyraża** swoje uczucia; **-wyraża** wdzięczność; **-omawia**, jak buduje się prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; **-opisuje** potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia; **-omawia** czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta, psychiatra, specjalista psychoterapii uzależnień, trener, coach;	**-łączy** swój dobrostan psychiczny z prowadzeniem zdrowego stylu życia; **-wyjaśnia,** jak budować prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; **-łączy** bezpieczne relacje interpersonalne z zachowaniem uważność na siebie i drugiego człowieka; **-łączy** presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne z podejmowaniem świadomych decyzji dotyczących swojego życia; **-dobiera** odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; **-wyjaśnia** różnice między: psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem, coachem;	**-ocenia** swój dobrostan psychiczny w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym; **-przekształca** nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki; **-buduje** prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; **-nawiązuje** bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; **-analizuje** presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia;	**-planuje** swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia; **-modeluje** swoją samooceną; **-inicjuje** przekształcenie swoich nieracjonalnych przekonań na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki; **-promuje** prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; **-upowszechnia** bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; **-planuje** świadome decyzje dotyczące swojego życia; **-koordynuje** pomoc dla osób z zaburzeniami psychicznymi; **-inicjuje** odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji;

Dział: VI. Zdrowie społeczne.

OCENA				
Dopuszczająca	**Dostateczna**	**Dobra**	**Bardzo dobra**	**Celująca**
Uczeń:				
-definiuje termin dobrostan; **-wymienia** kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia; **-podaje** sposoby dbania o relacje; **-wymienia** cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. **-podaje** zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu oraz stosowaniem substancji psychoaktywnych w ciąży;	**-opisuje** swój dobrostan psychiczny; **-omawia**, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; **-omawia** etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, rodzinnej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią; **-odróżnia** zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach; **-omawia** zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu oraz stosowaniem substancji psychoaktywnych w ciąży;	**-łączy** swój dobrostan psychiczny z prowadzeniem zdrowego stylu życia; **-charakteryzuje** etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, rodzinnej, partnerskiej; **-wyjaśnia**, dlaczego należy dbać o relacje; **-wykazuje,** które cechy są objawem przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. **-wyjaśnia,** dlaczego spożywanie alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych ma wpływ na rozwój płodu;	**-ocenia** swój dobrostan psychiczny dzięki prowadzeniu zdrowego stylu życia; **-analizuje** etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, rodzinnej, partnerskiej; **-uzasadnia**, dlaczego należy dbać o relacje; **-weryfikuje,** które zachowania są prawidłowe, a które są przemocowe; **-ocenia** zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu i stosowaniem substancji psychoaktywnych do prawidłowego przebiegu ciąży;	**-planuje** swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia; **-modeluje** własne kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia; **-wdraża** zasady dbania o dobre relacje; **-promuje** zachowania prawidłowe; **-inicjuje** działania przeciwdziałające przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. **-projektuje** kampanie przeciw spożywaniu alkoholu i stosowaniu substancji psychoaktywnych w ciąży;

Dział: VII. Zdrowie środowiskowe.

OCENA				
Dopuszczająca	**Dostateczna**	**Dobra**	**Bardzo dobra**	**Celująca**
Uczeń:				
-definiuje termin dieta planetarna; **-rozpoznaje** dezinformacje dotyczące zmian klimatu i ich wpływu na zdrowie; **-rozpoznaje** wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie.	**-omawia** założenia diety planetarnej; **-przedstawia** wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie. **-omawia** przykłady działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności;	**-wyjaśnia** wpływ diety planetarnej na zdrowie człowieka i środowisko naturalne; **-wyjaśnia** wpływ dezinformacji o zmianach klimatu oraz ich wpływu na zdrowie; **-wyjaśnia,** jaki wpływ na zdrowie człowieka ma stan środowiska naturalnego;	**-analizuje** swoją dietę i porównuje ją z dieta planetarną; wprowadzenia **-analizuje** wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie. **-uzasadnia** celowość podejmowanych działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności;	**-promuje** dietę dobrą dla zdrowia człowieka i środowiska naturalnego; **-promuje** tylko wiarygodne źródła informacji na temat klimatu i zdrowia; **-opracowuje** plan działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności (np. działań związanych z ochroną powietrza, wody i gleby oraz redukcją hałasu);

Dział: VIII. Internet i profilaktyka uzależnień.

OCENA				
Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
Uczeń:				
-wymienia rodzaje dezinformacji; **-definiuje** pojęcie fake news; **-wymienia** korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; **-podaje** przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; **-wymienia** objawy uzależnień; **-podaje** sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego; **-definiuje** pojęcie sharenting;	**-opisuje** rodzaje dezinformacji; **-omawia** korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; **-omawia** wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; **-omawia** mechanizm uzależnienia; **-omawia** sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego. **-omawia** sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób; **-omawia** zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (sharenting);	**-charakteryzuje** pojęcie fake news; **-wykazuje** korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; **-wyjaśnia** wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; **-charakteryzuje** uzależnienie fizyczne i behawioralne, w tym hazard; **-wykazuje,** w jakich sytuacjach należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego. **-uzasadnia** potrzebę ochrony prywatności swojej i bliskich osób, a szczególnie dzieci;	**-analizuje** rodzaje dezinformacji; **-interpretuje** pojęcie fake news; **-analizuje** korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; **-ocenia** wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; **-analizuje** mechanizm uzależnienia; **-ocenia** własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych; **-wyszukuje** przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi;	**-planuje** działania przeciwdziałające dezinformacji i fake newsom; **-upowszechnia** wiedzę o korzyściach i zagrożeniach związanych z rozwojem sztucznej inteligencji; **-organizuje** działania przeciwdziałające uzależnieniom fizycznym i behawioralnym, w tym hazard; **-upowszechnia** wiedzę o uzależnieniach; **-promuje** przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi; **-projektuje** działania związane z ochroną prywatności w Internecie;

Dział: IX. System ochrony zdrowia.

OCENA				
Dopuszczająca	**Dostateczna**	**Dobra**	**Bardzo dobra**	**Celująca**
Uczeń:				
-wymienia prawa pacjenta; **-wymienia** osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za przestrzeganie praw pacjenta; **-wymienia** ogólne zasady badań klinicznych; **-podaje,** co to jest podstawowa opieka zdrowotna; **-identyfikuje** podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych; **-podaje**, czym jest telemedycyna;	**-omawia** sposób reagowania w przypadku naruszanie praw pacjenta; **-opisuje** rolę Rzecznika Praw Pacjenta; **-omawia** rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce oraz terapii chorób; **-omawia** ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich; **-omawia** znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP); **-opisuje** sytuacje,	**-wyjaśnia,** dlaczego należy reagować gdy naruszone zostają jego prawa jako pacjent; naruszanie; **-wyjaśnia,** jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ), nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej (NiŚPL), ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); **-wyszukuje** podmioty	**-uzasadnia,** w jakich sytuacjach należy zwrócić się do Rzecznika Praw Pacjenta; **-ocenia** rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce oraz terapii chorób; **-uzasadnia,** kiedy należy skorzystać z telemedycyny; **-analizuje** zawartość Internetowego Konta Pacjenta (IKP); **-symuluje** przeprowadzenie rozmowy z dyspozytorem ratownictwa	**-upowszechnia** prawa pacjenta; **-promuje** działania Rzecznika Praw Pacjenta; **-upowszechnia** wiedzę o badaniach klinicznych, profilaktyce i terapii chorób; **-promuje** korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta (IKP); **-organizuje** pokazy, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia; **-upowszechnia** zasadę, aby w nieuzasadnionych przypadkach nie

-podaje, co to jest e-zdrowie; **- podaje,** co to jest Internetowe Konto Pacjenta (IKP); **-podaje,** czym jest samoleczenie; **-definiuje**, co to jest lek i suplement diety; **-podaje** działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty. **-wymienia** założenia standardów opieki okołoporodowej;	w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego; **-omawia** przykłady nieuzasadnionego wezwania zespołu ratownictwa medycznego; **-omawia** przykłady nieuzasadnionego zgłoszenia się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR); **-omawia**, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała; **-omawia,** jak prawidłowo stosować leki bez recepty; **-omawia** zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; **-omawia** podstawowe zasady refundacji leków w Polsce; **-omawia** działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty; **-omawia** podstawowe założenia standardów opieki okołoporodowej;	lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych; **-wyjaśnia,** czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie; **-wyjaśnia**, jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta (IKP), **-wyjaśnia,** czym jest samoleczenie; **-wyjaśnia,** jak przygotować się do badań diagnostycznych i jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim; **-wyjaśnia** różnice między lekiem a suplementem diety; **-czyta** ze zrozumieniem ulotki leków;	medycznego i przedstawia, na czym polega problem zdrowotny; **-ocenia,** kiedy należy stosować leki bez recepty; **-analizuje** różnice między lekiem a suplementem diety; **-interpretuje** zapisy w ulotce leków; **-analizuje** zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; **-analizuje** zasady refundacji leków w Polsce;	wzywać pogotowia ratunkowego; **-promuje** badania diagnostyczne; **-upowszechnia** wiedzę o suplementach diety; **-promuje** dokładne czytanie ze zrozumieniem ulotek leków;

FORMY SPRAWDZANIA WIEDZY UCZNIÓW

Wiedzę zdobytą przez uczniów od wielu lat weryfikuje się w szkole **za pomocą kartkówek, sprawdzianów czy odpytywania ustnego,** które sprawdzają pamięciowe opanowanie teorii. Podstawa programowa edukacji zdrowotnej pozwala na wyraźne odejście od tych klasycznych form sprawdzania wiedzy.

Specyfika edukacji zdrowotnej, nastawienie na jej praktyczne działanie, tworzenie postaw prozdrowotnych i zmianę codziennych nawyków, sprawia, że wartościowym źródłem informacji o postępach ucznia jest wzrost jego zaangażowania w prozdrowotne dyskusje, podawanie merytorycznie poprawnych argumentów i wniosków, jego precyzja w uzupełnianiu otrzymanych od nauczyciela kart pracy, poprawność merytoryczna przy tworzeniu plakatów czy infografik, kreatywność przy planowaniu działań profilaktycznych, a także znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy.

Taki elastyczny system pozwala sprawdzić, jak uczniowie radzą sobie z zagadnieniami prozdrowotnymi w praktyce, zamiast jedynie testować ich zdolność zapamiętywania definicji.

Propozycje działań, które można poddać ocenie na lekcjach edukacji zdrowotnej:

- ✓ Przygotowanie prozdrowotnego projektu edukacyjnego;
- ✓ Opracowanie planu prozdrowotnej kampanii społecznej (i jej wdrożenie);
- ✓ Przeprowadzenie zdrowotnej kampanii dla młodszych klas;
- ✓ Wypełnienie kart pracy w trakcie zajęć (indywidualnie, w parach lub w grupach);
- ✓ Analizowanie materiałów źródłowych – tekstów, tabel, wykresów;
- ✓ Tworzenie plakatów, infografik, map myśli, sketchnotek;
- ✓ Przygotowanie analizy SWOT, metaplanu, drzewa decyzji;
- ✓ Opracowanie przewodników: z telefonami zaufania i adresami placówek, do których może zgłosić się młodzież w kryzysie, po badaniach diagnostycznych i profilaktycznych dla danej grupy wiekowej;
- ✓ Przygotowanie planu działań profilaktycznych w zakresie onkologii czy kardiologii;
- ✓ Opracowanie planu wycieczki turystycznej;
- ✓ Przygotowanie recenzji artykułu naukowego z czasopisma czy z internetu;
- ✓ Przeanalizowanie i omówienie wybranego problemu zdrowotnego;
- ✓ Znajomość procedur udzielenia pierwszej pomocy medycznej;
- ✓ Przeanalizowanie własnego śladu wodnego i węglowego wraz z zaprojektowanym planem jego zmniejszenia.
- ✓ Prowadzenie dzienniczków: aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania;
- ✓ Zaplanowanie tygodniowego jadłospisu zgodnego z wybraną zdrową zbilansowaną dietą;
- ✓ Dobieranie właściwych argumentów w prowadzonej dyskusji;
- ✓ Formułowanie wniosków w trakcie zajęć;
- ✓ Odróżnianie dowodów medycznych od opinii;
- ✓ Analizowanie i demaskowanie popularnych mitów i fake newsów zdrowotnych;
- ✓ Wskazywanie przyczyn i skutków oraz poszukiwanie rozwiązań problemów medycznych;
- ✓ Analizowanie omawianych historii różnych osób i zaproponowanie dla nich ścieżki pomocy i wsparcia;
- ✓ Nagranie krótkiego filmu instruktażowego lub podcastu dla młodszych uczniów;
- ✓ Przeprowadzenie wywiadu ze specjalistami z zakresu ochrony zdrowia;

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE dla nauczycieli na każdą lekcję edukacji zdrowotnej

















