

Wymagania edukacyjne – Edukacja zdrowotna

KLASY 2 I 3 LICEUM

ROK SZKOLNY 2026/2027

OCENA 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 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);	-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 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;	-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; -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 na 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;	-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; -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.	-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; -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 wskaźniku masy ciała (BMI) i obwodu talii;

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;	-omawia rolę aktywności fizycznej, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; -przedstawia wiarygodne i rzetelne źródła informacji	-podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; -wyjaśnia wpływ sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie	-ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej; -ocenia proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach	-planuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; -dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie, bazując

-podaje proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych; -wymienia zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną;	na temat aktywności fizycznej; -opisuje sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych; -przedstawia zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną;	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;	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;	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 uwzględni 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; -podaje wpływ reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne;	-omawia podstawowe założenia dobrze zbilansowanej diety; -opisuje wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; -omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; -omawia wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą; -omawia wpływ reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne;	-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 żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne ważne dla zdrowia i środowiska naturalnego;	-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; -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;	-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”; -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 uważności 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: 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	-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;	-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	-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;	-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;

podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego; -definiuje pojęcie sharenting;	-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);	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 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;	-promuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi; -projektuje działania związane z ochroną prywatności w Internecie;
---	---	--	---	---