

XIV Liceum Ogólnokształcące
WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

rok szkolny 2026/2027

DZIAŁ	STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY <i>Zapamiętywanie (wiedza)</i>	STOPIEŃ DOSTATECZNY <i>Zrozumienie</i>	STOPIEŃ DOBRY <i>Zastosowanie</i>	STOPIEŃ BARDZO DOBRY <i>Analiza/ STOPIEŃ CELUJĄCY</i> <i>Tworzenie i ocenianie</i>
I. Wartości i postawy)	Uczeń: Wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe czynniki zdrowia oraz podaje jeden przykład stereotypu.	Uczeń: Definiuje zdrowie jako proces wg WHO; wyjaśnia różnicę między stereotypem a dyskryminacją; zna założenia Agendy 2030.	Uczeń: Analizuje wzajemne powiązania sfer zdrowia; ocenia wpływ wykluczenia rówieśniczego na dobrostan jednostki.	Uczeń: Wykazuje relacje między globalnymi celami rozwoju a zdrowiem populacji; aktywnie przeciwdziała dyskryminacji w szkole.
II. Zdrowie fizyczne	Uczeń: Zna skróty BMI, WZW oraz wie, że niepokojące znamiona skóry i brak szczepień stanowią zagrożenie dla zdrowia.	Uczeń: Oblicza własne BMI; wymienia typy WZW i drogi zakażenia; przytacza algorytm ABCDE czerniaka oraz mechanizm szczepionek.	Uczeń: Interpretuje wskaźniki antropometryczne (BMI vs obwód talii); różnicuje profilaktykę WZW; weryfikuje informacje medyczne.	Uczeń: Samodzielnie analizuje ryzyko chorób metabolicznych i nowotworowych; wyjaśnia odporność zbiorowiskową; obala fake newsy.
III. Aktywność fizyczna	Uczeń: Wskazuje ulubione formy ruchu i przyznaje, że długotrwałe siedzenie (hipokinezja) szkodzi zdrowiu.	Uczeń: Przytacza oficjalne normy WHO dotyczące aktywności fizycznej młodzieży; wymienia skutki braku ruchu.	Uczeń: Ocenia swój własny tygodniowy poziom aktywności; dobiera ćwiczenia o charakterze mikroprzerw podczas nauki.	Uczeń: Projektuje i wdraża spersonalizowany, długofalowy plan treningowo-regeneracyjny przeciwdziałający siedzącemu trybowi życia.
IV. Odżywianie	Uczeń: Odróżnia żywność zdrową od przetworzonej; z pomocą nauczyciela odczytuje z etykiet zawartość cukru.	Uczeń: Zna proporcje Talerza Zdrowego Żywienia; przelicza gramy cukru z etykiet na łyżeczki (1 łyżeczka = 5g).	Uczeń: Samodzielnie bilansuje całodniowy jadłospis; identyfikuje na etykietach ukryte formy cukru i syropów.	Uczeń: Wykazuje pełną niezależność konsumencką; realizuje projekt badawczy nad składem żywności; zapobiega zaburzeniom odżywiania.
V. Zdrowie psychiczne	Uczeń: Nazywa podstawowe emocje i stresory szkolne; wie, że depresja to choroba i wskazuje gdzie można szukać pomocy.	Uczeń: Definiuje dobrostan; wymienia objawy depresji i numery telefonów zaufania.	Uczeń: Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne; wyjaśnia biologiczną rolę neuroprzekaźników; odróżnia spadek nastroju od choroby	Uczeń: Konstruuje indywidualne strategie rezyliencji; wdraża procedury rówieśniczego wsparcia w kryzysie; wykazuje wysoką empatię
VI. Zdrowie społeczne	Uczeń: Rozróżnia relację bezpieczną od toksycznej; wie, że decyzje z młodości wpływają na dorosłość.	Uczeń: Definiuje asertywność; wymienia kluczowe umiejętności społeczne niezbędne w dorosłym życiu (np. decyzyjność).	Uczeń: Stosuje zasady Komunikacji Bez Przemocy (NVC); analizuje wpływ wyborów partnerskich i edukacyjnych na przyszłość.	Uczeń: Skutecznie opiera się presji grupy; asertywnie broni własnych granic; projektuje mapę celów życiowych z analizą ryzyk.

DZIAŁ	STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY <i>Zapamiętywanie (wiedza)</i>	STOPIEŃ DOSTATECZNY <i>Zrozumienie</i>	STOPIEŃ DOBRY <i>Zastosowanie</i>	STOPIEŃ BARDZO DOBRY <i>Analiza/ STOPIEŃ CELUJĄCY</i> <i>Tworzenie i ocenianie</i>
VII. Profilaktyka uzależnień	Uczeń: • Wie, że substancje psychoaktywne i nadużywanie ekranów szkodzą; odróżnia prawdę od fałszu	Uczeń: • Definiuje pojęcia: fake news, FOMO, JOMO, nałóg; klasyfikuje używki; rozpoznaje objawy fonoholizmu.	Uczeń: • Wykrywa manipulacje w reklamach; wdraża zasady higieny cyfrowej; omawia czynniki chroniące przed uzależnieniem.	Uczeń: • Wyjaśnia neurobiologiczny mechanizm uzależnienia (pętla dopaminowa); przeprowadza cyfrowy detoks i analizuje jego wyniki.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Uczeń: • Wymienia podstawowe źródła zanieczyszczeń w okolicy (np. smog) i zna proste zasady segregacji odpadów	Uczeń: • Wyjaśnia pojęcie zdrowia środowiskowego; dostrzega bezpośredni wpływ stanu planety na zdrowie człowieka.	Uczeń: • Analizuje pojęcia śladu węglowego i mikroplastiku; wskazuje ich źródła w codziennych decyzjach zakupowych.	Uczeń: • Opracowuje i wdraża lokalny (domowy lub szkolny) plan działań proekologicznych zmniejszający narażenie na toksyny
IX. System ochrony zdrowia	Uczeń: • Wie, czym zajmuje się lekarz POZ; odróżnia lek na receptę (Rx) od leku bez recepty (OTC).	Uczeń: • Wyjaśnia zasady ubezpieczenia w NFZ; definiuje różnicę prawną i medyczną między lekiem a suplementem diety.	Uczeń: • Sprawnie korzysta z Internetowego Konta Pacjenta (IKP); analizuje ulotki lekarskie (dawkowanie, interakcje).	Uczeń: • Zna i potrafi egzekwować Prawa Pacjenta; nawiguje po systemie opieki nocnej; krytycznie ocenia ryzyko samoleczenia.
X. Zdrowie seksualne**	Uczeń: • Rozróżnia pojęcia HIV i AIDS; wie, że wirus HPV jest powiązany z ryzykiem nowotworów	Uczeń: • Wymienia drogi zakażenia HIV i HPV oraz sytuacje bezpieczne; zna rolę szczepień ochronnych i cytologii.	Uczeń: • Wyjaśnia wpływ HIV na układ immunologiczny; promuje odpowiedzialność partnerską w profilaktyce nowotworów.	Uczeń: • Omawia procedury testowania (punkty PKD) oraz rolę nowoczesnego leczenia (ARV); analizuje programy profilaktyczne.

Kluczowe uwagi metodyczne do działów:

1. ***Ocena Celująca (6):** Otrzymuje ją uczeń, który opanował pełen zakres wymagań na ocenę bardzo dobrą z danego działu, a dodatkowo samodzielnie i twórczo stosuje tę wiedzę, np. przygotowując autorskie materiały edukacyjne dla klasy lub inicjując działania prozdrowotne w szkole.
2. **** Specyfika oceniania działu „Zdrowie seksualne”:** to fakultatywny (wymaga zgód rodziców lub pełnoletniego ucznia) i nie podlega klasycznemu testowaniu wiedzy intymnej na oceny cyfrowe. Kryteria w tabeli dla tych dwóch tematów służą nauczycielowi do oceny zaangażowania ustrukturyzowanego, dojrzałości wypowiedzi oraz realizacji zadań o charakterze ściśle biologicznym/medycznym (np. znajomość mechanizmów wirusowych, dróg zakażeń, faktów epidemiologicznych).

.....
(podpis nauczyciela)