

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

TECHNIKUM: KLASA 1 – 3

ROK SZKOLNY 2026/2027

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Wymagania edukacyjne z zakresu edukacji zdrowotnej opracowano z uwzględnieniem treści programowych właściwych dla uczniów technikum oraz ich możliwości rozwojowych i edukacyjnych.

Edukacja zdrowotna służy kształtowaniu wiedzy, umiejętności, postaw i kompetencji społecznych umożliwiających uczniowi podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego oraz innych osób.

Wymagania obejmują następujące obszary tematyczne:

- Wartości i postawy
- Zdrowie fizyczne
- Aktywność fizyczna
- Odżywianie
- Zdrowie psychiczne
- Zdrowie społeczne
- Zdrowie środowiskowe
- Internet i profilaktyka uzależnień
- System ochrony zdrowia

II. KLASA 1

1. Wartości i postawy

- rozpoznaje wartości związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem, odpowiedzialnością, szacunkiem i godnością człowieka;
- rozumie znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje i zachowania;
- rozwija samoświadomość oraz umiejętność dokonywania autorefleksji;
- rozpoznaje własne zasoby, potrzeby, możliwości i ograniczenia;
- kształtuje pozytywny i realistyczny obraz własnej osoby;

- respektuje prawa, potrzeby i granice innych osób;
- wykazuje szacunek wobec różnorodności indywidualnej i społecznej;
- rozwija postawy empatyczne i prospołeczne;
- dostrzega związek pomiędzy wyznawanymi wartościami a podejmowanymi decyzjami dotyczącymi zdrowia.

2. Zdrowie fizyczne

- wyjaśnia pojęcie zdrowia i dostrzega jego wielowymiarowy charakter;
- rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie fizyczne;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej i higieny otoczenia;
- rozumie znaczenie regularnego snu, odpoczynku i regeneracji organizmu;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające utrzymaniu zdrowia fizycznego;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- rozpoznaje wybrane czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia;
- rozpoznaje sytuacje mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia lub życia;
- zna podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia.

3. Aktywność fizyczna

- rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrostanu;
- zna podstawowe rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej;
- rozpoznaje różne formy aktywności fizycznej dostosowane do wieku i możliwości organizmu;
- dostrzega związek pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym;
- rozumie znaczenie równowagi pomiędzy aktywnością, odpoczynkiem i regeneracją;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej;
- podejmuje działania sprzyjające zwiększaniu codziennej aktywności fizycznej.

4. Odżywianie

- zna podstawowe zasady prawidłowego i racjonalnego żywienia;
- rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych;
- zna znaczenie odpowiedniego nawodnienia organizmu;
- rozumie znaczenie regularności i różnorodności posiłków;

- rozpoznaje czynniki wpływające na wybory żywieniowe;
- potrafi odczytywać podstawowe informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych;
- rozpoznaje znaczenie jakości diety dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- zna konsekwencje długotrwałego stosowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych;
- kształtuje świadome i odpowiedzialne podejście do odżywiania.

5. Zdrowie psychiczne

- rozumie znaczenie zdrowia psychicznego dla ogólnego dobrostanu człowieka;
- rozpoznaje podstawowe emocje i potrzeby psychiczne;
- rozwija umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym;
- rozpoznaje czynniki wspierające dobrostan psychiczny;
- zna znaczenie odpoczynku, snu, aktywności i relacji społecznych dla zdrowia psychicznego;
- rozpoznaje sytuacje wymagające poszukiwania wsparcia;
- zna podstawowe możliwości uzyskania pomocy psychologicznej i specjalistycznej;
- rozwija umiejętność konstruktywnego wyrażania emocji i potrzeb.

6. Zdrowie społeczne

- rozumie znaczenie relacji interpersonalnych dla zdrowia i dobrostanu;
- zna zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej;
- rozwija umiejętność aktywnego słuchania i wyrażania własnego zdania;
- respektuje granice własne i innych osób;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające budowaniu bezpiecznych i wspierających relacji;
- rozpoznaje przejawy przemocy, agresji, cyberprzemocy i wykluczenia społecznego;
- zna podstawowe sposoby reagowania na przemoc i sytuacje zagrażające bezpieczeństwu;
- rozwija umiejętność współpracy i rozwiązywania konfliktów;
- wykazuje odpowiedzialność za własne zachowanie w grupie rówieśniczej i społeczności szkolnej.

7. Zdrowie środowiskowe

- rozumie wpływ środowiska naturalnego i warunków życia na zdrowie człowieka;
- rozpoznaje podstawowe środowiskowe czynniki ryzyka;
- zna znaczenie jakości powietrza, wody i warunków mieszkaniowych dla zdrowia;

- dostrzega związek pomiędzy stanem środowiska a zdrowiem społeczeństwa;
- zna podstawowe zasady ochrony środowiska;
- podejmuje działania ograniczające negatywny wpływ własnych zachowań na środowisko;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnej konsumpcji i gospodarowania zasobami.

8. Internet i profilaktyka uzależnień

- zna zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu;
- rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych;
- rozumie znaczenie równowagi pomiędzy aktywnością online i offline;
- rozpoznaje podstawowe mechanizmy uzależnień;
- rozróżnia uzależnienia od substancji psychoaktywnych i uzależnienia behawioralne;
- zna podstawowe konsekwencje zdrowotne, psychiczne i społeczne uzależnień;
- rozpoznaje zachowania ryzykowne związane z używaniem substancji psychoaktywnych;
- zna znaczenie profilaktyki uzależnień;
- potrafi wskazać osoby i instytucje, które mogą udzielić pomocy w sytuacji zagrożenia uzależnieniem;
- rozwija umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji i przeciwstawiania się presji grupowej.

9. System ochrony zdrowia

- zna podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe rodzaje świadczeń zdrowotnych;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- zna podstawowe zasady korzystania z pomocy medycznej;
- rozumie znaczenie profilaktyki i badań przesiewowych;
- zna podstawowe prawa i obowiązki pacjenta;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnego korzystania ze świadczeń zdrowotnych.

III. KLASA 2

1. Wartości i postawy

- analizuje znaczenie wartości i postaw dla podejmowania decyzji dotyczących zdrowia;
- rozwija dojrzałość emocjonalną i społeczną;
- dokonuje autorefleksji dotyczącej własnych zachowań, wyborów i stylu życia;
- rozpoznaje swoje zasoby oraz obszary wymagające rozwoju;
- podejmuje odpowiedzialność za konsekwencje własnych decyzji;
- respektuje godność, prawa, potrzeby i granice innych osób;
- rozwija empatię, odpowiedzialność i postawy prospołeczne;
- potrafi uzasadnić znaczenie wartości dla budowania zdrowego i odpowiedzialnego stylu życia;
- podejmuje działania sprzyjające tworzeniu bezpiecznego i wspierającego środowiska społecznego.

2. Zdrowie fizyczne

- analizuje wieloczynnikowe uwarunkowania zdrowia fizycznego;
- rozpoznaje czynniki ryzyka chorób i zaburzeń zdrowotnych;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych;
- potrafi wskazać działania służące utrzymaniu i poprawie zdrowia;
- rozumie znaczenie regularnego monitorowania stanu zdrowia;
- potrafi korzystać z podstawowych wskaźników zdrowotnych i wiarygodnych źródeł informacji;
- rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu;
- podejmuje adekwatne działania w sytuacjach zagrożenia;
- rozumie znaczenie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób.

3. Aktywność fizyczna

- analizuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- zna konsekwencje niedostatecznej aktywności fizycznej;
- potrafi dobrać formy aktywności fizycznej do własnych możliwości i potrzeb;
- rozumie znaczenie systematyczności aktywności fizycznej;
- zna zasady bezpiecznego planowania i podejmowania aktywności;

- uwzględnia znaczenie regeneracji i odpoczynku;
- monitoruje własną aktywność fizyczną i podejmuje działania służące jej optymalizacji.

4. Odżywianie

- analizuje znaczenie sposobu odżywiania dla zdrowia i jakości życia;
- zna zasady racjonalnego komponowania codziennej diety;
- potrafi analizować podstawowe informacje żywieniowe znajdujące się na etykietach;
- rozpoznaje konsekwencje niewłaściwego sposobu odżywiania;
- zna czynniki wpływające na wybory żywieniowe;
- rozpoznaje nieprawdziwe lub nierzetelne informacje dotyczące żywienia;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł wiedzy dotyczących żywności i żywienia;
- kształtuje świadome nawyki żywieniowe;
- rozumie znaczenie indywidualizacji sposobu żywienia z uwzględnieniem potrzeb organizmu.

5. Zdrowie psychiczne

- analizuje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne i dobrostan;
- rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego i sytuacji kryzysowych;
- zna konstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem;
- potrafi wskazać działania wspierające dobrostan psychiczny;
- rozumie znaczenie relacji społecznych i systemu wsparcia;
- rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistą;
- zna możliwości korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej i medycznej;
- potrafi odpowiedzialnie reagować na sytuacje kryzysowe dotyczące zdrowia psychicznego innych osób;
- rozwija odporność psychiczną oraz umiejętność adaptacji do zmian i sytuacji trudnych.

6. Zdrowie społeczne

- analizuje znaczenie relacji społecznych dla zdrowia i jakości życia;
- stosuje zasady skutecznej i konstruktywnej komunikacji;
- potrafi rozpoznawać i respektować granice interpersonalne;
- rozwiązuje sytuacje konfliktowe z poszanowaniem potrzeb i praw innych osób;
- rozpoznaje mechanizmy przemocy, manipulacji i presji społecznej;
- zna sposoby przeciwdziałania przemocy i cyberprzemocy;

- potrafi korzystać ze wsparcia społecznego w sytuacjach trudnych;
- wykazuje odpowiedzialność za własne zachowania w środowisku społecznym;
- podejmuje działania na rzecz bezpieczeństwa i dobrostanu społeczności szkolnej.

7. Zdrowie środowiskowe

- analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- rozpoznaje środowiskowe czynniki ryzyka i ich potencjalne konsekwencje zdrowotne;
- rozumie znaczenie jakości powietrza, wody, żywności i przestrzeni życia dla zdrowia;
- zna zasady ograniczania negatywnego wpływu człowieka na środowisko;
- rozumie znaczenie zrównoważonego stylu życia;
- podejmuje świadome decyzje konsumenckie uwzględniające aspekty zdrowotne i środowiskowe;
- angażuje się w działania na rzecz ochrony środowiska i zdrowia społeczności.

8. Internet i profilaktyka uzależnień

- analizuje wpływ technologii cyfrowych na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- rozpoznaje symptomy problemowego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych;
- zna mechanizmy powstawania uzależnień;
- rozpoznaje czynniki ryzyka sprzyjające uzależnieniom;
- zna konsekwencje zdrowotne i społeczne używania substancji psychoaktywnych;
- rozpoznaje mechanizmy działania presji rówieśniczej;
- potrafi podejmować świadome decyzje ograniczające zachowania ryzykowne;
- zna możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy w przypadku uzależnień;
- krytycznie analizuje informacje dotyczące substancji psychoaktywnych i uzależnień;
- rozpoznaje treści o charakterze dezinformacyjnym i pseudonaukowym.

9. System ochrony zdrowia

- zna strukturę i podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia;
- rozumie znaczenie profilaktyki zdrowotnej i wczesnego wykrywania chorób;
- zna podstawowe prawa pacjenta;
- potrafi wskazać właściwe miejsce uzyskania pomocy medycznej w zależności od sytuacji zdrowotnej;
- zna zasady korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej oraz pomocy specjalistycznej;

- rozumie znaczenie odpowiedzialnego korzystania ze świadczeń zdrowotnych;
- potrafi wyszukiwać i weryfikować informacje dotyczące zdrowia i dostępnych świadczeń;
- rozpoznaje wiarygodne źródła informacji medycznej;
- potrafi wskazać profesjonalne źródła pomocy w sytuacji problemów zdrowotnych.

IV. KLASA 3

Przedmiot edukacja zdrowotna realizowany jest w klasie trzeciej w wymiarze 1 godziny w tygodniu.

W klasie trzeciej nauczyciel łączy pokrewne treści z pierwszego i drugiego roku nauki w taki sposób, aby zachować wszystkie dziewięć działów i przypisać wszystkie obowiązkowe wymagania podstawy programowej do konkretnych zajęć.

V. OGÓLNE KRYTERIA OCENIANIA:

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował podstawowej wiedzy z danego działu tematycznego, nie rozumie poleceń, naprowadzany przez nauczyciela nie potrafi odtworzyć nawet fragmentarycznej wiedzy, zachowuje bierną postawę na lekcjach.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- opanował podstawowe wiadomości i z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania związane z omawianymi zagadnieniami.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a także:

- rozumie najważniejsze zagadnienia, wykonuje typowe zadania i potrafi wskazać podstawowe zależności.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a także:

- poprawnie posługuje się wiedzą, samodzielnie rozwiązuje typowe problemy i uzasadnia swoje odpowiedzi.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą, a także:

- sprawnie łączy wiadomości, analizuje sytuacje, wyciąga wnioski i samodzielnie wykorzystuje wiedzę w praktyce.

Ocenę celującą dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a także:

- twórczo wykorzystuje wiedzę i umiejętności, rozwiązuje złożone problemy, trafnie argumentuje i podejmuje samodzielne działania.

VI. FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH:

- ustne wypowiedzi formułowane w oparciu o wiedzę zdobytą podczas lekcji i samodzielnie,
- aktywność podczas lekcji,
- zaangażowanie w pracę w grupach,
- umiejętności praktyczne, weryfikowane podczas działań terenowych, warsztatów i innych aktywności uczniów podczas zajęć,
- rzetelność w wykonywaniu zadań,
- systematyczne uczestnictwo w lekcjach,
- kreatywność w samodzielnym wyszukiwaniu i selekcjonowaniu informacji,