

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

	WYMAGANIA EDUKACYJNE
placówka	Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1
poziom/klasa	Liceum Ogólnokształcące realizacja przez dwa lata
przedmiot	Edukacja zdrowotna

I. Wartości i postawy

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Z pomocą wyjaśnia znaczenie godności, szacunku, altruizmu i wolontariatu; rozpoznaje jawną dyskryminację; podaje przykład dawstwa lub działania pomocowego.
dostateczny	Wyjaśnia związki między godnością, różnorodnością i zdrowiem; opisuje znaczenie krwiodawstwa oraz dawstwa komórek, tkanek i narządów; wskazuje zasady bezpiecznego wolontariatu.
dobry	Analizuje przykłady uprzedzeń i dyskryminacji oraz proponuje adekwatne reakcje; porównuje formy dawstwa; współuczestniczy w prostym działaniu prospołecznym, wykonując ustaloną rolę.
bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia znaczenie godności i szacunku; ocenia etyczne i społeczne aspekty dawstwa; planuje, współrealizuje i ocenia działanie wolontariackie na rzecz zdrowia.
celujący	Integruje perspektywę etyczną, społeczną i zdrowotną; inicjuje, współrealizuje oraz krytycznie ewaluuje działanie prospołeczne albo rozwiązuje złożone studium przypadku.

II. Zdrowie fizyczne

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe elementy zdrowego stylu życia, wybrane badania profilaktyczne i zasady zapobiegania zakażeniom; wie, że opieka paliatywna służy poprawie jakości życia.
dostateczny	Wyjaśnia profilaktykę stomatologiczną, kardiologiczną i onkologiczną; opisuje ocenę skóry i procedury samobadania na modelu, antybiotykooporność, profilaktykę podrózną oraz różnicę między opieką paliatywną a terapią uporczywą.
dobry	Dobiera działania profilaktyczne do etapu życia; wykonuje modelowy pomiar ciśnienia, interpretuje przykładowy wynik i oblicza BMI na danych fikcyjnych; planuje bezpieczne przygotowanie do podróży i analizuje modelową sytuację opieki nad osobą ciężko chorą.
bardzo dobry	Analizuje czynniki ryzyka, korzyści i ograniczenia badań oraz programów profilaktycznych; uzasadnia decyzje na podstawie wiarygodnych źródeł, uwzględnia antybiotykooporność, prywatność, profilaktykę zakażeń i godność pacjenta.

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

celujący	Krytycznie porównuje zalecenia z kilku źródeł i projektuje kompleksowe działanie profilaktyczne albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące profilaktykę, choroby przewlekłe, podróże i opiekę u kresu życia.
----------	---

III. Aktywność fizyczna

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Wymienia korzyści ruchu i zagrożenia bezczynności; z pomocą wskazuje bezpieczne formy aktywności oraz podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym wysiłkiem.
dostateczny	Dobiera prostą aktywność do wieku, potrzeb i możliwości; opisuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas wysiłku i wycieczki.
dobry	Układa prosty program aktywności oparty na rekomendacjach; analizuje bariery różnych grup; planuje bezpieczną trasę wycieczki oraz wykonuje udokumentowaną część projektu semestralnego.
bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia dobór aktywności dla osób o zróżnicowanych potrzebach; ocenia źródła i ryzyka przeciążenia, smogu oraz ćwiczeń kompulsywnych; wykorzystuje informację zwrotną do poprawy projektu.
celujący	Tworzy, współrealizuje i ewaluje kompleksowy program, projekt semestralny lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną aktywność, oparte na wiarygodnych zaleceniach.

IV. Odżywianie

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe zasady racjonalnie zbilansowanego żywienia, wskazuje produkty o różnym stopniu przetworzenia oraz odróżnia reklamę od informacji.
dostateczny	Planuje prosty zbilansowany posiłek lub jadłospis na podstawie zaleceń; wyjaśnia wpływ przetwarzania żywności, reklam i trendów na wybory żywieniowe.
dobry	Porównuje zbilansowane modele żywienia i uzasadnia wybory; wyjaśnia strategię „od pola do stołu” oraz przygotowuje udokumentowaną część projektu semestralnego.
bardzo dobry	Samodzielnie projektuje plan posiłków dla wskazanej sytuacji, korzysta z wiarygodnych źródeł i ocenia wpływ zdrowotny, kosztowy oraz środowiskowy; wprowadza poprawki po konsultacji.
celujący	Opracowuje, prezentuje i ewaluje pogłębiony projekt promujący świadome i zrównoważone wybory żywieniowe, uwzględniając dowody, odbiorców, ograniczenia i efekt działania.

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

V. Zdrowie psychiczne

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe emocje, potrzeby i czynniki wspierające dobrostan; rozpoznaje nieracjonalną myśl lub naruszenie granicy i wie, do kogo zwrócić się po pomoc.
dostateczny	Opisuje sposoby dbania o równowagę, relacje i odpoczynek; odróżnia adekwatną i nieadekwatną samoocenę, rozpoznaje presję oraz dobiera podstawowego specjalistę do modelowej sytuacji.
dobry	Analizuje wpływ mediów, oczekiwań i stylu życia na dobrostan; przekształca nieracjonalne przekonanie, formułuje asertywną granicę i wskazuje bezpieczną ścieżkę pomocy oraz podstawowe prawa pacjenta psychiatrycznego. .
bardzo dobry	Samodzielnie proponuje strategie dbania o dobrostan; rozróżnia role specjalistów i podstawowe nurty psychoterapii, ocenia ofertę pomocową oraz uzasadnia reakcję z poszanowaniem prywatności i prawa.
celujący	Tworzy oparty na dowodach program wsparcia, kampanię destygmatyzującą albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące samoocenę, granice, dobór pomocy, etykę i ochronę zdrowia psychicznego.

VI. Zdrowie społeczne

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Wymienia podstawowe kompetencje dorosłego życia; rozpoznaje zachowania prawidłowe i przemocowe; wskazuje potrzeby seniorów i osób zależnych.
dostateczny	Opisuje odpowiedzialność za własny rozwój, etapy bliskich relacji oraz podstawowe aspekty ciąży, macierzyństwa, ojcostwa i rodziny; komunikuje się z szacunkiem o różnych wyborach życiowych.
dobry	Analizuje studia przypadków relacji i proponuje bezpieczne sposoby reagowania; omawia wpływ substancji w ciąży, potrzeby seniorów oraz podstawowe różnice prawne między małżeństwem i związkiem nieformalnym.
bardzo dobry	Samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne; wyszukuje wiarygodne informacje o prawnych aspektach relacji, urlopach i świadczeniach rodzicielskich oraz planuje sieć wsparcia bez udzielania indywidualnej porady prawnej.
celujący	Opracowuje interdyscyplinarny projekt lub analizę łączącą zdrowie, relacje, przemoc, opiekę nad seniorami, prawo rodzinne i uprawnienia rodzicielskie, z poszanowaniem godności i różnorodności.

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

VII. Zdrowie środowiskowe

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Podaje przykłady wpływu środowiska i klimatu na zdrowie; rozpoznaje oczywiście niewiarygodną informację.
dostateczny	Wyjaśnia powiązania między jakością powietrza, wody, gleby, hałasem, klimatem i zdrowiem; wymienia cechy wiarygodnego źródła.
dobry	Stosuje metody weryfikacji informacji, porównuje źródła i interpretuje dane; przygotowuje plan lokalnego działania z określeniem celu, odbiorców, zadań i mierników.
bardzo dobry	Samodzielnie analizuje dane i przekazy dotyczące klimatu i zdrowia; współorganizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe i ocenia jego przebieg.
celujący	Projektuje, realizuje i ewaluje działanie na rzecz zdrowia środowiskowego z udziałem społeczności, uwzględniając interesariuszy, bariery, mierniki, skutki uboczne i wiarygodne źródła.

VIII. Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Wymienia podstawowe zasady prywatności, przykłady uzależnień i ich objawy; rozpoznaje fake news, ryzykowne udostępnianie wizerunku oraz sygnały przeciążenia informacyjnego.
dostateczny	Wyjaśnia mechanizm uzależnienia fizycznego i behawioralnego, omawia sharenting, reklamy i podstawowe ryzyka AI; wyjaśnia pojęcia redukcji szkód, FOMO i JOMO oraz wskazuje miejsca pomocy.
dobry	Analizuje modelowe zachowania pod kątem ryzyka; rozróżnia tryby leczenia uzależnień, stosuje zasady higieny cyfrowej i wykorzystuje podstawowe informacje prawne dotyczące substancji psychoaktywnych.
bardzo dobry	Samodzielnie ocenia przekazy, perswazuje i dezinformację; uzasadnia dobór pomocy, analizuje możliwości i ograniczenia redukcji szkód oraz prawne i zdrowotne konsekwencje zachowań.
celujący	Projektuje kompleksową kampanię profilaktyczną lub analizę ryzyka cyfrowego, uwzględniając prawo, etykę, prywatność, FOMO/JOMO, redukcję szkód i mechanizmy uzależnień.

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

IX. System ochrony zdrowia

Ocena	Uczeń:
dopuszczający	Wymienia podstawowe prawa pacjenta, numery alarmowe i miejsca pomocy; odróżnia lek od suplementu i rozpoznaje, że leki bez recepty mogą powodować działania niepożądane.
dostateczny	Opisuje role POZ, NiŚOZ, AOS, SOR i ratownictwa, podstawy finansowania świadczeń przez NFZ, samoleczenia, telemedycyny, e-zdrowia, IKP oraz opieki farmaceutycznej; czyta podstawowe informacje z ulotki.
dobry	Dobiera właściwe miejsce pomocy, symuluje rozmowę z dyspozytorem, wyszukuje placówkę i świadczenie, interpretuje ulotkę oraz analizuje bezpieczne stosowanie leków bez recepty i rolę farmaceuty.
bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia decyzje dotyczące korzystania z systemu, reaguje na naruszenie praw pacjenta, ocenia rolę NFZ, dowodów i badań klinicznych oraz wyjaśnia zasady bezpiecznej farmakoterapii.
celujący	Rozwiązuje złożone przypadki wymagające połączenia praw pacjenta, finansowania i organizacji systemu, opieki farmaceutycznej, stosowania leków, komunikacji i oceny dowodów naukowych.

6. Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej

Program „Zdrowie w praktyce” przewiduje co najmniej **jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne w każdym roku**. W pierwszym roku jest to projekt semestralny dotyczący bezpiecznej aktywności fizycznej albo świadomego odżywiania, zakończony prezentacją i ewaluacją. W drugim roku uczeń planuje i realizuje działanie na rzecz zdrowia środowiskowego. **Nauczyciel może zastosować równoważne doświadczenie zgodne z podstawą programową, z zachowaniem prywatności i możliwości zweryfikowania indywidualnego wkładu ucznia.**

Kryteria oceny doświadczenia

Kryterium	Dowód osiągnięcia
Poprawność merytoryczna	zgodność treści z aktualną wiedzą naukową i wymaganiami programu
Praca ze źródłem	dobór wiarygodnego źródła, prawidłowe odczytanie informacji i podanie źródła
Zastosowanie praktyczne	realistyczny plan, bezpieczne wykonanie i rozwiązanie odpowiadające problemowi

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

Rozumowanie i refleksja	uzasadnienie decyzji, rozpoznanie ograniczeń i wskazanie możliwej poprawy
Komunikacja i wkład	jasny przekaz oraz udokumentowany wkład ucznia, bez oceniania osobowości

Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek
Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany
Zadanie praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez diagnozowania i bez pozorowania sytuacji intymnych
Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja	materiał sprawdzony, adekwatny do wieku i programu
Projekt praktyczny / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega możliwy do udokumentowania wkład ucznia
Doświadczenie edukacyjne	plan, wykonanie, zastosowanie i refleksja	zasadnicza część w warunkach umożliwiających weryfikację pracy
Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić podania osobistego przykładu bez konsekwencji