



WYMAGANIA EDUKACYJNE

Zespół Szkół Technicznych w Pile

Przedmiot:	Edukacja zdrowotna
Nauczyciel/Nauczyciele	Michał Bobrowski, Grzegorz Kondeja, Anna Simińska, Ewelina Pietrzak, Wioletta Szumańska, Joanna Motor, Anna Skrzypczak, Zbigniew Zieliński, Krzysztof Kuczyło
Rok szkolny:	2026/2027
Klasa:	III szkoły branżowej
OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
Dopuszczający (2)	Uczeń: • zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i dobrostanem człowieka; • wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie; • rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu; • wskazuje znaczenie prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i odpoczynku; • zna podstawowe zasady higieny osobistej; • wymienia podstawowe sposoby zapobiegania chorobom; • rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używaniem alkoholu, nikotyny, substancji psychoaktywnych oraz nadmiernym korzystaniem z internetu; • zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i reagowania w sytuacji zagrożenia zdrowia; • wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc; • rozumie znaczenie szacunku dla siebie i innych osób.
Dostateczny (3)	Uczeń: spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • wyjaśnia, że zdrowie obejmuje wymiar fizyczny, psychiczny i społeczny; • opisuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka; • wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej; • zna podstawowe zasady racjonalnego żywienia; • wskazuje konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • rozpoznaje podstawowe objawy stresu i podaje sposoby radzenia sobie z nim; • omawia znaczenie prawidłowych relacji interpersonalnych; • wyjaśnia znaczenie stawiania granic i zachowań asertywnych; • opisuje skutki stosowania substancji psychoaktywnych;

	• zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych i cywilizacyjnych; • wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych; • potrafi wskazać wiarygodne źródła informacji dotyczących zdrowia.
Dobry (4)	Uczeń: spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • analizuje wpływ różnych czynników biologicznych, psychicznych, społecznych i środowiskowych na zdrowie; • wyjaśnia zależności między stylem życia a ryzykiem występowania chorób cywilizacyjnych; • planuje działania służące poprawie własnego zdrowia i dobrostanu; • analizuje własne nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną; • wyjaśnia mechanizmy powstawania stresu oraz dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nim; • charakteryzuje zachowania sprzyjające zdrowiu psychicznemu; • rozpoznaje symptomy mogące świadczyć o potrzebie uzyskania specjalistycznej pomocy; • omawia znaczenie zdrowych relacji, komunikacji, zgody i poszanowania granic; • analizuje wpływ mediów społecznościowych i internetu na zdrowie oraz samoocenę; • wyjaśnia mechanizmy powstawania uzależnień; • zna zasady korzystania z systemu ochrony zdrowia; • ocenia wiarygodność podstawowych informacji dotyczących zdrowia.
Bardzo dobry (5)	Uczeń: spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i dobrostan człowieka; • wyjaśnia wzajemne zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym; • dokonuje krytycznej oceny własnego stylu życia i proponuje działania służące jego poprawie; • interpretuje informacje dotyczące zdrowia, żywienia, aktywności fizycznej i profilaktyki; • uzasadnia znaczenie profilaktyki chorób cywilizacyjnych; analizuje wpływ presji społecznej, stereotypów i mediów na zachowania zdrowotne; • proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z trudnymi emocjami; wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób; • świadomie korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; • rozpoznaje dezinformację i przekazy mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia; • stosuje wiedzę dotyczącą zdrowia w sytuacjach życia codziennego; • uzasadnia swoje stanowisko, posługując się poprawną argumentacją.
Celujący (6)	Uczeń: spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • wykazuje się szeroką i pogłębioną wiedzą dotyczącą zdrowia i dobrostanu; • samodzielnie wyszukuje, porównuje i krytycznie analizuje informacje pochodzące z różnych źródeł; • wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin do wyjaśniania problemów związanych ze zdrowiem; • analizuje złożone sytuacje zdrowotne i proponuje racjonalne rozwiązania; • formułuje własne wnioski i popiera je rzeczowymi argumentami; • potrafi oceniać skuteczność działań profilaktycznych i prozdrowotnych;

- wykazuje inicjatywę w działaniach promujących zdrowy styl życia;
- przygotowuje samodzielne projekty, prezentacje, analizy lub inne prace dotyczące problematyki zdrowotnej;
- w sposób świadomy i odpowiedzialny wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktyce;
- wykazuje szczególne zainteresowanie problematyką zdrowia i potrafi wykraczać poza treści omawiane podczas zajęć.

Podpis nauczyciela/nauczycieli