

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Edukacja zdrowotna – LO Mistrzostwa Sportowego – szkoła ponadpodstawowa

Poziom 1

Rok 2026/2027 – MEN 2025 – ORE Wydanie 2

I. Podstawa prawna

- Rozporządzenie MEN z 06.03.2025 r. – nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego – przedmiot edukacja zdrowotna – 10 obszarów (Dz.U. 2025 poz. 1052) – obowiązuje od 01.09.2025 r.
- Program nauczania ORE – Edukacja zdrowotna – Wydanie 2 Warszawa 2026 – Poziom 1 to 30 tematów (I semestr 15, II semestr 15).
- Rozporządzenie MEN z 26.02.2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
- WSO szkoły – wymagane 50% obecności ogólnie.

II. Cele kształcenia – Poziom 1 (MEN 2025)

1. Wartości i postawy – godność człowieka, różnorodność, szacunek, dyskryminacja, mowa nienawiści, altruizm – dawstwo krwi/szpiku/transplantologia, wolontariat dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami, działania prospołeczne i proekologiczne.
2. Zdrowie fizyczne – wiarygodne źródła informacji o zdrowiu i kryteria ich oceny, wpływ stylu życia na zdrowie, wskaźniki zdrowia, badania diagnostyczne i profilaktyczne, profilaktyka jamy ustnej, kardiologiczna, onkologiczna, samokontrola – badanie skóry ABCDE, samobadanie piersi i jąder, BMI i obwód talii, nadwaga, otyłość, zespół metaboliczny, antybiotyki i antybiotykooporność, opieka paliatywna i terapia uporczywa.
3. Aktywność fizyczna – dobór aktywności do wieku i stanu zdrowia, ocena rzetelności źródeł, korzyści ruchu dla różnych grup (cięża, seniorzy, niepełnosprawności, choroby przewlekłe), zagrożenia nadmiernej aktywności i smogu, planowanie wycieczki w duchu zrównoważonej turystyki.
4. Odżywianie – modele żywienia, bilansowanie posiłku, wpływ diety na zdrowie i środowisko (ślad węglowy, wodny), strategia Od pola do stołu, wpływ przetwarzania żywności na wartość odżywczą.
5. Zdrowie psychiczne – dobrostan psychiczny, rola snu, relacji, kontaktu z przyrodą, komunikowanie uczuć – komunikaty ja, aktywne słuchanie, wdzięczność, presja otoczenia i manipulacja w mediach, potrzeby osób z zaburzeniami (depresja, lęki, odżywiania, neurodegeneracyjne), samoocena, przekonania nieracjonalne, granice psychiczne, zachowania bierno-agresywne, specjaliści – psycholog, psychoterapeuta, psychiatra i nurty terapii, ochrona prawna.

6. Projekt edukacyjny – Zdrowie, relacje / Zdrowa szkoła – cel, pytania badawcze, zbieranie informacji, prezentacja i ewaluacja.

III. Wymagania szczegółowe – co ma umieć uczeń po Poziomie 1

Dział I – Wartości i postawy (lekcje 1-4):

Uczeń wyjaśnia pojęcia godności i szacunku, podaje przykłady dyskryminacji i mowy nienawiści w szkole i mediach, wyjaśnia na czym polega altruizm w ochronie zdrowia – podaje przykłady dawstwa, wyjaśnia znaczenie wolontariatu dla zdrowia seniorów i osób z niepełnosprawnościami, planuje 1-2 działania prospołeczne lub proekologiczne w szkole.

Dział II – Zdrowie fizyczne (lekcje 5-14):

Uczeń wymienia 3-4 wiarygodne źródła informacji o zdrowiu (np. WHO, MZ, NFZ, ORE) i 3 kryteria oceny wiarygodności (autor, aktualność, źródło), wyjaśnia związek stylu życia z kondycją fizyczną, wymienia podstawowe badania profilaktyczne dla nastolatków, opisuje 3 zasady profilaktyki jamy ustnej, serca i nowotworów, demonstrować lub opisuje samokontrolę – ABCDE skóry, samobadanie piersi/jąder, oblicza BMI i interpretuje wynik, wyjaśnia pojęcia nadwagi, otyłości, zespołu metabolicznego, wyjaśnia dlaczego antybiotyki nie działają na wirusy i czym jest antybiotykooporność, wyjaśnia pojęcia opieki paliatywnej i terapii uporczywej.

Dział III – Aktywność fizyczna (15-19):

Uczeń dobiera aktywność do wieku, płci, stanu zdrowia i pracy, ocenia rzetelność źródeł internetowych o aktywności, argumentuje 2-3 korzyści ruchu dla różnych grup, wymienia 2-3 zagrożenia nadmiernej aktywności i wpływu smogu, planuje wycieczkę jednodniową – cel, trasa, zasady bezpieczeństwa i zrównoważonej turystyki.

Dział IV – Odżywianie (20-21):

Uczeń charakteryzuje 2-3 modele żywienia, bilansuje jeden dzień posiłków, ocenia wpływ diety na zdrowie i środowisko, wyjaśnia ideę Od pola do stołu, wyjaśnia wpływ przetwarzania żywności na wartość odżywczą.

Dział V – Zdrowie psychiczne (22-28):

Uczeń wyjaśnia pojęcie dobrostanu i 3 czynniki na niego wpływające (sen, relacje, przyroda), stosuje komunikaty ja i aktywne słuchanie, rozpoznaje presję otoczenia i manipulację w mediach, wymienia potrzeby i formy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, wyjaśnia pojęcia samooceny, przekonań nieracjonalnych, granic psychicznych, nadodpowiedzialności i zachowań bierno-agresywnych, wymienia specjalistów zdrowia psychicznego i ich kompetencje, wymienia prawa pacjenta w psychiatrii.

Projekt (29-30): Uczeń realizuje projekt w grupie 2-3 osobowej, określa cel i pytania, zbiera dane, przygotowuje prezentację i dokonuje samooceny.

IV. Zasady oceniania (PZO) – Poziom 1 – LO MS

1. Co oceniamy – zgodnie z MEN 2025:

- wiedza i rozumienie – 30%
- umiejętności praktyczne (samokontrola, planowanie posiłku, aktywności, analiza źródeł) – 30%
- postawa, zaangażowanie, projekt, praca w grupie – 40%

OCENY W LIBRUSIE:

- zadania praktyczne na lekcji
- projekt edukacyjny – prezentacja
- aktywność, praca na lekcji

2. Skala ocen – z uwzględnieniem szkolnego systemu oceniania:

CELUJĄCA (6): Frekwencja >90%, wzorowa wiedza i umiejętności w zakresie programu na poziomie 1., projekt wzorowy, prowadzi działania prozdrowotne, analizuje źródła WHO/IPCC/NFZ, pomaga innym, wzorowa postawa.

BARDZO DOBRA (5): Frekwencja >75%, opanował zdecydowaną większość wymagań z poziomu 1., poprawnie wykonuje samobadanie ABCDE, oblicza i interpretuje BMI, bilansuje posiłek, planuje wycieczkę, realizuje projekt zgodnie z kryteriami.

DOBRA (4): Frekwencja >60%, opanował większość wymagań, drobne błędy w interpretacji badań, BMI, diety, aktywność, projekt zaliczony na poziomie dobrym.

DOSTATECZNA (3): Frekwencja >50%, opanował podstawowe wymagania (np. wymienia źródła, zasady profilaktyki, wyjaśnia BMI, rozpoznaje manipulację), wymaga motywacji, projekt zaliczony minimalnie.

DOPUSZCZAJĄCA (2): Frekwencja minimum 50% – zgodnie ze szkolnymi zasadami oceniania, minimalne opanowanie treści, liczne błędy, ale zaliczył projekt i podstawowe zadania praktyczne (np. BMI), wykazuje chęć poprawy.

NIEDOSTATECZNA (1): Frekwencja poniżej 50% nieusprawiedliwiona, nie opanował podstawowych wymagań, brak projektu, nie wykonuje zadań praktycznych, lekceważący stosunek.

3. Sposoby sprawdzania:

- odpowiedź ustna / zadanie praktyczne – np. pomiar, BMI, plan posiłku – 1x semestr, z bieżącego materiału, możliwość korzystania z notatek
- projekt edukacyjny/ prezentacja – obowiązkowe 2x rok – ocena 40% końcowej – prezentacja 10 min + dokumentacja,
- aktywność – oceniana na bieżąco

4. Zwolnienia i poprawy – 50% obecności:

- Nieobecność usprawiedliwiona – 7 dni w Librusie, możliwość uzupełnienia zadania.
- Brak możliwości poprawiania ocen z odpowiedzi, zadań praktycznych z bieżących lekcji
- Przy zwolnieniu lekarskim >50% semestru – ocena na podstawie projektu i zadań teoretycznych (Rozp. MEN 2019).
- Przy frekwencji poniżej 50% nieusprawiedliwionej – ocena niedostateczna, możliwość zaliczenia dodatkowego projektu w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

5. Informowanie: Zasady oceniania przedstawiane na początku roku na lekcji organizacyjnej i w Librusie, oceny bieżące na bieżąco, śródroczna/roczna 14 dni przed klasyfikacją.

Urszula Tworek
Michał Sędrowski
Maciej Gordon