

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Edukacja zdrowotna – klasa III technikum

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
I. Zdrowie psychiczne					
1. Zdrowie psychiczne i dobrostan	<ul style="list-style-type: none"> – wie, co oznacza pojęcie zdrowia psychicznego, – rozpoznaje podstawowe emocje, – wskazuje proste zachowania sprzyjające dobrostanowi psychicznemu. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne i dobrostan, – podaje przykłady czynników wpływających na samopoczucie, – wskazuje znaczenie snu, odpoczynku i relacji z innymi. 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje zależności między zdrowiem psychicznym, fizycznym i społecznym, – rozpoznaje czynniki chroniące i czynniki ryzyka, – proponuje sposoby dbania o dobrostan psychiczny. 	<ul style="list-style-type: none"> – ocenia znaczenie równowagi między obowiązkami, odpoczynkiem i relacjami, – analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny, – świadomie korzysta z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia psychicznego. 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie analizuje złożone sytuacje związane ze zdrowiem psychicznym, – przygotowuje projekt lub materiał edukacyjny promujący dobrostan psychiczny, – proponuje autorskie działania możliwe do realizacji w społeczności szkolnej lub lokalnej.
2. Emocje, stres i sposoby radzenia sobie	<ul style="list-style-type: none"> – wie, czym jest stres, – potrafi podać przykład sytuacji stresującej, – wymienia podstawowe sposoby odpoczynku i redukcji napięcia. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, jak stres wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie człowieka, – podaje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, – wskazuje znaczenie regeneracji i odpoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje źródła stresu i ich konsekwencje, – dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem do określonej sytuacji, – rozróżnia konstruktywne i niekonstruktywne strategie. 	<ul style="list-style-type: none"> – porównuje różne strategie radzenia sobie ze stresem i ocenia ich przydatność, – analizuje wpływ przewlekłego stresu na funkcjonowanie człowieka, – potrafi zaplanować działania wspierające regenerację. 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie analizuje złożone sytuacje stresowe, – przygotowuje materiał lub działanie edukacyjne dotyczące higieny psychicznej, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające odporność psychiczną i dobrostan.
3. Relacje, komunikacja i szukanie pomocy	<ul style="list-style-type: none"> – rozpoznaje znaczenie dobrych relacji z innymi, – zna podstawowe zasady komunikacji opartej na szacunku, – wie, że w trudnej sytuacji można zwrócić się o pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia znaczenie wsparcia społecznego, – podaje przykłady komunikacji opartej na szacunku i empatii, – wskazuje osoby i instytucje, które mogą udzielić pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje wpływ relacji i komunikacji na zdrowie psychiczne, – stosuje zasady aktywnego słuchania i komunikacji wspierającej, – rozpoznaje sytuacje wymagające profesjonalnego wsparcia. 	<ul style="list-style-type: none"> – ocenia różne sposoby reagowania na trudności w relacjach, – argumentuje znaczenie empatii i wsparcia społecznego, – potrafi wskazać adekwatne formy pomocy w sytuacjach problemowych. 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne, – przygotowuje projekt promujący kulturę wzajemnego wsparcia, – proponuje autorskie rozwiązania wzmacniające dobre relacje w społeczności szkolnej.
II. Zdrowie środowiskowe					
1. Zdrowie środowiska a zdrowie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> – wie, że stan środowiska wpływa na zdrowie człowieka, – podaje przykład negatywnego zjawiska środowiskowego, – wskazuje proste działania chroniące środowisko. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka, – podaje przykłady czynników środowiskowych sprzyjających zdrowiu i zagrażających mu, – opisuje sposoby ograniczania negatywnego wpływu środowiska. 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje skutki zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby dla zdrowia, – wskazuje zależności między degradacją środowiska a zdrowiem publicznym, – ocenia własne codzienne zachowania pod kątem ich wpływu na zdrowie i środowisko. 	<ul style="list-style-type: none"> – ocenia znaczenie zdrowego środowiska dla dobrostanu człowieka i społeczności, – porównuje czynniki środowiskowe pod kątem ich wpływu na zdrowie, – argumentuje potrzebę działań proekologicznych. 	<ul style="list-style-type: none"> – opracowuje projekt edukacyjny lub kampanię dotyczącą ochrony zdrowia środowiskowego, – samodzielnie analizuje dane dotyczące zależności między środowiskiem a zdrowiem, – proponuje autorskie rozwiązania dla społeczności lokalnej.
2. Zmiany klimatu i zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> – wie, że zmiany klimatu wpływają na życie ludzi, – podaje prosty przykład skutku zmian klimatu, – rozpoznaje potrzebę ochrony środowiska. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia podstawowe skutki zmian klimatu dla zdrowia człowieka, – podaje przykłady zagrożeń związanych z ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi, 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje wpływ zmian klimatycznych na zdrowie, – rozróżnia informacje oparte na faktach od uproszczeń i mitów, – wskazuje działania adaptacyjne i zapobiegawcze. 	<ul style="list-style-type: none"> – ocenia skutki zmian klimatycznych w skali lokalnej i globalnej, – porównuje różne strategie ograniczania zagrożeń zdrowotnych, 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie analizuje materiały i dane dotyczące zmian klimatu i zdrowia, – przygotowuje projekt edukacyjny dotyczący wpływu zmian klimatycznych na zdrowie, – proponuje autorskie działania

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
		– wskazuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka.		– argumentuje znaczenie rzetelnej informacji naukowej.	adaptacyjne możliwe do realizacji lokalnie.
3. Ochrona zdrowia środowiskowego – odpowiedzialność każdego z nas	– wie, że każdy człowiek ma wpływ na środowisko, – podaje przykład działania proekologicznego, – rozpoznaje, że zaniedbania środowiskowe mogą szkodzić zdrowiu.	– wyjaśnia pojęcie zdrowia środowiskowego, – podaje przykłady działań jednostki sprzyjających zdrowiu środowiska, – wskazuje zagrożenia wynikające z braku troski o środowisko.	– analizuje konsekwencje zaniedbań środowiskowych dla zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń, – ocenia własne nawyki, – planuje proste działanie promujące zdrowie środowiskowe.	– ocenia znaczenie indywidualnej odpowiedzialności w kontekście globalnych wyzwań środowiskowych, – porównuje strategie ochrony zdrowia środowiskowego, – argumentuje potrzebę współpracy jednostki i społeczności.	– opracowuje projekt lub kampanię na temat ochrony zdrowia środowiskowego, – samodzielnie analizuje dane i ocenia efekty działań proekologicznych, – proponuje autorskie rozwiązania krótkoterminowe i długofalowe.
III. Internet i profilaktyka uzależnień					
1. Bezpieczne i higieniczne korzystanie z internetu	– wymienia podstawowe zagrożenia związane z internetem, – zna podstawowe zasady ochrony prywatności, – rozpoznaje potrzebę robienia przerw od urządzeń cyfrowych.	– wyjaśnia znaczenie higieny cyfrowej, – podaje zasady bezpiecznego korzystania z internetu, – wskazuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych.	– analizuje wpływ internetu na sen, relacje, naukę i samopoczucie, – stosuje zasady higieny cyfrowej, – rozpoznaje sytuacje zwiększonego ryzyka.	– ocenia wpływ własnych nawyków cyfrowych na zdrowie, – analizuje mechanizmy sprzyjające nadmiernemu korzystaniu z sieci, – świadomie dobiera strategie ograniczania ryzyka.	– samodzielnie analizuje współczesne zagrożenia cyfrowe, – przygotowuje projekt promujący higienę cyfrową, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające bezpieczne korzystanie z internetu.
2. Uzależnienia i zachowania ryzykowne	– definiuje pojęcie uzależnienia, – wymienia przykłady uzależnień od substancji i uzależnień behawioralnych, – rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne.	– wyjaśnia, czym są uzależnienia behawioralne, – podaje podstawowe mechanizmy sprzyjające uzależnieniom, – wskazuje konsekwencje zdrowotne i społeczne uzależnień.	– analizuje czynniki ryzyka i czynniki chroniące, – rozpoznaje sygnały problemowego korzystania z internetu lub innych zachowań, – wskazuje znaczenie profilaktyki.	– analizuje mechanizmy prowadzące do uzależnień, – porównuje strategie profilaktyczne, – ocenia skutki zachowań ryzykownych dla jednostki i społeczności.	– samodzielnie analizuje złożone problemy uzależnień, – opracowuje projekt lub kampanię profilaktyczną, – proponuje autorskie działania ograniczające zachowania ryzykowne.
3. Presja grupy, asertywność i krytyczne myślenie	– wie, czym jest presja grupy, – rozpoznaje prostą sytuację nacisku, – zna podstawowe zasady asertywnego odmawiania.	– wyjaśnia wpływ grupy rówieśniczej na zachowania zdrowotne, – podaje przykłady asertywnego reagowania, – rozpoznaje manipulację w prostych komunikatach.	– analizuje sytuacje presji rówieśniczej, – stosuje zasady asertywnej odmowy, – rozpoznaje manipulację, dezinformację i niewiarygodne treści.	– ocenia wiarygodność informacji dotyczących zdrowia, – analizuje techniki wpływu stosowane w internecie i mediach społecznościowych, – argumentuje wybór bezpiecznego zachowania.	– samodzielnie krytycznie analizuje przekazy internetowe, – przygotowuje materiał edukacyjny dla rówieśników, – proponuje autorskie sposoby przeciwdziałania presji i dezinformacji.
IV. System ochrony zdrowia					
1. Organizacja systemu ochrony zdrowia w Polsce	– wymienia podstawowe elementy systemu ochrony zdrowia, – zna rolę lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, – wymienia przykłady instytucji związanych z ochroną zdrowia.	– wyjaśnia podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia, – charakteryzuje podstawową opiekę zdrowotną, – zna podstawową rolę Narodowego Funduszu Zdrowia.	– rozróżnia podstawowe rodzaje świadczeń zdrowotnych, – wskazuje właściwą drogę uzyskania pomocy w typowych sytuacjach, – korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o świadczeniach.	– analizuje funkcjonowanie najważniejszych elementów systemu ochrony zdrowia, – potrafi dobrać właściwą instytucję do sytuacji zdrowotnej, – ocenia wiarygodność informacji dotyczących usług zdrowotnych.	– samodzielnie analizuje sytuacje wymagające poruszania się w systemie ochrony zdrowia, – przygotowuje materiał informacyjny dla rówieśników, – proponuje rozwiązania ułatwiające dostęp do rzetelnej informacji zdrowotnej.
2. Prawa pacjenta i odpowiedzialne korzystanie ze świadczeń	– zna podstawowe prawa pacjenta, – rozpoznaje sytuacje, w których pacjent może potrzebować informacji lub pomocy, – wie, że pacjent ma określone prawa i obowiązki.	– wymienia i wyjaśnia podstawowe prawa pacjenta, – podaje przykłady sytuacji, w których prawa pacjenta mają zastosowanie, – wskazuje źródła informacji o prawach pacjenta.	– analizuje prawa pacjenta w typowych sytuacjach, – potrafi wskazać właściwe źródło pomocy lub informacji, – wyjaśnia znaczenie świadomego korzystania ze świadczeń.	– ocenia sytuacje dotyczące respektowania praw pacjenta, – samodzielnie wyszukuje i weryfikuje informacje, – argumentuje znaczenie odpowiedzialności pacjenta i personelu medycznego.	– analizuje złożone przypadki dotyczące praw pacjenta, – przygotowuje projekt edukacyjny dotyczący praw pacjenta, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające świadome korzystanie z systemu ochrony zdrowia.

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
3. Profilaktyka, informacje zdrowotne i korzystanie z pomocy	<ul style="list-style-type: none"> – wie, że profilaktyka służy ochronie zdrowia, – rozpoznaje potrzebę korzystania z pomocy medycznej w podstawowych sytuacjach, – zna przykłady wiarygodnych źródeł informacji zdrowotnej. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia znaczenie profilaktyki i badań profilaktycznych, – wskazuje sytuacje wymagające konsultacji, – wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje znaczenie profilaktyki dla jednostki i społeczeństwa, – potrafi zaplanować skorzystanie z wybranego świadczenia lub badania, – ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych w internecie. 	<ul style="list-style-type: none"> – porównuje różne źródła informacji zdrowotnej, – krytycznie ocenia treści medyczne dostępne w internecie, – wykorzystuje wiedzę o systemie ochrony zdrowia w praktycznych sytuacjach. 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie analizuje materiały i dane dotyczące profilaktyki i systemu ochrony zdrowia, – przygotowuje kampanię lub poradnik edukacyjny, – proponuje autorskie działania zwiększające świadomość zdrowotną społeczności.