

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

Szkoła	I LO im. Stanisława Dubois w Koszalinie
Typ szkoły	liceum
Nauczyciel	Grażyna Kordos
Klasa i oddziały	Drugie: c, e, f
Rok realizacji przedmiotu	pierwszy
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	Magdalena Juskiewicz, „Zdrowie w praktyce. Autorski program nauczania edukacji zdrowotnej dla liceum ogólnokształcącego i technikum”.
Podręcznik / materiały wiodące	„Edukacja zdrowotna 1. Zakres podstawowy. Podręcznik dla szkoły ponadpodstawowej”, K. Myrcik, R. Szymańska, B. Jakubik, Operon, nr dopuszczenia MEN 1242/1/2025 – materiał pomocniczy; zakres realizacji zgodny z programem „Zdrowie w praktyce”. Nauczyciel może korzystać również z innych materiałów edukacyjnych, publikacji naukowych, materiałów Ministerstwa Edukacji, Ministerstwa Zdrowia, NFZ, GIS oraz innych wiarygodnych źródeł, pod warunkiem zgodności z realizowanym programem nauczania i obowiązującą podstawą programową.
Data dostosowania dokumentu	10.09.2026r.

1. Podstawa prawna i najważniejsze zasady

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – tekst jednolity: Dz.U. 2025 poz. 881, z późn. zm.; w szczególności art. 44b–44e.
- Rozporządzenie MEN z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – tekst jednolity: Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową dla liceum ogólnokształcącego i technikum: Dz.U. 2026 poz. 947.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. dotyczące zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”: Dz.U. 2026 poz. 966.

Co wynika z przepisów

- ocenianie polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej oraz realizowanego programu nauczania;
- na początku roku nauczyciel informuje uczniów i rodziców o wymaganiach, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz warunkach i trybie uzyskania oceny rocznej wyższej niż przewidywana;
- szczegółowe zasady poprawiania ocen, uzupełniania braków, klasyfikowania i przekazywania informacji określa statut szkoły;
- oceny są jawne, wymagają uzasadnienia, a sprawdzone prace i dokumentacja oceniania są udostępniane na zasadach określonych w przepisach i statucie;

- wymagania edukacyjne należy dostosować do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia w przypadkach przewidzianych prawem;
- roczne i końcowe oceny klasyfikacyjne ustala się w skali 1–6.

Obowiązkowa edukacja zdrowotna a zajęcia „zdrowie seksualne”

GRANICA PROGRAMOWA

Obowiązkowa edukacja zdrowotna obejmuje dziewięć działów. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” są nieobowiązkowe, nie podlegają ocenie i nie wpływają na promocję ani ukończenie szkoły. Treści realizowane wyłącznie na tych zajęciach nie mogą wpływać na ocenę z obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Jednocześnie w obowiązkowej podstawie nadal znajdują się m.in. zagadnienia ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, przemocy w relacjach, wpływu substancji psychoaktywnych w ciąży oraz podstawowych założeń opieki okołoporodowej – mogą być oceniane, jeżeli są realizowane w obowiązkowym programie.

Progi procentowe	Zgodnie ze statutem szkoły
Wagi ocen	Zgodnie ze statutem szkoły
Poprawianie ocen bieżących	W ciągu dwóch tygodni od wystawienia oceny, w formie ustnej odpowiedzi
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	Termin i formę ustala nauczyciel indywidualnie z uczniem, biorąc pod uwagę powód oraz długość nieobecności ucznia w szkole
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	Zgodnie ze statutem szkoły
Zasady prac domowych	Zgodnie z programem i statutem szkoły
Sposób informowania uczniów i rodziców	Dziennik elektroniczny
Inne ustalenia wynikające ze statutu	Brak dodatkowych ustaleń
Data przedstawienia wymagań uczniom	15.09.2026r.

Zakres realizowany w tym roku szkolnym

Rok 1: I. Wartości i postawy
Rok 1: II. Zdrowie fizyczne
Rok 1: III. Aktywność fizyczna
Rok 1: IV. Odżywianie
Rok 1: V. Zdrowie psychiczne – wymagania obowiązkowe

Wymagania do wyboru w podstawie programowej

Dział	Wymaganie
Zdrowie fizyczne	profilaktyka chorób zakaźnych na różnych etapach życia i podczas podróży do rejonów endemicznych
Zdrowie psychiczne	adekwatna i nieadekwatna samoocena oraz przekształcanie nieracjonalnych przekonań
Zdrowie społeczne	komunikowanie się z szacunkiem o różnych decyzjach rodzinnych, partnerskich i rodzicielskich
Internet i profilaktyka uzależnień	koncepcja redukcji szkód
Internet i profilaktyka uzależnień	przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO

2. Zasady oceniania

Przedmiot oceny

- wiedza i umiejętności zgodne z podstawą programową oraz zakresem realizowanym w programie nauczania w danym roku;
- wyjaśnianie zależności, analiza sytuacji i podejmowanie bezpiecznych, uzasadnionych decyzji;
- stosowanie procedur w zadaniu praktycznym, symulacji lub studium przypadku;
- korzystanie z rzetelnych źródeł, odróżnianie faktów od opinii i rozpoznawanie dezinformacji;
- planowanie, wykonanie i refleksja nad doświadczeniem edukacyjnym;
- rzeczowe komunikowanie wniosków oraz udokumentowany wkład ucznia w pracę indywidualną i zespołową.

Czego nie oceniamy

- stanu zdrowia, diagnozy, sprawności, masy ciała, wyglądu ani prywatnych wyników pomiarów ucznia;
- prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny, sytuacji rodzinnej, relacji i przekonań;
- gotowości do ujawniania własnych doświadczeń, emocji, tożsamości lub historii przemocy;
- zgodności poglądów ucznia z poglądami nauczyciela; ocenie może podlegać jakość argumentacji i praca ze źródłem;
- samej obecności, podporządkowania, grzeczności, częstotliwości zabierania głosu ani samej systematyczności;
- udziału i osiągnięć z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek
Krótką pracę pisemną / kartkówka / quiz	krótki zakres wiadomości i umiejętności	zasady zapowiadania zgodnie ze statutem
Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany

Forma	Co może być oceniane	Warunek
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 / 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

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Kryteria mają charakter kumulatywny. Uczeń ubiegający się o ocenę wyższą spełnia także wymagania poziomów niższych. Ocenę klasyfikacyjną ustala się na podstawie całokształtu udokumentowanych osiągnięć w zakresie realizowanym w danym roku, a nie wyłącznie średniej arytmetycznej.

Ocena	Uczeń:
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania realizowane w danym roku w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę z kilku działów, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła i tworzy trafne oraz bezpieczne rozwiązania. Ocena 6 nie wymaga wiadomości wykraczających poza program.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje także bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności. Oceny 1 nie wolno uzasadniać stanem zdrowia, poglądami ani odmową ujawnienia prywatnych doświadczeń.

Ocena śródroczna i roczna

Ocena podsumowuje poziom i postępy ucznia względem wymagań przewidzianych na dany rok.

5. Ramowe wymagania na poszczególne oceny

I. Wartości i postawy

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

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

II. Zdrowie fizyczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe elementy zdrowego stylu życia, wybrane badania profilaktyczne i zasady zapobiegania zakażeniom; wie, że opieka paliatywna służy poprawie jakości życia.
3 – dostateczny	Wyjaśnia profilaktykę stomatologiczną, kardiologiczną i onkologiczną; opisuje ocenę skóry i procedury samobadania na modelu, antybiotykooporność, profilaktykę podróżną oraz różnicę między opieką paliatywną a terapią uporczywą.

Ocena	Uczeń:
4 – 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.
5 – 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.
6 – 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.

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

III. Aktywność fizyczna

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia korzyści ruchu i zagrożenia bezczynności; z pomocą wskazuje bezpieczne formy aktywności oraz podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym wysiłkiem.
3 – dostateczny	Dobiera prostą aktywność do wieku, potrzeb i możliwości; opisuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas wysiłku i wycieczki.
4 – dobry	Układa prosty program aktywności oparty na rekomendacjach; analizuje bariery różnych grup; planuje bezpieczną trasę wycieczki oraz wykonuje udokumentowaną część projektu semestralnego.
5 – 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.
6 – celujący	Tworzy, współrealizuje i ewaluuje kompleksowy program, projekt semestralny lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną aktywność, oparte na wiarygodnych zaleceniach.

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

IV. Odżywianie

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

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

V. Zdrowie psychiczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe emocje, potrzeby i czynniki wspierające dobrostan; rozpoznaje nieracjonalną myśl lub naruszenie granicy i wie, do kogo zwrócić się po pomoc.
3 – dostateczny	Opisuje sposoby dbania o równowagę, relacje i odpoczynek; odróżnia adekwatną i nieadekwatną samoocenę, rozpoznaje presję oraz dobiera podstawowego specjalistę do modelowej sytuacji.
4 – 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.
5 – 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.

Ocena	Uczeń:
6 – celujący	Tworzy oparty na dowodach program wsparcia, kampanię destygmatyzującą albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące samoocenę, granice, dobór pomocy, etykę i ochronę zdrowia psychicznego.

Ocena niedostateczna (1): uczeń nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą w zakresie realizowanym w danym roku, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

6. Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej

Plan doświadczenia edukacyjnego

Wybrane doświadczenie / projekt	Projekt dotyczący aktywności fizycznej lub odżywiania
Planowany termin	Do ustalenia w II semestrze
Miejsce wykonania zasadniczej części	Lekcje / działania szkolne
Sposób udokumentowania indywidualnego wkładu	Opis działania, notatki ucznia
Ustalenia dotyczące prywatności i bezpieczeństwa	Zgodnie z regulaminem i statutem szkoły

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

Poziom wykonania interpretuje się łącznie z rocznymi wymaganiami i zasadami statutu szkoły.

7. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

- dostosowanie może dotyczyć formy polecenia, czasu, liczby elementów zadania, sposobu odpowiedzi, materiałów wspierających i warunków wykonania;
- dostosowanie nie oznacza automatycznego obniżenia celu kształcenia, lecz umożliwia uczniowi wykazanie wiedzy i umiejętności w dostępnym sposób;
- dla ucznia z orzeczeniem lub opinią uwzględnia się wskazania dokumentu oraz – gdy dotyczy – ustalenia IPET;
- uczeń objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną bez opinii również może mieć dostosowane wymagania na podstawie rozpoznania nauczycieli i specjalistów;
- możliwe jest zastąpienie odpowiedzi ustnej pisemną lub odwrotnie, podział zadania na etapy, zastosowanie instrukcji, listy kontrolnej, organizera graficznego lub technologii wspomagającej;

- materiały o przemocy, autoagresji, zaburzeniach psychicznych, relacjach i uzależnieniach realizuje się językiem bezpiecznym, bez epatowania szczegółami i bez wymuszania dyskusji osobistej.

8. Ustalenia końcowe

- Na początku roku nauczyciel przedstawia uczniom wymagania edukacyjne, sposoby sprawdzania osiągnięć oraz zasady wynikające ze statutu szkoły.
- W sprawach nieuregulowanych dokumentem stosuje się statut szkoły i obowiązujące przepisy prawa oświatowego.
- Dokument należy zaktualizować, jeżeli zmieni się program nauczania, statut szkoły, podstawa programowa lub organizacja realizacji przedmiotu.

Uczeń ma prawo do podwyższania oceny na zasadach uzgodnionych z nauczycielem- przygotowanie prezentacji oraz zaprezentowanie jej przed nauczycielem. Prezentacja obejmuje jedno zagadnienie z treści nauczania wybrane wspólnie przez nauczyciela i ucznia. Czas przygotowania prezentacji wynosi 7 dni.

Data zatwierdzenia wersji końcowej	11.09.2026r.
Podpis nauczycielki	Grażyna Kordos