

WYMAGANIA EDUKACYJNE

I rok realizacji • szkoła ponadpodstawowa • rok szkolny 2026/2027

liceum ogólnokształcące • technikum • branżowa szkoła I stopnia

Zakres dokumentu	Obowiązkowy przedmiot „edukacja zdrowotna” – I rok realizacji. Dokument nie obejmuje odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
Wymiar programu ORE	30 godzin: lekcje 1–28 oraz projekt edukacyjny – lekcje 29–30.
Podstawa programowa	Dz.U. 2026 poz. 947 – liceum ogólnokształcące, technikum i branżowa szkoła II stopnia; Dz.U. 2026 poz. 1012 – branżowa szkoła I stopnia.
Program nauczania	ORE, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wyd. 2.
Stan prawny	sprawdzony 21 sierpnia 2026 r.; dokument przeznaczony do stosowania od 1 września 2026 r. w roku szkolnym 2026/2027.

WAŻNE: Krajowe przepisy określają skalę ocen i zasady oceniania, ale nie narzucają nauczycielowi progów procentowych ani wag ocen. Szczegóły oceniania bieżącego, popraw, przewidywanych ocen i procedury podwyższenia oceny rocznej muszą pozostawać zgodne ze statutem konkretnej szkoły.

1. Podstawa prawna i zasady formułowania wymagań

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – tekst jednolity: Dz.U. z 2025 r. poz. 881, z późn. zm.; w szczególności art. 44b, 44c, 44e, 44f, 44g i 44i.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – tekst jednolity: Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, z późn. zm., w tym Dz.U. z 2024 r. poz. 438 oraz Dz.U. z 2025 r. poz. 778.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia – Dz.U. z 2026 r. poz. 947; wejście w życie 1 września 2026 r.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 14 lipca 2026 r. w sprawie podstawy programowej dla branżowej szkoły I stopnia, szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz szkoły policealnej – Dz.U. z 2026 r. poz. 1012; wejście w życie 1 września 2026 r.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół – Dz.U. z 2026 r. poz. 1028.
- Program ORE 2026 „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2.

Najważniejsze konsekwencje dla oceniania

Zasada	Znaczenie w edukacji zdrowotnej
Oceniamy osiągnięcia edukacyjne	Ocena ma wynikać z poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej i realizowanym programie nauczania.
Informacja na początku roku	Uczeń i rodzice otrzymują wymagania na poszczególne oceny, sposoby sprawdzania osiągnięć oraz warunki i tryb uzyskania oceny rocznej wyższej niż przewidywana.
Indywidualizacja i dostosowanie	Nauczyciel indywidualizuje pracę i – w przypadkach przewidzianych prawem – dostosowuje wymagania do potrzeb rozwojowych, edukacyjnych i możliwości psychofizycznych ucznia.
Ochrona prywatności	Podstawa programowa edukacji zdrowotnej nakazuje respektowanie prywatności, dobrowolności i nieoceniania osobistych doświadczeń ucznia, szczególnie w odniesieniu do ciała, parametrów zdrowotnych, zdrowia psychicznego, relacji i doświadczeń rodzinnych.
Skala ocen	Roczne i końcowe oceny klasyfikacyjne: 6 – celujący, 5 – bardzo dobry, 4 – dobry, 3 – dostateczny, 2 – dopuszczający, 1 – niedostateczny.
Statut szkoły	Szczegółowe warunki oceniania bieżącego, terminy, formy, zasady poprawy i tryb podwyższenia przewidywanej oceny rocznej określa statut szkoły.

2. Co można, a czego nie powinno się oceniać

OCENIE MOŻE PODLEGAĆ	NIE OCENIAMY
- wiedza i rozumienie pojęć zdrowotnych oraz zasad profilaktyki; - analiza źródeł, danych, reklam, komunikatów medialnych i dezinformacji; - umiejętność argumentowania, porównywania rozwiązań i uzasadniania decyzji; - rozwiązywanie studiów przypadku i zadań decyzyjnych; - wykonanie bezpiecznej procedury edukacyjnej na modelu, danych przykładowych lub w symulacji;	- stanu zdrowia ucznia, diagnoz, objawów, przyjmowanych leków ani historii leczenia; - masy ciała, wyglądu, rzeczywistego BMI, obwodu talii, ciśnienia ani innych indywidualnych parametrów zdrowotnych; - prywatnych doświadczeń dotyczących zdrowia psychicznego, relacji, rodziny i sytuacji życiowej; - gotowości do ujawnienia emocji, orientacji, przekonań, wartości osobistych lub informacji intymnych;

OCENIE MOŻE PODLEGAĆ	NIE OCENIAMY
• planowanie działań prozdrowotnych dla fikcyjnej osoby, grupy lub społeczności; • praca projektowa: problem, źródła, dane, rozwiązanie, produkt, prezentacja i ewaluacja; • udział merytoryczny w doświadczeniu edukacyjnym – z możliwością równoważnej formy indywidualnej.	• faktycznego stylu życia ucznia: diety, aktywności, snu, wyborów zdrowotnych czy korzystania z pomocy; • osobistej decyzji o dawstwie, wolontariacie lub uczestnictwie w działaniach poza szkołą; • samego zabierania głosu na forum – uczeń powinien mieć możliwość równoważnej odpowiedzi pisemnej lub w parze.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

- krótkie zadania pisemne, quizy i karty pracy sprawdzające rozumienie pojęć oraz zastosowanie wiedzy;
- odpowiedzi ustne lub równoważne odpowiedzi pisemne, analiza problemu i uzasadnianie stanowiska;
- analiza wiarygodności źródeł, materiałów internetowych, danych, wykresów i infografik;
- studium przypadku, zadania decyzyjne i scenariusze problemowe;
- zadania praktyczne i symulacje: np. obsługa automatycznego ciśnieniomierza, praca z danymi BMI/obwodu talii, instruktaż na modelu, planowanie aktywności, posiłku lub wycieczki;
- produkty edukacyjne: infografika, ulotka, plakat, plan działania, prezentacja, mapa pojęć;
- projekt edukacyjny i doświadczenie edukacyjne – z oceną procesu uczenia się, jakości źródeł, zastosowania wiedzy i refleksji nad wynikiem.

Uwaga organizacyjna: Liczba ocen, ich ewentualne wagi, terminy zapowiedzi, zasady uzupełniania pracy po nieobecności oraz poprawy ocen muszą być zgodne ze statutem szkoły. Niniejszy dokument nie ustanawia progów procentowych.

4. Wymagania niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen klasyfikacyjnych

Poniższe kryteria stosuje się łącznie z wymaganiami szczegółowymi dla działów I–V oraz projektu. Ocena wyższa zakłada spełnianie wymagań charakterystycznych dla ocen niższych, z uwzględnieniem indywidualnych dostosowań.

Ocena	Poziom opanowania wymagań	Typowe dowody osiągnięć
6 – celujący	Uczeń w pełni i bardzo sprawnie opanował realizowane wymagania. Samodzielnie łączy wiadomości z różnych działów, przenosi je na nowe sytuacje, krytycznie ocenia jakość i ograniczenia informacji, formułuje dojrzałe, oparte na dowodach uzasadnienia. Potrafi projektować, testować i udoskonalać rozwiązania prozdrowotne.	Trafnie analizuje złożone lub niejednoznaczne przypadki; porównuje źródła i wskazuje niepewność; proponuje bezpieczne rozwiązania z uzasadnieniem; w projekcie wykazuje samodzielność, odpowiedzialność za własny wkład i wysoką jakość wnioskowania. Ocena 6 nie wymaga obowiązkowo treści spoza realizowanego programu.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania podstawowe i ponadpodstawowe. Samodzielnie analizuje przypadki, wykorzystuje wiarygodne źródła, poprawnie stosuje pojęcia, wyjaśnia zależności przyczynowo-skutkowe i uzasadnia decyzje zdrowotne.	Poprawnie wykonuje zadania praktyczne/symulacyjne; ocenia wiarygodność materiałów; samodzielnie planuje działanie; formułuje wnioski z danych; aktywnie i merytorycznie realizuje przydzielone zadania projektowe.
4 – dobry	Uczeń opanował pełny zakres najważniejszych wymagań podstawowych i znaczną część wymagań ponadpodstawowych. Rozumie zależności, samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz potrafi uzasadnić większość odpowiedzi.	Porównuje rozwiązania, interpretuje proste dane i wyniki, rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne źródła, wykonuje procedury według instrukcji oraz przygotowuje poprawny produkt lub część projektu.
3 – dostateczny	Uczeń samodzielnie opanował zasadnicze wymagania podstawowe. Wyjaśnia najważniejsze pojęcia, rozpoznaje typowe sytuacje i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i profilaktyki.	Rozwiązuje typowe zadania i proste case study; korzysta z podanego wiarygodnego źródła; wykonuje prostą procedurę według algorytmu; formułuje podstawowe wnioski i realizuje przydzieloną część pracy.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował niezbędne minimum wymagań podstawowych w stopniu pozwalającym kontynuować naukę. Z pomocą rozpoznaje kluczowe pojęcia, zagrożenia i bezpieczne sposoby postępowania.	Przy wsparciu wykonuje proste zadanie, wskazuje podstawowe wiarygodne źródło, rozpoznaje najważniejsze działania profilaktyczne i stosuje prosty algorytm bezpieczeństwa. Popełnia błędy, ale potrafi skorygować je po wskazówce.
1 – niedostateczny	Uczeń – mimo udzielonego wsparcia i zastosowanych dostosowań – nie wykazuje opanowania minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do osiągnięcia oceny dopuszczającej.	Nie rozpoznaje podstawowych pojęć i zasad w typowych zadaniach, nie potrafi zastosować prostego algorytmu ani wyciągnąć podstawowego wniosku z podanego materiału, a braki uniemożliwiają dalsze opanowywanie realizowanych treści.

5. Wymagania szczegółowe – I rok realizacji

Sposób czytania tabel: „poziom podstawowy” obejmuje zakres, na którym opierają się przede wszystkim oceny 2–3; „poziom ponadpodstawowy” – zakres rozwijający dla ocen 4–6. Ostateczna ocena zależy od samodzielności, poprawności, rozumienia, zastosowania wiedzy i jakości uzasadnienia opisanych w tabeli kryteriów ocen.

I. Wartości i postawy – lekcje 1–4

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
1 1 godz. – Godność i szacunek wobec człowieka – Dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka? <i>I. Wartości i postawy</i> Dział I. Wartości i postawy, pkt 1: uczeń rozumie, że godność człowieka i szacunek wobec niego wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność.	• wyjaśnia własnymi słowami pojęcia: godność, szacunek, różnorodność, stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja i wykluczenie • rozpoznaje dyskryminację bezpośrednią i pośrednią w prostych sytuacjach społecznych • wskazuje możliwe psychiczne i społeczne skutki dyskryminacji	• uzasadnia, dlaczego godność i szacunek są niezgodne z dyskryminacją • proponuje co najmniej dwa sposoby reakcji świadka na zachowanie dyskryminacyjne • odwołuje się do zasady równego traktowania i praw człowieka podczas argumentowania
2 1 godz. – Zdrowie i odpowiedzialność – Jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia? <i>I. Wartości i postawy</i> Dział I. Wartości i postawy, pkt 2: uczeń promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia.	• wyjaśnia, czym są działania prospołeczne i podaje przykłady dotyczące zdrowia, nauki i środowiska • wyjaśnia, czym jest zrównoważony rozwój i wskazuje jego związki ze zdrowiem człowieka • podaje przykłady sposobów, w jakie młodzież może wspierać zdrowie innych i badania naukowe	• rozróżnia działanie prospołeczne od działania pozornie pomocowego, które może być nieskuteczne lub szkodliwe • ocenia pomysł działania według kryteriów: potrzeba, korzyść, bezpieczeństwo, wiarygodność naukowa, trwałość • planuje prostą inicjatywę prospołeczną możliwą do realizacji w środowisku szkolnym lub lokalnym
3 1 godz. – Altruizm w ochronie zdrowia – Znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi	• wyjaśnia pojęcie altruizmu w kontekście ochrony zdrowia	• wyjaśnia pojęcia: dawca, biorca, transplantacja, zgoda świadoma, zgoda domniemana i sprzeciw

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
<i>I. Wartości i postawy; II. Zdrowie fizyczne</i> Dział I. Wartości i postawy, pkt 3: Uczeń wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób, w szczególności rozumie znaczenie i wartość dawstwa komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz honorowego oddawania krwi. Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 9: Uczeń wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie.	• wyjaśnia, dlaczego krew, komórki krwiotwórcze, tkanki i narządy mogą być niezbędne do ratowania zdrowia i życia • odróżnia krwiodawstwo, dawstwo krwiotwórczych komórek macierzystych i dawstwo narządów	• analizuje dylematy etyczne związane z dawstwem bez oceniania osobistych decyzji innych osób • wskazuje rzetelne źródła informacji o krwiodawstwie i transplantologii
4 1 godz. – Wolontariat dla zdrowia – Pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i osobom niesamodzielnym <i>I. Wartości i postawy</i> Dział I. Wartości i postawy, pkt 4: Uczeń inicjuje działania związane z wolontariatem na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i osób niesamodzielnych, i uczestniczy w tych działaniach.	• wyjaśnia, czym jest wolontariat i czym różni się od pracy zarobkowej, praktyk oraz jednorazowej pomocy koleżeńskiej • wskazuje przykłady działań wolontariackich związanych ze zdrowiem i dobrostanem • rozpoznaje różne potrzeby osób starszych, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnych bez stereotypowego założenia, że wszystkie osoby z danej grupy potrzebują tego samego	• zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ochrony prywatności, danych i wizerunku podczas działań wolontariackich • planuje prostą akcję wolontariacką odpowiadającą na konkretną potrzebę • potrafi ocenić, czy proponowana forma pomocy jest potrzebna, bezpieczna, godna i możliwa do wykonania

II. Zdrowie fizyczne – lekcje 5–14

Uwaga: lekcja 14 realizuje wymaganie „do wyboru”; ocenia się je tylko wtedy, gdy nauczyciel włączył ten zakres do realizacji.

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
5 1 godz. – Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – Dlaczego są ważne na każdym etapie życia?	• wyjaśnia, czym jest edukacja zdrowotna i podaje jej główne cele	• odróżnia informację, opinię, reklamę i pojedynczą historię osobistą od dowodu naukowego

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
<i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 1: Uczeń omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia..	• podaje przykłady sytuacji, w których wiedza zdrowotna pomaga podejmować bezpieczniejsze decyzje • wskazuje, że potrzeby i wyzwania zdrowotne zmieniają się wraz z etapem życia	• wyjaśnia możliwe skutki zdrowotne dezinformacji • wskazuje rzetelne źródła, w których można zweryfikować informację zdrowotną
6 1 godz. – Styl życia a zdrowie – Jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 2: Uczeń wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych..	• wyjaśnia pojęcie stylu życia i wskazuje jego najważniejsze elementy związane ze zdrowiem • podaje przykłady nawyków wspierających zdrowie oraz zachowań zwiększających ryzyko zdrowotne • odróżnia skutek krótkoterminowy od długoterminowego	• analizuje prostą tabelę z danymi dotyczącymi stylu życia i wskaźników zdrowia • wyjaśnia, że choroby przewlekłe mają zwykle wiele przyczyn i nie należy przypisywać winy osobie chorej • proponuje realistyczną zmianę nawyku według zasady „mały krok – konkretny termin – sposób sprawdzenia”
7 1 godz. – Badania diagnostyczne i profilaktyczne – Dlaczego są ważne na każdym etapie życia? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 3: Uczeń wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia.	• wyjaśnia różnicę między badaniem diagnostycznym, profilaktycznym, przesiewowym i kontrolnym • podaje przykłady badań laboratoryjnych, obrazowych, czynnościowych i endoskopowych • wyjaśnia, dlaczego badanie przesiewowe wykonuje się u osób bez objawów i dlaczego jego dodatni wynik zwykle wymaga dalszej diagnostyki	• wyjaśnia, dlaczego „im więcej badań, tym lepiej” nie jest prawidłową zasadą • wskazuje czynniki wpływające na dobór badań: wiek, płeć, objawy, wywiad rodzinny, choroby przewlekłe i ekspozycje zawodowe/środowiskowe • potrafi znaleźć aktualne informacje o profilaktyce na stronach NFZ, pacjent.gov.pl lub innych oficjalnych instytucji
8 1 godz. – Zdrowy uśmiech – Jak dbać o jamę ustną i dlaczego ma to znaczenie dla całego organizmu? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 4: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka stomatologiczna oraz jakie	• wyjaśnia, że zdrowie jamy ustnej obejmuje zęby, dziąsła, przyzębie, błonę śluzową, język i prawidłowe funkcjonowanie jamy ustnej • opisuje w uproszczeniu mechanizm powstawania próchnicy • wskazuje objawy i czynniki ryzyka zapalenia dziąseł oraz chorób przyzębia	• wyjaśnia, że stan jamy ustnej może wpływać na odżywianie, mowę, sen, samopoczucie i zdrowie ogólne, a niektóre choroby ogólne mogą również wpływać na jamę ustną • rozpoznaje sygnały wymagające konsultacji, m.in. utrzymujący się ból, krwawienie dziąseł, obrzęk, uraz zęba lub niegojącą się zmianę w jamie ustnej

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu.		• analizuje własne lub fikcyjne nawyki bez oceniania wyglądu i proponuje realistyczną zmianę profilaktyczną
9 1 godz. – Profilaktyka kardiologiczna – Jak dbać o serce przez całe życie? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 5: Wymaganie dotyczące profilaktyki kardiologicznej i przygotowania ucznia do świadomego dbania o zdrowie układu krążenia w dorosłym życiu.	• wyjaśnia pojęcie profilaktyki kardiologicznej • wymienia główne modyfikowalne czynniki ryzyka: palenie/nikotyna, mała aktywność fizyczna, niekorzystny sposób żywienia, nadmierne spożycie alkoholu, nieprawidłowe ciśnienie, zaburzenia lipidowe, cukrzycę oraz przewlekły stres i brak regeneracji • wymienia czynniki niemodyfikowalne, np. wiek i część obciążeń rodzinnych/genetycznych • opisuje prawidłową procedurę pomiaru ciśnienia automatycznym ciśnieniomierzem i potrafi wykonać pomiar w warunkach edukacyjnych; interpretuje przykładowy wynik bez stawiania diagnozy	• rozumie, że zalecenia dotyczące aktywności różnią się dla nastolatków i osób dorosłych • wskazuje oficjalne źródła informacji o programach profilaktycznych, w tym „Moje Zdrowie” i program ChUK • planuje jedną konkretną zmianę wspierającą zdrowie układu krążenia
10 1 godz. – Profilaktyka onkologiczna – Jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 6: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne.	• wyjaśnia pojęcia: nowotwór, nowotwór złośliwy, profilaktyka pierwotna, profilaktyka wtórna, screening • podaje przykłady modyfikowalnych i niemodyfikowalnych czynników ryzyka • wskazuje rolę niepalenia, ograniczania ekspozycji na dym tytoniowy, ochrony przed promieniowaniem UV, aktywności fizycznej, zdrowego żywienia i szczepień przeciw HPV w profilaktyce	• uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie może umożliwiać skuteczniejsze i niekiedy mniej obciążające leczenie • odróżnia „obniżenie ryzyka” od „gwarancji, że nie zachoruję” • potrafi odpowiedzieć na mit onkologiczny językiem opartym na faktach, bez straszenia
11 1 godz. – Samokontrola w profilaktyce zdrowia – Badanie skóry, samobadanie piersi i jąder <i>II. Zdrowie fizyczne</i>	• wyjaśnia różnicę między samokontrolą a diagnozą • stosuje zasadę ABCDE do opisu cech znamienia wymagających oceny specjalisty	• rozumie, że samobadanie nie zastępuje mammografii, USG, badania lekarskiego ani innych badań zaleconych przez specjalistę

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 7 i 8: Uczeń prezentuje sposoby samobadania skóry oraz samobadania piersi lub jąder, rozpoznaje niepokojące zmiany i wyjaśnia znaczenie samokontroli oraz wczesnego zgłaszania się do specjalisty.	• wie, że w obserwacji skóry ważna jest również nowa lub zmieniająca się zmiana, nawet jeśli nie spełnia wszystkich kryteriów ABCDE • omawia i/lub demonstruje na modelu edukacyjnym zasady samokontroli skóry oraz samobadania piersi albo jąder; wie, że samokontrola nie zastępuje diagnostyki medycznej	• potrafi wskazać odpowiednie miejsce pomocy: lekarz POZ, dermatolog, ginekolog, urolog lub poradnia specjalistyczna • potrafi stworzyć neutralny i praktyczny plan pamiętania o regularnej samokontroli
12 1 godz. – Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – Wpływ masy ciała na zdrowie <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 10: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia. Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 11: Uczeń omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.	• wyjaśnia pojęcia: nadwaga, otyłość, otyłość brzuszna i zespół metaboliczny • podaje czynniki wpływające na rozwój otyłości: biologiczne, środowiskowe, społeczne, psychologiczne, farmakologiczne i związane ze stylem życia • wymienia możliwe następstwa otyłości dla układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, kostno-stawowego i metabolicznego • oblicza BMI na danych przykładowych oraz demonstruje prawidłowy sposób pomiaru obwodu talii na modelu lub w warunkach zapewniających prywatność; interpretuje wynik według podanych norm	• wymienia główne składowe zespołu metabolicznego: otyłość brzuszna, podwyższone ciśnienie, zaburzenia gospodarki glukozy i lipidowej • proponuje działania profilaktyczne dotyczące ruchu, snu, odżywiania i ograniczania siedzącego trybu życia • odróżnia profilaktykę zdrowia od presji na wygląd i redukcję masy ciała za wszelką cenę
13 1 godz. – Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy mogą szkodzić? – Jak zapobiegać antybiotykooporności? <i>II. Zdrowie fizyczne</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 12: Uczeń wyjaśnia mechanizm działania antybiotyków; omawia zasady racjonalnego stosowania antybiotyków i problem antybiotykooporności.	• wyjaśnia, że antybiotyki działają na bakterie lub określone procesy bakteryjne, a nie na wirusy • podaje przykłady sytuacji, w których antybiotyk może być potrzebny oraz takich, w których zwykle nie jest skuteczny, np. przeziębienie lub grypa • wyjaśnia, czym jest antybiotykooporność i że oporne stają się bakterie, a nie organizm człowieka	• wymienia możliwe działania niepożądane antybiotyków, np. biegunka, nudności, reakcje alergiczne i zaburzenie mikrobioty • wie, że nie każdy ból gardła, kaszel czy gorączka oznacza zakażenie bakteryjne • potrafi sformułować odpowiedzialną odpowiedź na prośbę „daj mi resztkę antybiotyku, bo mam podobne objawy”

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
DO WYBORU 14 1 godz. – Opieka paliatywna i terapia uporczywa – Godność, jakość życia i etyczne aspekty opieki nad pacjentem <i>II. Zdrowie fizyczne – wymaganie do wyboru temat do wyboru</i> Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 2 wymagań fakultatywnych: Uczeń wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.	• wyjaśnia, czym jest opieka paliatywna i jakie ma cele • wymienia elementy opieki paliatywnej: leczenie bólu i innych objawów, wsparcie psychologiczne, społeczne, duchowe zgodne z potrzebami pacjenta oraz wsparcie rodziny • wyjaśnia, że opieka paliatywna nie oznacza porzucenia pacjenta ani „nicnierobienia”	• rozumie rolę zespołu wielodyscyplinarnego i bliskich w opiece, przy jednoczesnym poszanowaniu autonomii pacjenta • potrafi analizować fikcyjny przypadek, pytając o cel terapii, możliwe korzyści, obciążenia, wolę pacjenta i potrzebę łagodzenia objawów • stosuje neutralny język w rozmowie o chorobie terminalnej i końcu życia

III. Aktywność fizyczna – lekcje 15–19

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
15 1 godz. – Aktywność fizyczna – Jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji? <i>III. Aktywność fizyczna</i> Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 1: Uczeń regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej.	• wyjaśnia, czym jest aktywność fizyczna i czym różni się od zorganizowanego treningu • wymienia korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne regularnego ruchu • rozróżnia aktywność aerobową, wzmacniającą mięśnie, wzmacniającą kości, rozciągającą i równoważną • przygotowuje bezpieczny, realistyczny plan aktywności dla fikcyjnej osoby, uwzględniając wiek, stan zdrowia, możliwości i zalecenia z wiarygodnego źródła	• stosuje kryteria oceny źródła: autor/kompetencje, aktualność, zgodność z zaleceniami, dowody, konflikt interesów i bezpieczeństwo • rozpoznaje czerwone flagi treści treningowych, np. „30 dni bez przerwy”, „ból oznacza skuteczność”, „ten plan działa dla każdego”, „zignoruj chorobę i ograniczenia” • potrafi zaplanować małą, realistyczną zmianę zwiększającą codzienną aktywność
16 1 godz. – W rytmie ruchu ku zdrowiu – Jak promować aktywność fizyczną wśród osób o różnych potrzebach i możliwościach? <i>III. Aktywność fizyczna</i>	• wyjaśnia, dlaczego promocja ruchu ma znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczności • wymienia biologiczne, psychologiczne, społeczne, ekonomiczne i środowiskowe bariery aktywności	• rozpoznaje komunikaty motywujące i demotywuujące • tworzy prostą kampanię lub wydarzenie promujące ruch dla wybranej grupy

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 2: Uczeń dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji. Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 3: Uczeń promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia.	rozróżnia barierę wynikającą z osoby od bariery tworzonej przez otoczenie	potrafi sformułować wezwanie do działania oparte na korzyści i sprawczości zamiast na strachu lub wstydzie
17 1 godz. – Argumenty za aktywnością fizyczną – Różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych <i>III. Aktywność fizyczna</i> Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 4: Uczeń formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. kobiet planujących ciążę, kobiet w okresie ciąży i po porodzie, osób w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji.	- formułuje argumenty za aktywnością fizyczną dla dzieci i młodzieży, osób dorosłych i seniorów - wskazuje korzyści ruchu dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego - wyjaśnia, dlaczego osoba w ciąży, po porodzie, w menopauzie/andropauzie albo z chorobą przewlekłą może odnosić korzyści z ruchu, jeśli aktywność jest odpowiednio dostosowana	- potrafi dobrać język zachęty do odbiorcy bez stygmatyzacji i presji - ocenia wiarygodność źródła, sprawdzając autora, aktualność, oparcie na badaniach i zgodność z rekomendacjami - potrafi zbudować krótki komunikat według schematu: KORZYŚĆ → DOSTOSOWANIE → BEZPIECZEŃSTWO → ŹRÓDŁO
18 1 godz. – Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną – Jak rozpoznawać przeciążenie i unikać zagrożeń? <i>III. Aktywność fizyczna</i> Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 6: Uczeń rozpoznaje zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności	- wyjaśnia różnicę między zwykłym zmęczeniem po treningu a utrzymującym się niedostatecznym odzyskaniem sprawności - wymienia sygnały przeciążenia: utrzymujące się zmęczenie, pogorszenie snu, spadek wydolności lub wyników, rozdrażnienie, nawracające bóle i urazy, częstsze infekcje oraz trudność z regeneracją	- potrafi odczytać Polski indeks jakości powietrza i wskazać wiarygodne źródło danych GIOŚ - planuje alternatywę treningową na dzień złej jakości powietrza - potrafi ułożyć tygodniowy harmonogram aktywności z elementami regeneracji dostosowanymi do obciążenia

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego.	rozumie, że pojedynczy objaw nie oznacza automatycznie „przetrenowania”, a długotrwałe problemy wymagają oceny specjalisty	
19 1 godz. – Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej – W duchu zrównoważonej turystyki <i>III. Aktywność fizyczna</i> Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 7: Uczeń planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.	- rozdziela podstawowe wymagania turystyki pieszej, rowerowej, górskiej i wodnej - wymienia korzyści turystyki dla kondycji, wydolności, dobrostanu psychicznego i relacji społecznych - dobiera trasę do możliwości grupy, czasu, pogody i poziomu trudności	- wskazuje, jakie informacje należy zostawić osobie spoza grupy: trasę, cel, przewidywany czas powrotu i sposób kontaktu - zna numer alarmowy 112, a w górach także numery GOPR/TOPR 985 i 601 100 300 - rozumie, że realna wycieczka szkolna wymaga zastosowania obowiązujących przepisów i procedur szkoły

IV. Odżywianie – lekcje 20–21

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
20 1 godz. – Planowanie posiłków w różnych dietach – Wpływ na zdrowie człowieka i środowisko <i>IV. Odżywianie</i> Dział IV. Odżywianie, pkt 1: Uczeń planuje posiłki na podstawie różnych zbilansowanych diet, korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne.	- wyjaśnia różnicę między dietą jako sposobem żywienia a dietą leczniczą zaleconą z przyczyn medycznych - charakteryzuje podstawowe cechy diety śródziemnomorskiej, wegetariańskiej, wegańskiej i planetarnej - komponuje posiłek według zasad Talerza Zdrowego Żywienia, niezależnie od wybranego modelu	- stosuje kryteria oceny źródła: autor i kompetencje, aktualność, odwołanie do badań/zaleceń, konflikt interesów, brak obietnic „cudownych efektów” - potrafi uzasadnić wybór posiłku z perspektywy zdrowia, wykonalności i środowiska - rozumie, że kultura, dostępność, cena, alergię, choroby i preferencje wpływają na realny sposób żywienia

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
21 1 godz. – Od pola do stołu – Zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą <i>IV. Odżywianie</i> Dział IV. Odżywianie, pkt 2: Uczeń wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą.	• wyjaśnia, czym jest system żywnościowy i wymienia etapy drogi żywności „od pola do stołu” • wskazuje najważniejsze cele strategii „Od pola do stołu”: zrównoważona produkcja, bezpieczeństwo żywnościowe, zrównoważone przetwarzanie i dystrybucja, zdrowa i zrównoważona konsumpcja, ograniczanie strat i marnotrawienia żywności • podaje przykłady zrównoważonych praktyk żywieniowych zgodnych z programem ORE	• odróżnia pojęcie „żywność przetworzona” od „żywność wysokoprzetworzona” i wie, że stopień przetworzenia nie jest jedynym kryterium oceny produktu • analizuje prosty łańcuch dostaw i wskazuje miejsca zużycia energii, wody, opakowań oraz powstawania odpadów • proponuje realistyczną zmianę ograniczającą marnowanie żywności

V. Zdrowie psychiczne – lekcje 22–28

Uwaga: lekcje 26–28 obejmują wymagania „do wyboru”; ocenia się je tylko w zakresie rzeczywiście zrealizowanym.

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
22 1 godz. – Dobrostan psychiczny – Jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu? <i>V. Zdrowie psychiczne</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 1: Uczeń utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym.	• wyjaśnia własnymi słowami pojęcie dobrostanu psychicznego • rozróżnia dobrostan psychiczny od chwilowego dobrego nastroju • wymienia czynniki stylu życia wspierające dobrostan: sen, aktywność fizyczna, zbilansowane odżywianie, odpoczynek i higienę cyfrową • potrafi zaproponować bezpieczny plan dbania o dobrostan dla fikcyjnej osoby, bez konieczności ujawniania własnych doświadczeń lub stanu zdrowia	• analizuje równowagę między obowiązkami, odpoczynkiem, relacjami i czasem wolnym • proponuje konkretne działania wspierające dobrostan psychiczny w codziennym życiu • rozpoznaje, kiedy utrzymujące się pogorszenie funkcjonowania wymaga skorzystania ze wsparcia zaufanej osoby lub specjalisty
23 1 godz. – Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji – W rodzinie i społeczeństwie <i>V. Zdrowie psychiczne</i>	• wyjaśnia, dlaczego komunikowanie uczuć jest ważne dla zaufania i zrozumienia	• stosuje komunikat „ja”, parafrazę i pytania doprecyzowujące w sytuacjach konfliktowych

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 2: Uczeń wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność.	• odróżnia uczucie od oceny lub oskarżenia, np. „czuję złość” od „czuję, że jesteś beznadziejny” • rozróżnia komunikat „ja” i komunikat obwiniający typu „ty”	• analizuje cechy relacji bezpiecznej i rozpoznaje zachowania naruszające granice lub bezpieczeństwo • wyraża wdzięczność w sposób konkretny i adekwatny do sytuacji
24 1 godz. – Świadome decyzje życiowe – Jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów? <i>V. Zdrowie psychiczne</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 3: Uczeń analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia.	• definiuje presję otoczenia i podaje przykłady presji bezpośredniej oraz pośredniej • rozpoznaje presję w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej i przestrzeni cyfrowej • wyjaśnia, że presja może mieć funkcję motywującą, ale może też prowadzić do stresu, obniżenia poczucia własnej wartości i ryzykownych decyzji	• stosuje techniki: proste „nie”, zdarta płyta, odroczenie decyzji, odejście ze sytuacji i wsparcie zaufanej osoby • stosuje model decyzji STOP: Stop – Treść i nacisk – Opcje – Priorytety • potrafi wskazać, kiedy presja przekracza granicę i staje się przymusem, groźbą lub zagrożeniem wymagającym pomocy
25 1 godz. – Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi – Na różnych etapach życia <i>V. Zdrowie psychiczne</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 4: Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi.	• wyjaśnia, że zaburzenia psychiczne mają złożone uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne • rozumie, że diagnoza nie określa wartości człowieka ani całej jego osobowości • wymienia potrzeby wspólne dla wielu osób: szacunek, bezpieczeństwo, dostęp do leczenia, informację, autonomię, relacje, przewidywalność i możliwość uczestnictwa w życiu społecznym	• dostosowuje sposób wspierania do etapu życia: dziecko/młodzież, dorosłość, ciąża/położ, wiek senioralny • rozróżnia komunikaty wspierające od stygmatyzujących lub unieważniających • wie, że w nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia potrzebna jest natychmiastowa profesjonalna pomoc
DO WYBORU 26 1 godz. – Samoocena i racjonalne myślenie – O sobie, innych i świecie	• wyjaśnia, czym jest samoocena i odróżnia ją od chwilowego nastroju oraz pojedynczej opinii o sobie	• potrafi sformułować racjonalne przekonanie, które jest realistyczne, a nie sztucznie pozytywne

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
<i>V. Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, wymagania do wyboru, pkt 1: Uczeń omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki.	• rozróżnia samoocenę adekwatną, zaniżoną i zawyżoną • rozumie, że adekwatna samoocena obejmuje zarówno mocne strony, jak i ograniczenia oraz gotowość do uczenia się	• wyjaśnia, jak nieadekwatna samoocena może wpływać na relacje, decyzje, podejmowanie wyzwań i reagowanie na porażki • potrafi wspierać drugą osobę pytaniami i faktami bez oceniania i bez przejmowania roli terapeuty
DO WYBORU 27 1 godz. – Granice psychiczne, nadodpowiedzialność – i reagowanie na zachowania bierno-agresywne <i>V. Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, wymagania do wyboru, pkt 2: Uczeń rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno-agresywne.	• wyjaśnia pojęcie granic psychicznych i podaje przykłady granic dotyczących czasu, prywatności, emocji, informacji, obowiązków, kontaktu i odpowiedzialności • rozpoznaje sygnały, że jego granica może być naruszana: dyskomfort, napięcie, złość, poczucie przymusu, przeciążenie lub utrata prywatności • potrafi zaznaczyć granicę w formie krótkiego, konkretnego komunikatu	• wie, że pojedynczy sarkastyczny komentarz nie jest podstawą do etykietowania całej osoby jako „bierno-agresywnej”; analizujemy konkretne zachowania • potrafi nazwać zachowanie bez oskarżania i zaprosić do bezpośredniej rozmowy • potrafi wybrać przerwanie rozmowy lub szukanie wsparcia, gdy sytuacja staje się przemocowa lub zagrażająca
DO WYBORU 28 1 godz. – Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii – i ochrona prawna zdrowia psychicznego <i>V. Zdrowie psychiczne – wymagania do wyboru 3), 4)</i> Dział V. Zdrowie psychiczne, wymagania do wyboru 3: Uczeń dobiera odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; omawia różnice między psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem i coachem; opisuje podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny,	• odróżnia psychologa, psychoterapeutę, psychiatrę, specjalistę psychoterapii uzależnień, trenera i coacha • opisuje główne cechy podstawowych nurtów psychoterapii • wymienia podstawowe prawa pacjenta w opiece psychiatrycznej	• wymienia podstawowe prawa pacjenta w psychiatrii: godność, informacja, zgoda, prywatność, tajemnica, dokumentacja, możliwość ochrony swoich praw • wyjaśnia, że hospitalizacja psychiatryczna co do zasady opiera się na zgodzie, a przyjęcie bez zgody jest wyjątkiem uregulowanym ustawowo i podlega kontroli sądu • wie, jaką rolę pełni Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
systemowy, humanistyczny, integracyjny). Dział V. Zdrowie psychiczne, wymaganie do wyboru 4: Uczeń wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.		

Projekt edukacyjny / doświadczenie edukacyjne – lekcje 29–30

Temat / odniesienie do PP	Poziom podstawowy – uczeń	Poziom ponadpodstawowy – uczeń
29–30 2 godz. – Projekt edukacyjny – Zdrowie • relacje • środowisko <i>Projekt międzydziałowy / doświadczenie edukacyjne</i> <i>projekt praktyczny / doświadczenie edukacyjne</i> doświadczenie edukacyjne: Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Doświadczenie ma charakter praktyczny, rozwija sprawczość, umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę.	• formułuje problem i pytanie badawcze • odróżnia dane od opinii i korzysta z co najmniej jednego wiarygodnego źródła informacji o zdrowiu • dzieli zadania w zespole i dokumentuje wkład poszczególnych osób	• dobiera prostą metodę zebrania danych i proponuje realne działanie przy dostępnych zasobach • tworzy produkt końcowy, prezentuje wyniki oraz udziela i przyjmuje informację zwrotną • ewaluuje projekt i wskazuje elementy wymagające poprawy przy kolejnej realizacji

6. Projekt i obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. W programie ORE projekt w lekcjach 29–30 może stanowić naturalną formę realizacji tego wymagania, jeżeli zawiera rzeczywiste działanie i refleksję nad jego wynikiem.

- sformułowanie problemu lub celu i zaplanowanie kolejnych kroków;
- korzystanie z wiarygodnych i rzetelnych źródeł oraz odróżnianie danych od opinii;
- wykonanie praktycznego działania, obserwacji, pomiaru, analizy danych albo bezpiecznego mikro-wdrożenia;
- współpraca w zespole z możliwością rozpoznania indywidualnego wkładu ucznia;

- przygotowanie produktu lub przedstawienie wyników;
- ewaluacja: co zadziałało, co wymaga poprawy i czego uczeń nauczył się w procesie.

Ocenie nie podlega „sukces zdrowotny” ucznia ani zmiana jego prywatnego stylu życia. Oceniane są kompetencje edukacyjne: planowanie, źródła, wykonanie, wnioskowanie, współpraca i refleksja.

7. Dostosowanie wymagań i indywidualizacja

Dostosowanie wymagań powinno wynikać z art. 44c ustawy o systemie oświaty oraz § 2 rozporządzenia w sprawie oceniania. Dostosowuje się przede wszystkim sposób dojścia do wymagania, formę odpowiedzi, tempo, organizację pracy i środki dydaktyczne, z zachowaniem istoty realizowanego wymagania podstawy programowej.

Potrzeba / sytuacja	Przykładowe dostosowanie
Trudności w czytaniu i pisaniu	krótsze polecenia, słowa kluczowe, możliwość odpowiedzi ustnej, więcej czasu, czytelne tabele i materiały, ocenianie treści bez nadmiernego obciążenia błędami zapisu, jeśli nie są celem zadania.
Trudności z koncentracją / funkcjami wykonawczymi	zadania etapami, checklisty, timer, jasne kryteria sukcesu, role w pracy zespołowej, krótsze porcje materiału i możliwość krótkiej przerwy.
Spektrum autyzmu / potrzeba przewidywalności	jasny schemat lekcji i oceniania, konkretne polecenia, możliwość odpowiedzi pisemnej zamiast spontanicznej wypowiedzi, wcześniejsze zapowiedzenie formy zadania.
Niepełnosprawność wzroku / słuchu / ruchowa	materiały dostępne, powiększenie lub wersja cyfrowa, opis słowny materiału wizualnego, napisy/transkrypcja, dostosowanie stanowiska i alternatywa dla czynności niemożliwej fizycznie.
Wrażliwość zdrowotna / doświadczenie kryzysu	brak obowiązku ujawniania własnych doświadczeń; praca na fikcyjnym przypadku; możliwość zadania alternatywnego o tej samej kompetencji; unikanie publicznych pomiarów i diagnozowania.
Uczeń objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną lub posiadający opinię/orzeczenie	dostosowania zgodne z rozpoznaniem szkoły, opinią poradni, orzeczeniem oraz – jeżeli dotyczy – ustaleniami IPET.

8. Elementy wymagające uzupełnienia zgodnie ze statutem szkoły

Przed przekazaniem dokumentu uczniom i rodzicom nauczyciel powinien sprawdzić zgodność poniższych punktów ze statutem szkoły i – jeżeli szkoła ma własne regulacje – uzupełnić je lub dołączyć odpowiedni zapis statutu.

Sposób ustalania ocen bieżących	—
Zasady poprawiania / uzupełniania ocen	—
Postępowanie po nieobecności na formie sprawdzania	—
Termin i sposób informowania o przewidywanej ocenie rocznej	—
Warunki i tryb uzyskania oceny rocznej wyższej niż przewidywana	—

9. Informacja dla ucznia i rodziców

- Ocena z edukacji zdrowotnej dotyczy osiągnięć edukacyjnych – wiedzy i umiejętności – a nie tego, czy uczeń ma „idealny” styl życia.
- Uczeń ma prawo wiedzieć, za co jest oceniany, otrzymywać informację zwrotną oraz korzystać z dostosowań przewidzianych prawem.
- W zadaniach dotyczących zdrowia i relacji uczeń nie ma obowiązku ujawniać osobistych doświadczeń ani danych zdrowotnych.
- Wymagania „do wyboru” są częścią oceniania tylko wtedy, gdy zostały rzeczywiście zrealizowane przez nauczyciela w danym oddziale.
- Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie są objęte niniejszym dokumentem.

Podstawa opracowania – wykaz dokumentów

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty, t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 881, z późn. zm.
- Rozporządzenie MEN z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r., Dz.U. z 2026 r. poz. 947.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 14 lipca 2026 r., Dz.U. z 2026 r. poz. 1012.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 22 lipca 2026 r., Dz.U. z 2026 r. poz. 1028.
- Ośrodek Rozwoju Edukacji, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wyd. 2.

PLAN WYNIKOWY

Podstawa programowa	Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 947) oraz – zależnie od typu szkoły – właściwe rozporządzenia z lipca 2026 r. wskazane w programie ORE.
Program nauczania	Ośrodek Rozwoju Edukacji, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wyd. 2.
Wymiar I roku	30 godzin lekcyjnych: lekcje 1–28 oraz 2 godziny projektu edukacyjnego (lekcje 29–30).
Charakter planu	Plan obejmuje tematy i wymagania dla przedmiotu „Edukacja zdrowotna”. Odrębne 3 zajęcia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w I roku nie są wliczone do niniejszych 30 godzin.
Doświadczenie edukacyjne	W każdym roku uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne. Projekt w lekcjach 29–30 został ujęty jako naturalne miejsce jego realizacji i dokumentowania.

Jak czytać wymagania w planie

- „Wymagania podstawowe” i „wymagania ponadpodstawowe” są nauczycielską operacjonalizacją wymagań podstawy programowej i treści programu ORE – sama podstawa programowa nie wprowadza takiego dwupoziomowego podziału.
- Poziom podstawowy koncentruje się na rozumieniu pojęć, rozpoznawaniu zjawisk i wykonywaniu typowych zadań. Poziom ponadpodstawowy akcentuje analizę, argumentowanie, planowanie, ocenę źródeł i zastosowanie wiedzy w nowych sytuacjach.
- Tematy oznaczone jako „do wyboru” wynikają z fakultatywnych wymagań podstawy programowej. W planie zachowano kolejność zaproponowaną przez program ORE 2026.

I. Wartości i postawy

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
1 godz.	Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – Dlaczego są ważne na każdym etapie życia?	Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 1: Uczeń omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia.	• wyjaśnia, czym jest edukacja zdrowotna i podaje jej główne cele • podaje przykłady sytuacji, w których wiedza zdrowotna pomaga podejmować bezpieczniejsze decyzje • wskazuje, że potrzeby i wyzwania zdrowotne zmieniają się wraz z etapem życia	• odróżnia informację, opinię, reklamę i pojedynczą historię osobistą od dowodu naukowego • wyjaśnia możliwe skutki zdrowotne dezinformacji • wskazuje rzetelne źródła, w których można zweryfikować informację zdrowotną

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
2 1 godz.	Zdrowie i odpowiedzialność – Jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia?	I. Wartości i postawy	Dział I. Wartości i postawy, pkt 2: uczeń promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia.	• wyjaśnia, czym są działania prospołeczne i podaje przykłady dotyczące zdrowia, nauki i środowiska • wyjaśnia, czym jest zrównoważony rozwój i wskazuje jego związek ze zdrowiem człowieka • podaje przykłady sposobów, w jakie młodzież może wspierać zdrowie innych i badania naukowe	• rozróżnia działanie prospołeczne od działania pozornie pomocowego, które może być nieskuteczne lub szkodliwe • ocenia pomysł działania według kryteriów: potrzeba, korzyść, bezpieczeństwo, wiarygodność naukowa, trwałość • planuje prostą inicjatywę prospołeczną możliwą do realizacji w środowisku szkolnym lub lokalnym
3 1 godz.	Altruizm w ochronie zdrowia – Znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi	I. Wartości i postawy; II. Zdrowie fizyczne	Dział I. Wartości i postawy, pkt 3: Uczeń wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób, w szczególności rozumie znaczenie i wartość dawstwa komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz honorowego oddawania krwi. Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 9: Uczeń wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie.	• wyjaśnia pojęcie altruizmu w kontekście ochrony zdrowia • wyjaśnia, dlaczego krew, komórki krwiotwórcze, tkanki i narządy mogą być niezbędne do ratowania zdrowia i życia • odróżnia krwiodawstwo, dawstwo krwiotwórczych komórek macierzystych i dawstwo narządów	• wyjaśnia pojęcia: dawca, biorca, transplantacja, zgoda świadoma, zgoda domniemana i sprzeciw • analizuje dylematy etyczne związane z dawstwem bez oceniania osobistych decyzji innych osób • wskazuje rzetelne źródła informacji o krwiodawstwie i transplantologii
4 1 godz.	Wolontariat dla zdrowia – Pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i osobom niesamodzielnym	I. Wartości i postawy	Dział I. Wartości i postawy, pkt 4: Uczeń inicjuje działania związane z wolontariatem na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i osób niesamodzielnymi, i uczestniczy w tych działaniach.	• wyjaśnia, czym jest wolontariat i czym różni się od pracy zarobkowej, praktyk oraz jednorazowej pomocy koleżeńskiej • wskazuje przykłady działań wolontariackich związanych ze zdrowiem i dobrostanem • rozpoznaje różne potrzeby osób starszych, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi bez stereotypowego założenia, że wszystkie osoby z danej grupy potrzebują tego samego	• zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ochrony prywatności, danych i wizerunku podczas działań wolontariackich • planuje prostą akcję wolontariacką odpowiadającą na konkretną potrzebę • potrafi ocenić, czy proponowana forma pomocy jest potrzebna, bezpieczna, godna i możliwa do wykonania

II. Zdrowie fizyczne

Uwaga: lekcja 14 realizuje wymaganie fakultatywne („do wyboru”).

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
6 1 godz.	Styl życia a zdrowie – Jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 2: Uczeń wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych.	• wyjaśnia pojęcie stylu życia i wskazuje jego najważniejsze elementy związane ze zdrowiem • podaje przykłady nawyków wspierających zdrowie oraz zachowań zwiększających ryzyko zdrowotne • odróżnia skutek krótkoterminowy od długoterminowego	• analizuje prostą tabelę z danymi dotyczącymi stylu życia i wskaźników zdrowia • wyjaśnia, że choroby przewlekłe mają zwykle wiele przyczyn i nie należy przypisywać winy osobie chorej • proponuje realistyczną zmianę nawyku według zasady • „mały krok – konkret – termin – sposób sprawdzenia”
7 1 godz.	Badania diagnostyczne i profilaktyczne – Dlaczego są ważne na każdym etapie życia?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 3: Uczeń wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia.	• wyjaśnia różnicę między badaniem diagnostycznym, profilaktycznym, przesiewowym i kontrolnym • podaje przykłady badań laboratoryjnych, obrazowych, czynnościowych i endoskopowych • wyjaśnia, dlaczego badanie przesiewowe wykonuje się u osób bez objawów i dlaczego jego dodatni wynik zwykle wymaga dalszej diagnostyki	• wyjaśnia, dlaczego „im więcej badań, tym lepiej” nie jest prawidłową zasadą • wskazuje czynniki wpływające na dobór badań: wiek, płeć, objawy, wywiad rodzinny, choroby przewlekłe i ekspozycje zawodowe/środowiskowe • potrafi znaleźć aktualne informacje o profilaktyce na stronach NFZ, pacjent.gov.pl lub innych oficjalnych instytucji
8 1 godz.	Zdrowy uśmiech – Jak dbać o jamę ustną i dlaczego ma to znaczenie dla całego organizmu?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 4: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka stomatologiczna oraz jakie jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu.	• wyjaśnia, że zdrowie jamy ustnej obejmuje zęby, dziąsła, przyzębie, błonę śluzową, język i prawidłowe funkcjonowanie jamy ustnej • opisuje w uproszczeniu mechanizm powstawania próchnicy • wskazuje objawy i czynniki ryzyka zapalenia dziąseł oraz chorób przyzębia	• wyjaśnia, że stan jamy ustnej może wpływać na odżywianie, mowę, sen, samopoczucie i zdrowie ogólne, a niektóre choroby ogólne mogą również wpływać na jamę ustną • rozpoznaje sygnały wymagające konsultacji, m.in. utrzymujący się ból, krwawienie dziąseł, obrzęk, uraz zęba lub niegojącą się zmianę w jamie ustnej • analizuje własne lub fikcyjne nawyki bez oceniania wyglądu i proponuje realistyczną zmianę profilaktyczną
9 1 godz.	Profilaktyka kardiologiczna – Jak dbać o serce przez całe życie?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 5: Wymaganie dotyczące profilaktyki kardiologicznej i przygotowania ucznia do świadomego dbania o zdrowie układu krążenia w dorosłym życiu.	• wyjaśnia pojęcie profilaktyki kardiologicznej • wymienia główne modyfikowalne czynniki ryzyka: palenie/nikotyna, mała aktywność fizyczna, niekorzystny sposób żywienia, nadmierne spożycie alkoholu, nieprawidłowe ciśnienie, zaburzenia lipidowe, cukrzycę oraz przewlekły stres i brak regeneracji • wymienia czynniki niemodyfikowalne, np. wiek i część obciążeń rodzinnych/genetycznych	• rozumie, że zalecenia dotyczące aktywności różnią się dla nastolatków i osób dorosłych • wskazuje oficjalne źródła informacji o programach profilaktycznych, w tym „Moje Zdrowie” i program ChUK • planuje jedną konkretną zmianę wspierającą zdrowie układu krążenia

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
10 1 godz.	Profilaktyka onkologiczna – Jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 6: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne.	• wyjaśnia pojęcia: nowotwór, nowotwór złośliwy, profilaktyka pierwotna, profilaktyka wtórna, screening • podaje przykłady modyfikowalnych i niemodyfikowalnych czynników ryzyka • wskazuje rolę niepalenia, ograniczania ekspozycji na dym tytoniowy, ochrony przed promieniowaniem UV, aktywności fizycznej, zdrowego żywienia i szczepień przeciw HPV w profilaktyce	• uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie może umożliwiać skuteczniejsze i niekiedy mniej obciążające leczenie • odróżnia „obniżenie ryzyka” od „gwarancji, że nie zachoruję” • potrafi odpowiedzieć na mit onkologiczny językiem opartym na faktach, bez straszenia
11 1 godz.	Samokontrola w profilaktyce zdrowia – Badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 7 i 8: Uczeń prezentuje sposoby samobadania skóry oraz samobadania piersi lub jąder, rozpoznaje niepokojące zmiany i wyjaśnia znaczenie samokontroli oraz wczesnego zgłaszania się do specjalisty.	• wyjaśnia różnicę między samokontrolą a diagnozą • stosuje zasadę ABCDE do opisu cech znamienia wymagających oceny specjalisty • wie, że w obserwacji skóry ważna jest również nowa lub zmieniająca się zmiana, nawet jeśli nie spełnia wszystkich kryteriów ABCDE	• rozumie, że samobadanie nie zastępuje mammografii, USG, badania lekarskiego ani innych badań zaleconych przez specjalistę • potrafi wskazać odpowiednie miejsce pomocy: lekarz POZ, dermatolog, ginekolog, urolog lub poradnia specjalistyczna • potrafi stworzyć neutralny i praktyczny plan pamiętania o regularnej samokontroli
12 1 godz.	Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – Wpływ masy ciała na zdrowie	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 10: Uczeń wyjaśnia, na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia. Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 11: Uczeń omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.	• wyjaśnia pojęcia: nadwaga, otyłość, otyłość brzuszna i zespół metaboliczny • podaje czynniki wpływające na rozwój otyłości: biologiczne, środowiskowe, społeczne, • psychologiczne, farmakologiczne i związane ze stylem życia • wymienia możliwe następstwa otyłości dla układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, kostnowostawowego i metabolicznego	• wymienia główne składowe zespołu metabolicznego: otyłość brzuszna, podwyższone ciśnienie, zaburzenia gospodarki glukozy i lipidowej • proponuje działania profilaktyczne dotyczące ruchu, snu, odżywiania i ograniczania siedzącego trybu życia • odróżnia profilaktykę zdrowia od presji na wygląd i redukcję masy ciała za wszelką cenę
13 1 godz.	Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy mogą szkodzić? – Jak zapobiegać antybiotykooporności?	II. Zdrowie fizyczne	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 12: Uczeń wyjaśnia mechanizm działania antybiotyków; omawia zasady racjonalnego stosowania antybiotyków i problem antybiotykooporności.	• wyjaśnia, że antybiotyki działają na bakterie lub określone procesy bakteryjne, a nie na wirusy • podaje przykłady sytuacji, w których antybiotyk może być potrzebny oraz takich, w których zwykle nie jest skuteczny, np. przeziębienie lub grypa • wyjaśnia, czym jest antybiotykooporność i że odporne stają się bakterie, a nie organizm człowieka	• wymienia możliwe działania niepożądane antybiotyków, np. biegunka, nudności, reakcje alergiczne i zaburzenie mikrobioty • wie, że nie każdy ból gardła, kaszel czy gorączka oznacza zakażenie bakteryjne • potrafi sformułować odpowiedzialną odpowiedź na prośbę „daj mi resztkę antybiotyku, bo mam podobne objawy”

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
14 1 godz.	Opieka paliatywna i terapia uporczywa – Godność, jakość życia i etyczne aspekty opieki nad pacjentem	II. Zdrowie fizyczne – wymaganie do wyboru	Dział II. Zdrowie fizyczne, pkt 2 wymagań fakultatywnych: Uczeń wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.	• wyjaśnia, czym jest opieka paliatywna i jakie ma cele • wymienia elementy opieki paliatywnej: leczenie bólu i innych objawów, wsparcie psychologiczne, społeczne, duchowe zgodne z potrzebami pacjenta oraz wsparcie rodziny • wyjaśnia, że opieka paliatywna nie oznacza porzucenia pacjenta ani „nicnierobienia”	• rozumie rolę zespołu wielodyscyplinarnego i bliskich w opiece, przy jednoczesnym poszanowaniu autonomii pacjenta • potrafi analizować fikcyjny przypadek, pytając o cel terapii, możliwe korzyści, obciążenia, wolę pacjenta i potrzebę łagodzenia objawów • stosuje neutralny język w rozmowie o chorobie terminalnej i końcu życia

III. Aktywność fizyczna

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
15 1 godz.	Aktywność fizyczna – Jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji?	III. Aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 1: Uczeń regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej.	• wyjaśnia, czym jest aktywność fizyczna i czym różni się od zorganizowanego treningu • wymienia korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne regularnego ruchu • rozróżnia aktywność aerobową, wzmacniającą mięśnie, wzmacniającą kości, rozciągającą i równoważną	• stosuje kryteria oceny źródła: autor/kompetencje, aktualność, zgodność z zaleceniami, dowody, konflikt interesów i bezpieczeństwo • rozpoznaje czerwone flagi treści treningowych, np. „30 dni bez przerwy”, „ból oznacza skuteczność”, „ten plan działa dla każdego”, „zignoruj chorobę i ograniczenia” • potrafi zaplanować małą, realistyczną zmianę zwiększającą codzienną aktywność
16 1 godz.	W rytmie ruchu ku zdrowiu – Jak promować aktywność fizyczną wśród osób o różnych potrzebach i możliwościach?	III. Aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 2: Uczeń dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji. Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 3: Uczeń promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia.	• wyjaśnia, dlaczego promocja ruchu ma znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczności • wymienia biologiczne, psychologiczne, społeczne, ekonomiczne i środowiskowe bariery aktywności • rozróżnia barierę wynikającą z osoby od bariery tworzonej przez otoczenie	• rozpoznaje komunikaty motywujące i demotywujące • tworzy prostą kampanię lub wydarzenie promujące ruch dla wybranej grupy • potrafi sformułować wezwanie do działania oparte na korzyści i sprawczości zamiast na strachu lub wstydzie

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
17 1 godz.	Argumenty za aktywnością fizyczną – Różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych	III. Aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 4: Uczeń formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. kobiet planujących ciążę, kobiet w okresie ciąży i po porodzie, osób w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji.	- formułuje argumenty za aktywnością fizyczną dla dzieci i młodzieży, osób dorosłych i seniorów - wskazuje korzyści ruchu dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego - wyjaśnia, dlaczego osoba w ciąży, po porodzie, w menopauzie/andropauzie albo z chorobą przewlekłą - może odnosić korzyści z ruchu, jeśli aktywność jest odpowiednio dostosowana	- potrafi dobrać język zachęty do odbiorcy bez stygmatyzacji i presji - ocenia wiarygodność źródła, sprawdzając autora, aktualność, oparcie na badaniach i zgodność z rekomendacjami - potrafi zbudować krótki komunikat według schematu: KORZYŚĆ → DOSTOSOWANIE → BEZPIECZEŃSTWO → ŹRÓDŁO
18 1 godz.	Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną – Jak rozpoznawać przeciążenie i unikać zagrożeń?	III. Aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 6: Uczeń rozpoznaje zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego.	- wyjaśnia różnicę między zwykłym zmęczeniem po treningu a utrzymującym się niedostatecznym odzyskaniem sprawności - wymienia sygnały przeciążenia: utrzymujące się zmęczenie, pogorszenie snu, spadek wydolności lub wyników, rozdrażnienie, nawracające bóle i urazy, częstsze infekcje oraz trudność z regeneracją - rozumie, że pojedynczy objaw nie oznacza automatycznie „przetrenowania”, a długotrwałe problemy wymagają oceny specjalisty	- potrafi odczytać Polski indeks jakości powietrza i wskazać wiarygodne źródło danych GIOŚ - planuje alternatywę treningową na dzień złej jakości powietrza - potrafi ułożyć tygodniowy harmonogram aktywności z elementami regeneracji dostosowanymi do obciążenia
19 1 godz.	Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej – W duchu zrównoważonej turystyki	III. Aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna, pkt 7: Uczeń planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.	- rozdziela podstawowe wymagania turystyki pieszej, rowerowej, górskiej i wodnej - wymienia korzyści turystyki dla kondycji, wydolności, dobrostanu psychicznego i relacji społecznych - dobiera trasę do możliwości grupy, czasu, pogody i poziomu trudności	- wskazuje, jakie informacje należy zostawić osobie spoza grupy: trasę, cel, przewidywany czas powrotu i sposób kontaktu - zna numer alarmowy 112, a w górach także numery GOPR/TOPR 985 i 601 100 300 - rozumie, że realna wycieczka szkolna wymaga zastosowania obowiązujących przepisów i procedur szkoły

IV. Odżywianie

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
20 1 godz.	Planowanie posiłków w różnych dietach – Wpływ na zdrowie człowieka i środowisko	IV. Odżywianie	Dział IV. Odżywianie, pkt 1: Uczeń planuje posiłki na podstawie różnych zbilansowanych diet, korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne.	• wyjaśnia różnicę między dietą jako sposobem żywienia a dietą leczniczą zaleconą z przyczyn medycznych • charakteryzuje podstawowe cechy diety śródziemnomorskiej, wegetariańskiej, wegańskiej i planetarnej • komponuje posiłek według zasad Talerza Zdrowego Żywienia, niezależnie od wybranego modelu	• stosuje kryteria oceny źródła: autor i kompetencje, aktualność, odwołanie do badań/zaleceń, konflikt interesów, brak obietnic „cudownych efektów” • potrafi uzasadnić wybór posiłku z perspektywy zdrowia, wykonalności i środowiska • rozumie, że kultura, dostępność, cena, alergie, choroby i preferencje wpływają na realny sposób żywienia
21 1 godz.	Od pola do stołu – Zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą	IV. Odżywianie	Dział IV. Odżywianie, pkt 2: Uczeń wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą.	• wyjaśnia, czym jest system żywnościowy i wymienia etapy drogi żywności „od pola do stołu” • wskazuje najważniejsze cele strategii „Od pola do stołu”: zrównoważona produkcja, bezpieczeństwo żywnościowe, zrównoważone przetwarzanie i dystrybucja, zdrowa i zrównoważona konsumpcja, ograniczanie strat i marnotrawienia żywności • podaje przykłady zrównoważonych praktyk żywieniowych zgodnych z programem ORE	• odróżnia pojęcie „żywność przetworzona” od „żywność wysokoprzetworzona” i wie, że stopień przetworzenia nie jest jedynym kryterium oceny produktu • analizuje prosty łańcuch dostaw i wskazuje miejsca zużycia energii, wody, opakowań oraz powstawania odpadów • proponuje realistyczną zmianę ograniczającą marnowanie żywności

V. Zdrowie psychiczne

Uwaga: lekcje 26–28 odnoszą się do wymagań „do wyboru” w dziale Zdrowie psychiczne.

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
22 1 godz.	Dobrostan psychiczny – Jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu?	V. Zdrowie psychiczne	Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 1: Uczeń utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym.	• wyjaśnia własnymi słowami pojęcie dobrostanu psychicznego • rozróżnia dobrostan psychiczny od chwilowego dobrego nastroju • wymienia czynniki stylu życia wspierające dobrostan: sen, aktywność fizyczna, zbilansowane odżywianie, odpoczynek i higienę cyfrową	• analizuje równowagę między obowiązkami, odpoczynkiem, relacjami i czasem wolnym • proponuje konkretne działania wspierające dobrostan psychiczny w codziennym życiu • rozpoznaje, kiedy utrzymujące się pogorszenie funkcjonowania wymaga skorzystania ze wsparcia zaufanej osoby lub specjalisty

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
23 1 godz.	Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji – W rodzinie i społeczeństwie	V. Zdrowie psychiczne	Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 2: Uczeń wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie oraz innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność.	• wyjaśnia, dlaczego komunikowanie uczuć jest ważne dla zaufania i zrozumienia • odróżnia uczucie od oceny lub oskarżenia, np. „czuję złość” od „czuję, że jesteś beznadziejny” • rozróżnia komunikat „ja” i komunikat obwiniający typu „ty”	• stosuje komunikat „ja”, parafrazę i pytania doprecyzowujące w sytuacjach konfliktowych • analizuje cechy relacji bezpiecznej i rozpoznaje zachowania naruszające granice lub bezpieczeństwo • wyraża wdzięczność w sposób konkretny i adekwatny do sytuacji
24 1 godz.	Świadome decyzje życiowe – Jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów?	V. Zdrowie psychiczne	Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 3: Uczeń analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia.	• definiuje presję otoczenia i podaje przykłady presji bezpośredniej oraz pośredniej • rozpoznaje presję w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej i przestrzeni cyfrowej • wyjaśnia, że presja może mieć funkcję motywującą, ale może też prowadzić do stresu, obniżenia poczucia własnej wartości i ryzykownych decyzji	• stosuje techniki: proste „nie”, zdarta płyta, odroczenie decyzji, odejście ze sytuacji i wsparcie zaufanej osoby • stosuje model decyzji STOP: Stop – Treść i nacisk – Opcje – Priorytety • potrafi wskazać, kiedy presja przekracza granicę i staje się przymusem, groźbą lub zagrożeniem wymagającym pomocy
25 1 godz.	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi – Na różnych etapach życia	V. Zdrowie psychiczne	Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 4: Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi.	• wyjaśnia, że zaburzenia psychiczne mają złożone uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne • rozumie, że diagnoza nie określa wartości człowieka ani całej jego osobowości • wymienia potrzeby wspólne dla wielu osób: szacunek, bezpieczeństwo, dostęp do leczenia, informację, autonomię, relacje, przewidywalność i możliwość uczestnictwa w życiu społecznym	• dostosowuje sposób wspierania do etapu życia: dziecko/młodość, dorosłość, ciężka/położa, wiek senioralny • rozróżnia komunikaty wspierające od stygmatyzujących lub unieważniających • wie, że w nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia potrzebna jest natychmiastowa profesjonalna pomoc
26 1 godz.	Samoocena i racjonalne myślenie – O sobie, innych i świecie	V. Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru	Dział V. Zdrowie psychiczne, wymagania do wyboru, pkt 1: Uczeń omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki.	• wyjaśnia, czym jest samoocena i odróżnia ją od chwilowego nastroju oraz pojedynczej opinii o sobie • rozróżnia samoocenę adekwatną, zaniżoną i zawyżoną • rozumie, że adekwatna samoocena obejmuje zarówno mocne strony, jak i ograniczenia oraz gotowość do uczenia się	• potrafi sformułować racjonalne przekonanie, które jest realistyczne, a nie sztucznie pozytywne • wyjaśnia, jak nieadekwatna samoocena może wpływać na relacje, decyzje, podejmowanie wyzwań i reagowanie na porażki • potrafi wspierać drugą osobę pytaniami i faktami bez oceniania i bez przejmowania roli terapeuty
27 1 godz.	Granice psychiczne, nadodpowiedzialność – i reagowanie na zachowania bierno-agresywne	V. Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru	Dział V. Zdrowie psychiczne, pkt 2 – wymaganie do wyboru: Uczeń rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno-agresywne.	• wyjaśnia pojęcie granic psychicznych i podaje przykłady granic dotyczących czasu, prywatności, emocji, informacji, obowiązków, kontaktu i odpowiedzialności • rozpoznaje sygnały, że jego granica może być naruszana: dyskomfort, napięcie, złość, poczucie przymusu, przeciążenie lub utrata prywatności • potrafi zaznaczyć granicę w formie krótkiego, konkretnego komunikatu	• wie, że pojedynczy sarkastyczny komentarz nie jest podstawą do etykietowania całej osoby jako „biernoagresywnej”; analizujemy konkretne zachowania • potrafi nazwać zachowanie bez oskarżania i zaprosić do bezpośredniej rozmowy • potrafi wybrać przerwanie rozmowy lub szukanie wsparcia, gdy sytuacja staje się przemocowa lub zagrażająca

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
28 1 godz.	Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii – i ochrona prawna zdrowia psychicznego	V. Zdrowie psychiczne – wymagania do wyboru 3), 4)	Dział V. Zdrowie psychiczne, wymaganie do wyboru 3: Uczeń dobiera odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; omawia różnice między psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem i coachem; opisuje podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny). Dział V. Zdrowie psychiczne, wymaganie do wyboru 4: Uczeń wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.	- odróżnia psychologa, psychoterapeutę, psychiatrę, specjalistę psychoterapii uzależnień, trenera i coacha - opisuje główne cechy podstawowych nurtów psychoterapii - wymienia podstawowe prawa pacjenta w opiece psychiatrycznej	- wymienia podstawowe prawa pacjenta w psychiatrii: godność, informacja, zgoda, prywatność, tajemnica, dokumentacja, możliwość ochrony swoich praw - wyjaśnia, że hospitalizacja psychiatryczna co do zasady opiera się na zgodzie, a przyjęcie bez zgody jest wyjątkiem uregulowanym ustawowo i podlega kontroli sądu - wie, jaką rolę pełni Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Projekt edukacyjny / doświadczenie

Dwie jednostki lekcyjne przeznaczone na praktyczne zastosowanie wiedzy, zebranie danych, mikro-działanie, prezentację i ewaluację.

Nr / godz.	Temat	Dział i odniesienie do PP	Wymaganie podstawy programowej	Wymagania podstawowe – uczeń	Wymagania ponadpodstawowe – uczeń
29–30 2 godz.	Projekt edukacyjny – Zdrowie • relacje • środowisko	Projekt międzydziałowy / doświadczenie edukacyjne projekt praktyczny / doświadczenie edukacyjne	doświadczenie edukacyjne: Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Doświadczenie ma charakter praktyczny, rozwija sprawczość, umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę.	- formułuje problem i pytanie badawcze - odróżnia dane od opinii i korzysta z co najmniej jednego wiarygodnego źródła informacji o zdrowiu - dzieli zadania w zespole i dokumentuje wkład poszczególnych osób	- dobiera prostą metodę zebrania danych i proponuje realne działanie przy dostępnych zasobach - tworzy produkt końcowy, prezentuje wyniki oraz udziela i przyjmuje informację zwrotną - ewaluuje projekt i wskazuje elementy wymagające poprawy przy kolejnej realizacji

Uwagi do realizacji i oceniania

Ocenianie	Ocenie powinny podlegać przede wszystkim wiedza, umiejętności analizy, argumentowania, planowania i stosowania zasad bezpieczeństwa. Nie należy oceniać prywatnych doświadczeń, stanu zdrowia, przekonań ani ujawnianych informacji osobistych ucznia.
Wymagania do wyboru	Lekcje 14 oraz 26–28 wynikają z treści fakultatywnych wskazanych w programie ORE. Ich realizację należy dostosować do przyjętego szkolnego programu nauczania i wyboru wymagań fakultatywnych.

Doświadczenie edukacyjne	W I roku należy zapewnić co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne. Projekt 29–30 może pełnić tę funkcję, jeżeli uczeń rzeczywiście podejmuje działanie praktyczne, dokumentuje je i dokonuje refleksji/ewaluacji.
Elastyczność kolejności	Program ORE dopuszcza dostosowanie kolejności tematów do potrzeb i możliwości grupy. Plan zachowuje kolejność programu, ale może być modyfikowany organizacyjnie bez zmiany wymagań podstawy programowej.
Zajęcia nieobowiązkowe	Trzy lekcje z odrębnego przedmiotu „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w I roku są realizowane osobno. Niniejszy plan wynikowy obejmuje wyłącznie 30 godzin przedmiotu „Edukacja zdrowotna”.

Podstawa opracowania

- Ośrodek Rozwoju Edukacji, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 947) – podstawa programowa dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły II stopnia.
- Rozporządzenia Ministra Edukacji z lipca 2026 r. wskazane w programie ORE, w tym Dz.U. z 2026 r. poz. 1012 i poz. 966 – w zakresie właściwym dla typu szkoły.
- Materiał pomocniczy: zestaw 30 scenariuszy I roku przygotowany zgodnie z powyższym programem i podstawą programową – wykorzystany do operacjonalizacji wymagań wynikowych.