Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna 1 rok nauczania w technikum.

Treści z podstawy programowej	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
I. Wartości i postawy. Uczeń:	Z pomocą wyjaśnia znaczenie godności, szacunku, altruizmu i wolontariatu; rozpoznaje jawną dyskryminację; podaje przykład dawstwa lub działania pomocowego.	Wyjaśnia związki między godnością, różnorodnością i zdrowiem; opisuje znaczenie krwiodawstwa oraz dawstwa komórek, tkanek i narządów; wskazuje zasady bezpiecznego wolontariatu.	Analizuje przykłady uprzedzeń i dyskryminacji oraz proponuje adekwatne reakcje; porównuje formy dawstwa; współuczestniczy w prostym działaniu prospołecznym, wykonując ustaloną rolę.	Samodzielnie uzasadnia znaczenie godności i szacunku; ocenia etyczne i społeczne aspekty dawstwa; planuje, współrealizuje i ocenia działanie wolontariackie na rzecz zdrowia.	Integruje perspektywę etyczną, społeczną i zdrowotną; inicjuje, współrealizuje oraz krytycznie ewaluuje działanie prospołeczne albo rozwiązuje złożone studium przypadku.
II. Zdrowie fizyczne. Uczeń:	Rozpoznaje podstawowe elementy zdrowego stylu życia, wybrane badania profilaktyczne i zasady zapobiegania zakażeniom; wie, że opieka paliatywna służy poprawie jakości życia.	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.	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.	Analizuje czynniki ryzyka, korzyści i ograniczenia badań oraz programów profilaktycznych; uzasadnia decyzje na podstawie wiarygodnych źródeł, uwzględnia antybiotykooporność, prywatność, profilaktykę zakażeń i godność pacjenta.	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.
III. Aktywność fizyczna. Uczeń:	Wymienia korzyści ruchu i zagrożenia bezczynności; z pomocą wskazuje bezpieczne formy aktywności oraz podstawowe zagrożenia	Dobiera prostą aktywność do wieku, potrzeb i możliwości; opisuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; wyjaśnia zasady	Układa prosty program aktywności oparty na rekomendacjach; analizuje bariery różnych grup; planuje bezpieczną trasę wycieczki oraz	Samodzielnie uzasadnia dobór aktywności dla osób o zróżnicowanych potrzebach; ocenia źródła i ryzyka przeciążenia, smogu oraz ćwiczeń	Tworzy, współrealizuje i ewaluuje kompleksowy program, projekt semestralny lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną

	związane z nadmiernym wysiłkiem.	bezpieczeństwa podczas wysiłku i wycieczki.	wykonuje udokumentowaną część projektu semestralnego.	kompulsywnych; wykorzystuje informację zwrotną do poprawy projektu.	aktywność, oparte na wiarygodnych zaleceniach.
IV. Odżywianie. Uczeń:	Rozpoznaje podstawowe zasady racjonalnie zbilansowanego żywienia, wskazuje produkty o różnym stopniu przetworzenia oraz odróżnia reklamę od informacji.	Planuje prosty zbilansowany posiłek lub jadłospis na podstawie zaleceń; wyjaśnia wpływ przetwarzania żywności, reklam i trendów na wybory żywieniowe.	Porównuje zbilansowane modele żywienia i uzasadnia wybory; wyjaśnia strategię „od pola do stołu” oraz przygotowuje udokumentowaną część projektu semestralnego.	Samodzielnie projektuje plan posiłków dla wskazanej sytuacji, korzysta z wiarygodnych źródeł i ocenia wpływ zdrowotny, kosztowy oraz środowiskowy; wprowadza poprawki po konsultacji.	Opracowuje, prezentuje i ewaluuje pogłębiony projekt promujący świadome i zrównoważone wybory żywieniowe, uwzględniając dowody, odbiorców, ograniczenia i efekt działania.
V. Zdrowie psychiczne. Uczeń:	Rozpoznaje podstawowe emocje, potrzeby i czynniki wspierające dobrostan; rozpoznaje nieracjonalną myśl lub naruszenie granicy i wie, do kogo zwrócić się po pomoc.	Opisuje sposoby dbania o równowagę, relacje i odpoczynek; odróżnia adekwatną i nieadekwatną samoocenę, rozpoznaje presję oraz dobiera podstawowego specjalistę do modelowej sytuacji.	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.	Samodzielnie proponuje strategie dbania o dobrostan; rozróżnia role specjalistów i podstawowe nurty psychoterapii, ocenia ofertę pomocową oraz uzasadnia reakcję z poszanowaniem prywatności i prawa.	Tworzy oparty na dowodach program wsparcia, kampanię destygmatyzującą albo rozwiązuje złożone studium przypadku łączące samoocenę, granice, dobór pomocy, etykę i ochronę zdrowia psychicznego.