Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna 1 rok nauczania w szkole branżowej.

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 przykłady odpowiedzialnych zachowań w klasie, podczas praktycznej nauki zawodu i w pracy.	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 planowaniu prostego działania prospołecznego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności.	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, zdrowotną i zawodową; inicjuje, współrealizuje oraz krytycznie ewaluuje działanie prospołeczne, uwzględniając potrzeby odbiorców, bezpieczeństwo, ochronę danych i podział odpowiedzialności.
II. Zdrowie fizyczne. Uczeń:	Rozpoznaje podstawowe elementy zdrowego stylu życia, wybrane badania profilaktyczne i zasady zapobiegania zakażeniom; wskazuje najważniejsze zasady ochrony zdrowia młodego pracownika.	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 i rodzaju narażenia; wykonuje modelowy pomiar ciśnienia, interpretuje przykładowy wynik i oblicza wskaźniki na danych fikcyjnych; odnosi profilaktykę do nauki zawodu, medycyny pracy i przyszłego środowiska zawodowego.	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, uwzględniając czynniki indywidualne, środowiskowe i zawodowe oraz granice samokontroli i konieczność konsultacji.
III. Aktywność fizyczna. Uczeń:	Wymienia korzyści ruchu i zagrożenia bezczynności; z pomocą wskazuje bezpieczne formy aktywności oraz	Dobiera prostą aktywność do wieku, potrzeb i możliwości; opisuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia;	Układa prosty program aktywności oparty na rekomendacjach; analizuje bariery różnych grup; planuje bezpieczną	Samodzielnie uzasadnia dobór aktywności dla osób o zróżnicowanych potrzebach; ocenia źródła i ryzyka przeciążenia,	Tworzy, współrealizuje i ewaluuje kompleksowy program, projekt lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną

	podstawowe zagrożenia wynikające z przeciążeń, długotrwałego siedzenia i niewłaściwej ergonomii nauki lub pracy.	wyjaśnia zasady bezpieczeństwa podczas wysiłku i wycieczki.	trasę wycieczki oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia i przeciążeń w nauce zawodu.	smogu oraz ćwiczeń kompulsywnych; wykorzystuje informację zwrotną do poprawy projektu.	aktywność, uwzględniając regenerację, ergonomię, warunki środowiskowe oraz specyfikę nauki zawodu lub pracy.
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 warunków pracy, w tym zmianowości, 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, także dnia nauki zawodu lub pracy zmianowej, korzysta z wiarygodnych źródeł i ocenia wpływ zdrowotny, ekonomiczny i środowiskowy proponowanych wyborów.	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 granic oraz wskazuje podstawowe sposoby reagowania na stres szkolny i zawodowy.	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, relacji i warunków nauki lub pracy na dobrostan; przekształca nieracjonalne przekonanie, formułuje asertywny komunikat i dobiera sposób regeneracji.	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 dobrostan psychiczny, relacje, stres, przeciążenie i funkcjonowanie w środowisku nauki zawodu lub pracy.