WYMAGANIA EDUKACYJNE
I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

Szkoła	Wojskowe Liceum Ogólnokształcące, Liceum Ogólnokształcące Straży Pożarnej I Liceum Straży Granicznej
Typ szkoły	Liceum
Nauczyciel	Katarzyna Wójtowicz
Klasa i oddział	2A/2B
Rok realizacji przedmiotu	1
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	*Magdalena Juszkiewicz, „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	7.09.2026

1. Charakter dokumentu

Dokument obejmuje wymagania edukacyjne oraz zasady oceniania z obowiązkowej edukacji zdrowotnej i został dostosowany do programu nauczania „Zdrowie w praktyce” dla liceum ogólnokształcącego. Program obejmuje dwuletni cykl realizowany w dwóch klasach spośród klas I–III. Podstawą oceny w danym roku są wyłącznie wymagania przewidziane w programie dla pierwszego albo drugiego roku nauczania.

2. Stan prawny i zakres szkoły

Stan prawny na 28 lipca 2026 r. Dokument przygotowano dla liceum ogólnokształcącego na podstawie podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2026 r. i powiązano z programem „Zdrowie w praktyce”.

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 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.

3. Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania

Zapisy jest zgodny z programem nauczania i statutem szkoły.

Progi procentowe	0% - 29% - niedostateczny 30% - 49% - dopuszczający 50% - 74% - dostateczny 75% - 89% - dobry 90% - 98% - bardzo dobry 99% - 100% - celujący ZGODNIE Z § 54 STATUTU
Wagi ocen	NIE STOSUJĘ
Poprawianie ocen bieżących	ZGODNIE Z § 55 STATUTU
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	ZGODNIE Z § 55 STATUTU
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	ZGODNIE Z § 55 STATUTU
Zasady prac domowych	ZGODNIE Z PROGRAMEM I STATUTEM
Sposób informowania uczniów i rodziców	LEKCJA ORGANIZACYJNA / DZIENNIK ELEKTRONICZNY
Inne ustalenia wynikające ze statutu	BRAK DODATKOWYCH USTALEŃ
Data przedstawienia wymagań uczniom	8.09.2026

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	

.

4. 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.

5. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek
x Karta pracy	wiedza, rozumienie, zastosowanie i analiza	zakres i zapowiadanie zgodnie ze statutem; bez pytań o prywatne doświadczenia
x Krótka praca pisemna / kartkówka / quiz	krótki zakres wiadomości i umiejętności	zasady zapowiadania zgodnie ze statutem
x Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany
x Zadanie praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez diagnozowania i bez pozorowania sytuacji intymnych
x Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja	materiał sprawdzony, adekwatny do wieku i programu
x Projekt / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega możliwy do udokumentowania wkład ucznia
x Doświadczenie edukacyjne	plan, wykonanie, zastosowanie i refleksja	zasadnicza część w warunkach umożliwiających weryfikację pracy
x Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić podania osobistego przykładu bez konsekwencji

Forma	Co może być oceniane	Warunek
x Praca domowa	utrwalenie lub zastosowanie wiedzy, jeżeli przewiduje to program i statut	nie może wymagać ujawniania prywatnych danych ani zastępować weryfikacji samodzielności

6. 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. Przepisy krajowe nie narzucają wag ocen ani progów procentowych.

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.

.

7. 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.
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.

Ocena	Uczeń:
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.

Ocena	Uczeń:
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 ewaluuje 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.
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.

Data zatwierdzenia wersji końcowej	7.09.2026
Podpis nauczyciela / nauczycielki	Katarzyna Wójtowicz