

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Wymagania edukacyjne z **edukacji zdrowotnej dla szkoły ponadpodstawowej** Kładą nacisk na **samodzielność, krytyczne myślenie, odpowiedzialność prawną i społeczną oraz przygotowanie do dorosłego życia.**

Ocenie podlegają umiejętności analizy danych, argumentacji oraz wdrażania zdrowych nawyków.

1. Zdrowie w wymiarze osobistym i społecznym

- **Wymagania podstawowe (Konieczne/Podstawowe):** Uczeń definiuje zdrowie jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny; rozumie wpływ stylu życia na długość i jakość życia; potrafi wskazać prawa pacjenta.
- **Wymagania ponadpodstawowe (Rozszerzające/Dopełniające):** Uczeń samodzielnie analizuje uwarunkowania zdrowia w Polsce i na świecie; potrafi krytycznie ocenić publiczne systemy wsparcia zdrowia oraz planować działania prozdrowotne w swoim środowisku lokalnym.

2. Zdrowie fizyczne i profilaktyka chorób

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, nadciśnienie, nowotwory); potrafi wymienić kalendarz szczepień ochronnych dorosłych; wie, jak przeprowadzić samobadanie (piersi/jąder).
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń analizuje czynniki ryzyka chorób przewlekłych na podstawie historii rodzinnej; potrafi zinterpretować podstawowe wyniki badań laboratoryjnych krwi i moczu; wyjaśnia mechanizmy odpornościowe organizmu.

3. Odżywianie i aktywność fizyczna

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń potrafi obliczyć i zinterpretować swoje BMI; komponuje dietę zgodną z zapotrzebowaniem energetycznym dla swojego wieku i aktywności; zna zagrożenia związane z rygorystycznymi dietami i suplementami.
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń potrafi ułożyć plan żywieniowo-treningowy wspomagający zdrowie metaboliczne; analizuje skład chemiczny żywności wysokoetworzonej; rozpoznaje psychologiczne podłoże zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, ortoreksja).

4. Zdrowie psychiczne i emocjonalne

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń identyfikuje objawy przewlekłego stresu i wypalenia; odróżnia przejściowy obniżony nastrój od depresji; zna procedury szukania pomocy w kryzysie suicydalnym lub psychicznym.
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń stosuje zaawansowane strategie radzenia sobie ze stresem i regulacji emocjonalnej; potrafi udzielić pierwszej pomocy

emocjonalnej rówieśnikowi; analizuje wpływ presji społecznej i kulturowej na dobrostan psychiczny.

6. Smartfon, komputer i higiena cyfrowa

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń kontroluje czas spędzany przed ekranem; zna ergonomię pracy z urządzeniami cyfrowymi; identyfikuje mechanizmy uzależniające w aplikacjach i grach.
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń wdraża w swoim życiu zasady „cyfrowego detoksu”; analizuje wpływ algorytmów social media na polaryzację, samoocenę i zdrowie psychiczne; potrafi bezbłędnie demaskować medyczne fake newsy.

7. Profilaktyka uzależnień (substancje psychoaktywne)

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń zna mechanizm uzależnienia od alkoholu, nikotyny (w tym e-papierosów), narkotyków oraz leków; rozumie prawne i społeczne konsekwencje prowadzenia pojazdów pod wpływem.
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń wykazuje się postawą asertywną w sytuacjach presji grupowej; analizuje koszty ekonomiczne i społeczne uzależnień w skali państwa; rozumie mechanizm współuzależnienia w rodzinie.

8. Zdrowie środowiskowe i pierwsza pomoc

- **Wymagania podstawowe:** Uczeń potrafi bezpiecznie i skutecznie przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) z użyciem defibrylatora AED; wie, jak postępować w przypadku udaru, zawału, krwotoku czy złamania.
- **Wymagania ponadpodstawowe:** Uczeń koordynuje działania ratunkowe na miejscu symulowanego wypadku; analizuje korelacje między zmianami klimatycznymi (np. falami upałów, jakością powietrza) a zdrowiem publicznym.