WYMAGANIA EDUKACYJNE
I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

Robert Idkowiak

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. Czasowniki operacyjne, w tym „analizuje", „ocenia" i „tworzy", opisują rodzaj aktywności ucznia i nie są automatycznie przypisane do pojedynczych stopni szkolnych. 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 życia codziennego i zawodowego, krytycznie ocenia źródła oraz tworzy trafne i 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, w tym związane z nauką zawodu i przyszłą pracą.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych, także w podstawowych kontekstach zawodowych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych lub wymagających odniesienia do sytuacji zawodowej 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 w życiu codziennym i środowisku pracy.
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.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

Ocena śródroczna i roczna

Ocena podsumowuje poziom i postępy ucznia względem wymagań przewidzianych na dany rok. Nie ustala się jej automatycznie z jednego sprawdzianu, jednego projektu, samej aktywności, obecności ani systematyczności. Warunki poprawy i uzyskania oceny wyższej niż przewidywana muszą być zgodne ze statutem szkoły.

5. Ramowe wymagania na poszczególne oceny

Tabele odpowiadają pełnemu zakresowi programu „Zdrowie w praktyce" dla branżowej szkoły I stopnia. W pierwszym roku nauczyciel stosuje działy I–V w zakresie przypisanym do lekcji 1–32, a w drugim roku – wybrane wymagania zdrowia psychicznego oraz działy VI–IX przypisane do lekcji 33–64. Wszystkie wymagania do wyboru ujęte poniżej zostały włączone do programu. Wymagania uwzględniają zastosowanie wiedzy w codziennym życiu, nauce zawodu i przyszłym środowisku pracy.

I. Wartości i postawy

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	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.
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 planowaniu prostego działania prospołecznego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności.
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, zdrowotną i zawodową; inicjuje, współrealizuje oraz krytycznie ewaluuje działanie prospołeczne, uwzględniając potrzeby odbiorców, bezpieczeństwo, ochronę danych i podział odpowiedzialności.

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; wskazuje najważniejsze zasady ochrony zdrowia młodego pracownika.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

Ocena	Uczeń:
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 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.
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.
6 – celujący	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.

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 wynikające z przeciążeń, długotrwałego siedzenia i niewłaściwej ergonomii nauki lub pracy.
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 proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia i przeciążeń w nauce zawodu.
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.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

Ocena	Uczeń:
6 – celujący	Tworzy, współrealizuje i ewaluuje kompleksowy program, projekt lub wydarzenie promujące bezpieczną i dostępną aktywność, uwzględniając regenerację, ergonomię, warunki środowiskowe oraz specyfikę nauki zawodu lub pracy.

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 warunków pracy, w tym zmianowości, na wybory żywieniowe.
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, także dnia nauki zawodu lub pracy zmianowej, korzysta z wiarygodnych źródeł i ocenia wpływ zdrowotny, ekonomiczny i środowiskowy proponowanych wyborów.
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 granic oraz wskazuje podstawowe sposoby reagowania na stres szkolny i zawodowy.
3 – dostateczny	Opisuje sposoby dbania o równowagę, relacje i odpoczynek; odróżnia adekwatną i nieadekwatną samoocenę, rozpoznaje presję oraz dobiera podstawowego specjalistę do modelowej sytuacji.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

Ocena	Uczeń:
4 – dobry	Analizuje wpływ mediów, oczekiwań, relacji i warunków nauki lub pracy na dobrostan; przekształca nieracjonalne przekonanie, formułuje asertywny komunikat i dobiera sposób regeneracji.
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 dobrostan psychiczny, relacje, stres, przeciążenie i funkcjonowanie w środowisku nauki zawodu lub pracy.

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.

VI. Zdrowie społeczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe kompetencje dorosłego życia; rozpoznaje zachowania prawidłowe i przemocowe; wskazuje potrzeby seniorów oraz podstawowe zasady odpowiedzialnej komunikacji w relacjach prywatnych i zawodowych.
3 – dostateczny	Opisuje odpowiedzialność za własny rozwój, etapy bliskich relacji oraz podstawowe aspekty ciąży, macierzyństwa, ojcostwa i rodziny; komunikuje się z szacunkiem o różnych wyborach życiowych.
4 – dobry	Analizuje studia przypadków relacji i proponuje bezpieczne sposoby reagowania; omawia wpływ substancji w ciąży, potrzeby osób zależnych oraz znaczenie odpowiedzialności, komunikacji i granic także w środowisku pracy.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne; wyszukuje wiarygodne informacje o prawnych aspektach relacji, urlopach i świadczeniach rodzicielskich oraz planuje sieć wsparcia bez udzielania indywidualnej porady prawnej.
6 – celujący	Opracowuje interdyscyplinarny projekt lub analizę łączącą zdrowie, relacje, przemoc, opiekę nad seniorami, prawo rodzinne i odpowiedzialność społeczną lub zawodową, z zachowaniem języka szacunku i ochrony prywatności.

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.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

VII. Zdrowie środowiskowe

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Podaje przykłady wpływu środowiska i klimatu na zdrowie; rozpoznaje oczywiście niewiarygodną informację.
3 – dostateczny	Wyjaśnia powiązania między jakością powietrza, wody, gleby, hałasem, klimatem i zdrowiem; wymienia cechy wiarygodnego źródła.
4 – dobry	Stosuje metody weryfikacji informacji, porównuje źródła i interpretuje dane; przygotowuje plan lokalnego działania z określeniem celu, odbiorców i sposobu ewaluacji, uwzględniając również zagrożenia środowiskowe w miejscu nauki lub pracy.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie analizuje dane i przekazy dotyczące klimatu i zdrowia; współorganizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe i ocenia jego przebieg.
6 – celujący	Projektuje, realizuje i ewaluuje działanie na rzecz zdrowia środowiskowego z udziałem społeczności, uwzględniając interesy różnych grup, bezpieczeństwo, realia lokalne oraz możliwy wpływ środowiska pracy.

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.

VIII. Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe zasady prywatności, przykłady uzależnień i ich objawy; rozpoznaje fake news, ryzykowne udostępnianie danych oraz podstawowe zagrożenia cyfrowe w życiu prywatnym i zawodowym.
3 – dostateczny	Wyjaśnia mechanizm uzależnienia fizycznego i behawioralnego, omawia sharenting, reklamy i podstawowe ryzyka AI; wyjaśnia pojęcia redukcji szkód, FOMO i JOMO oraz wskazuje miejsca pomocy.
4 – dobry	Analizuje modelowe zachowania pod kątem ryzyka; rozróżnia tryby leczenia uzależnień, stosuje zasady higieny cyfrowej i wskazuje sposoby ochrony danych oraz reputacji cyfrowej w szkole, na praktykach i w pracy.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie ocenia przekazy, perswazję i dezinformację; uzasadnia dobór pomocy, analizuje możliwości i ograniczenia redukcji szkód oraz prawne i zdrowotne konsekwencje zachowań.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.

Ocena	Uczeń:
6 – celujący	Projektuje kompleksową kampanię profilaktyczną lub analizę ryzyka cyfrowego, uwzględniając prawo, etykę, prywatność, FOMO, dezinformację oraz bezpieczeństwo informacji w środowisku zawodowym.

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.

IX. System ochrony zdrowia

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczający	Wymienia podstawowe prawa pacjenta, numery alarmowe i miejsca pomocy; odróżnia lek od suplementu i rozpoznaje, że leki bez recepty mogą powodować działania niepożądane.
3 – dostateczny	Opisuje role POZ, NiŚOZ, AOS, SOR i ratownictwa, podstawy finansowania świadczeń przez NFZ, samoleczenia, telemedycyny i medycyny pracy; rozpoznaje podstawowe zadania lekarza medycyny pracy i znaczenie badań profilaktycznych pracownika.
4 – dobry	Dobiera właściwe miejsce pomocy, symuluje rozmowę z dyspozytorem, wyszukuje placówkę i świadczenie, interpretuje ulotkę oraz wykorzystuje podstawowe informacje o medycynie pracy i uprawnieniach pacjenta-pracownika.
5 – bardzo dobry	Samodzielnie uzasadnia decyzje dotyczące korzystania z systemu, reaguje na naruszenie praw pacjenta, ocenia rolę NFZ, dowodów i badań klinicznych oraz wyjaśnia zasady bezpiecznej farmakoterapii.
6 – celujący	Rozwiązuje złożone przypadki wymagające połączenia praw pacjenta, finansowania i organizacji systemu, opieki farmaceutycznej, telemedycyny i medycyny pracy; uzasadnia bezpieczną ścieżkę działania bez przekraczania granic kompetencji.

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.

© 2026 zdrowalekcja.pl
Materiał do wykorzystania przez nabywcę w pracy dydaktycznej. Dalsze rozpowszechnianie, publikowanie lub odsprzedaż wymagają zgody wydawcy.