

Wymagania Edukacyjne z Edukacji Zdrowotnej

Przedmiot: edukacja zdrowotna

Cele ogólne edukacji zdrowotnej

Uczeń:

- rozumie znaczenie zdrowia jako wartości nadrzędnej,
- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych,
- potrafi podejmować świadome decyzje sprzyjające zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu,
- zna i stosuje zasady zdrowego stylu życia (aktywność fizyczna, odżywianie, profilaktyka, higiena, bezpieczeństwo),
- rozumie wpływ środowiska naturalnego i społecznego na zdrowie człowieka.

Działy i wymagania szczegółowe

Dział I. Wartości i postawy

Pytanie wiodące: *Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?*

Uczeń:

1. Rozumie, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji.
2. Uzasadnia znaczenie altruizmu, wolontariatu i solidarności w trosce o zdrowie innych.
3. Zna i wyjaśnia wartość transplantacji jako ratowania życia.
4. Analizuje postawy związane z godnością, szacunkiem i odpowiedzialnością za życie i zdrowie.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: *W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?*

Uczeń:

1. Omawia znaczenie edukacji zdrowotnej i dostępu do wiarygodnych źródeł informacji.
2. Wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia, rozpoznaje choroby przewlekłe.
3. Zna badania diagnostyczne i ich rolę w profilaktyce.
4. Wyjaśnia zasady profilaktyki kardiologicznej i onkologicznej.
5. Uzasadnia potrzebę wczesnego wykrywania chorób, interpretuje wyniki podstawowych badań (ciśnienie, BMI).

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: *Jak podejmować aktywność fizyczną przez całe życie oraz przeciwdziałać siedzącemu trybowi życia?*

Uczeń:

1. Regularnie podejmuje aktywność fizyczną dostosowaną do swoich możliwości i potrzeb.
2. Dobiera programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, korzystając ze sprawdzonych źródeł.
3. Promuje aktywność fizyczną w środowisku lokalnym.
4. Wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
5. Planuje wycieczki i aktywny wypoczynek zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i zrównoważonego rozwoju.

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: *Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać wyborów żywieniowych?*

Uczeń:

1. Planuje posiłki na podstawie różnych diet (np. śródziemnomorskiej, wegetariańskiej, planetarnej).
2. Analizuje wpływ reklamy i trendów na wybory żywieniowe.
3. Wyjaśnia, jak odżywianie wpływa na zdrowie człowieka i środowisko.
4. Wskazuje konsekwencje złych nawyków żywieniowych (otyłość, niedożywienie).

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: *Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?*

Uczeń:

1. Utrzymuje dobrostan psychiczny poprzez:
 - zdrowy styl życia (sen, ruch, odżywianie, higiena cyfrowa),
 - rozpoznawanie i regulację emocji,
 - troskę o relacje społeczne,
 - równowagę między obowiązkami a czasem wolnym,
 - zaangażowanie w społeczność lokalną i kontakt z naturą.
2. Komunikuje swoje uczucia, buduje relacje i współpracę w grupie, działa bezpiecznie w sieci, dba o szacunek dla siebie i innych, okazuje wdzięczność.
3. Analizuje presję (rówieśniczą, internetową, społeczne oczekiwania) i podejmuje świadome decyzje życiowe.
4. Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia, w szczególności: zaburzenia odżywiania, zaburzenia depresyjne

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące:

Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społeczne

Uczeń:

1. Omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wskazuje kompetencje i cechy, które pomagają podejmować świadome decyzje i przygotowują do życia w roli dorosłego.
2. Analizuje wpływ czynników społeczno-kulturowych na zdrowie i życie człowieka (np. presja rówieśnicza, wzorce medialne, tradycje rodzinne); omawia skutki nadużywania alkoholu w ciąży (FAS, FAE), używania innych substancji psychoaktywnych w ciąży.
3. Omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji – koleżeńskej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej – oraz sposoby dbania o nią; potrafi rozpoznać i omówić przejawy przemocy w relacjach (fizycznej, psychicznej, ekonomicznej).