Plan wynikowy z wymaganiami edukacyjnymi przedmiotu edukacja zdrowotna dla klasy II szkoły ponadpodstawowej

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
VI. Zdrowie psychiczne					
1. Jak dbać o dobrostan psychiczny na co dzień?	– wie, czym jest dobrostan psychiczny, – potrafi podać prosty przykład czynnika wpływającego na samopoczucie (np. sen), – rozpoznaje, że emocje mają wpływ na codzienne funkcjonowanie.	– wyjaśnia, czym jest dobrostan psychiczny i wymienia jego podstawowe elementy, – podaje przykłady codziennych nawyków wspierających zdrowie psychiczne, – wskazuje proste sposoby radzenia sobie z gorszym samopoczuciem.	– analizuje wpływ snu, aktywności fizycznej, diety i relacji na równowagę emocjonalną, – rozpoznaje sytuacje obniżające dobrostan psychiczny, – proponuje sposoby radzenia sobie z takimi sytuacjami, – ocenia własne nawyki sprzyjające zdrowiu psychicznemu.	– planuje spójne działania sprzyjające utrzymaniu zdrowia psychicznego w perspektywie długofalowej, – argumentuje znaczenie równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem, – ocenia wpływ własnego stylu życia na dobrostan psychiczny i proponuje modyfikacje.	– prowadzi i analizuje własny dziennik emocji i potrzeb, wyciągając z niego wnioski, – przygotowuje prezentację lub kampanię szkolną promującą dbałość o zdrowie psychiczne, – samodzielnie wyszukuje i ocenia wiarygodność badań naukowych dotyczących wpływu stylu życia na dobrostan psychiczny.
2. Relacje i komunikacja: klucz do zdrowia psychicznego	– wie, że komunikacja wpływa na jakość relacji, – potrafi podać prosty przykład wyrażenia uczucia lub potrzeby, – rozpoznaje sytuacje naruszenia granic w relacjach.	– wyjaśnia, na czym polega komunikacja oparta na szacunku, – podaje przykłady zachowań budujących bezpieczne relacje, – wskazuje znaczenie wyrażania wdzięczności w kontaktach z innymi.	– stosuje w prostych sytuacjach zasady wyrażania uczuć i potrzeb z poszanowaniem granic, – analizuje przykłady relacji rodzinnych i rówieśniczych pod kątem jakości komunikacji, – rozpoznaje sygnały naruszania granic osobistych i proponuje sposoby reagowania.	– świadomie stosuje strategie komunikacji opartej na szacunku i uważności w różnych relacjach, – ocenia wpływ jakości komunikacji na własny dobrostan psychiczny i relacje z innymi, – argumentuje znaczenie wzajemnego szacunku dla trwałości relacji.	– przygotowuje i prowadzi warsztat lub scenki edukacyjne dotyczące komunikacji bez przemocy dla rówieśników, – samodzielnie analizuje trudne sytuacje komunikacyjne i proponuje autorskie rozwiązania, – opracowuje materiał (np. poradnik) wspierający budowanie zdrowych relacji w środowisku szkolnym.
3. Presja społeczna i wpływ mediów: jak podejmować świadome decyzje?	– wie, czym jest presja rówieśnicza, – potrafi podać prosty przykład wpływu mediów na decyzje młodzieży, – rozpoznaje, że nie wszystkie treści w internecie są wiarygodne.	– wyjaśnia, na czym polega presja rówieśnicza i wpływ mediów na decyzje, – podaje przykłady technik wpływu stosowanych w mediach społecznościowych, – wskazuje proste sposoby weryfikacji źródła informacji.	– analizuje wybrane przekazy medialne pod kątem stosowanych technik wpływu i manipulacji, – porównuje różne źródła informacji i ocenia ich wiarygodność, – rozpoznaje sytuacje presji rówieśniczej i proponuje sposoby reagowania.	– świadomie podejmuje i uzasadnia decyzje dotyczące własnego życia w oparciu o rzetelne źródła i wartości, – ocenia wpływ oczekiwań społecznych i mediów na dobrostan psychiczny, – argumentuje w dyskusji, odwołując się do analizy przekazów medialnych.	– przygotowuje prezentację lub kampanię dotyczącą krytycznego odbioru treści medialnych, – samodzielnie analizuje przykłady manipulacji medialnej i dokumentuje proces weryfikacji informacji, – proponuje autorskie działania wspierające rówieśników w radzeniu sobie z presją społeczną.
4. Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi	– wie, że zaburzenia psychiczne mogą dotyczyć każdego, – potrafi wymienić jeden rodzaj zaburzenia psychicznego, – rozpoznaje, że osoby w kryzysie psychicznym potrzebują wsparcia.	– wymienia wybrane rodzaje zaburzeń psychicznych i ich podstawowe objawy, – podaje przykłady form wsparcia nieformalnego (np. rozmowa z bliską osobą), – wskazuje, że w sytuacji kryzysu można zwrócić się o pomoc do specjalisty.	– omawia potrzeby osób z wybranymi zaburzeniami psychicznymi, – rozpoznaje sytuacje wymagające wsparcia i proponuje adekwatne formy pomocy, – rozróżnia podstawowe kompetencje psychologa, psychoterapeuty i psychiatry, – wyjaśnia znaczenie postaw wspierających w przeciwdziałaniu stygmatyzacji.	– analizuje przykłady odpowiedzialnego reagowania na kryzys psychiczny w otoczeniu, – argumentuje znaczenie destygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi, – wskazuje, kiedy i jak zwrócić się o profesjonalną pomoc, dobierając formę adekwatną do sytuacji.	– przygotowuje projekt lub kampanię szkolną przeciwdziałającą stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi, – samodzielnie wyszukuje i opracowuje informacje o dostępnych formach wsparcia (telefony zaufania, poradnie, organizacje), – proponuje autorskie działania wspierające

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
					rówieśników w rozpoznawaniu sygnałów kryzysu psychicznego.
5. Samoocena i granice psychiczne: jak budować zdrowy obraz siebie? (temat fakultatywny)	– wie, czym jest samoocena, – potrafi podać prosty przykład wyznaczenia własnej granicy.	– wyjaśnia różnicę między adekwatną i nieadekwatną samooceną, – podaje przykłady sytuacji naruszania granic psychicznych.	– rozpoznaje nieracjonalne przekonania na swój temat i proponuje ich racjonalne odpowiedniki, – rozpoznaje zachowania biernoagresywne i wyjaśnia pojęcie nadodpowiedzialności.	– świadomie wyznacza i komunikuje własne granice psychiczne, – szanuje granice innych osób, adekwatnie reagując na ich potrzeby, – ocenia wpływ zdrowej samooceny na jakość relacji.	– samodzielnie opracowuje materiał (np. quiz lub ćwiczenie) wspierający rówieśników w rozpoznawaniu własnych granic i budowaniu zdrowej samooceny.
6. Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów? (temat fakultatywny)	– wie, że istnieją przepisy chroniące zdrowie psychiczne.	– wskazuje przynajmniej jedną instytucję zajmującą się ochroną praw w zakresie zdrowia psychicznego.	– wyjaśnia, jakie prawa chronią zdrowie psychiczne, – analizuje prosty przykład sytuacji naruszenia praw i proponuje sposób reagowania.	– rozpoznaje własne prawa i obowiązki w społeczności szkolnej i lokalnej, – argumentuje znaczenie znajomości przepisów dla ochrony zdrowia psychicznego jednostki.	– samodzielnie opracowuje zestawienie instytucji i form wsparcia prawnego w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dostępnych w społeczności lokalnej.
VII. Zdrowie społeczne					
1. Jak rozwijać kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia dorosłego?	– wie, że kompetencje społeczne mają znaczenie w dorosłym życiu, – potrafi podać przykład jednej kompetencji społecznej (np. współpraca).	– wyjaśnia, czym są kompetencje społeczne i emocjonalne, – podaje przykłady ich znaczenia dla życia dorosłego.	– analizuje własne mocne strony i obszary wymagające rozwoju w kontekście przyszłych ról społecznych, – wskazuje znaczenie odpowiedzialności, empatii i komunikacji w dorosłym życiu.	– planuje konkretne działania wspierające rozwój własnych kompetencji społecznych i emocjonalnych, – ocenia, w jaki sposób rozwój tych kompetencji w okresie dojrzewania wpływa na przyszłe życie dorosłe.	– opracowuje osobisty plan rozwoju kompetencji społecznych z konkretnymi celami i sposobami ich realizacji, – samodzielnie analizuje przykłady osób skutecznie łączących samorealizację z odpowiedzialnością społeczną.
2. Jak budować i dbać o relacje w dorosłym życiu?	– wie, że relacje wymagają dbałości, – potrafi podać prosty przykład zachowania budującego dobrą relację.	– wymienia rodzaje bliskich, długotrwałych relacji (koleżeńskie, rodzinne, partnerskie), – podaje przykłady zachowań prawidłowych i przemocowych w relacjach.	– rozpoznaje cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej w relacjach, – omawia rolę relacji z seniorami i wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w opiece nad bliskimi.	– wskazuje i uzasadnia sposoby budowania i podtrzymywania relacji opartych na szacunku, zaufaniu i wzajemnym wsparciu, – ocenia konsekwencje zachowań przemocowych dla jakości relacji i zdrowia psychicznego.	– przygotowuje projekt lub prezentację dotyczącą rozpoznawania przemocy w relacjach i sposobów szukania pomocy, – samodzielnie analizuje przykłady dobrych praktyk w budowaniu relacji międzypokoleniowych.
3. Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – odpowiedzialność, wsparcie i zdrowie	– wie, że ciąża wymaga szczególnej troski o zdrowie, – potrafi podać przykład zachowania szkodliwego dla rozwoju dziecka (np. spożywanie alkoholu).	– wyjaśnia podstawowe aspekty zdrowotne ciąży i macierzyństwa, – wskazuje zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży.	– omawia organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne aspekty ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, – wyjaśnia, czym są FAS i FAE oraz jakie jest ich podłoże, – wskazuje czynniki wspierające prawidłowy rozwój dziecka.	– argumentuje znaczenie współodpowiedzialności obojga rodziców za zdrowie dziecka, – rozpoznaje znaczenie wsparcia partnera, rodziny i specjalistów w okresie ciąży i po porodzie, – ocenia wpływ świadomego przygotowania do rodzicielstwa na zdrowie rodziny.	– samodzielnie przygotowuje materiał informacyjny (np. ulotkę) na temat bezpiecznej ciąży i dostępnego wsparcia dla rodziców, – wyszukuje i analizuje wiarygodne źródła dotyczące opieki okołoporodowej.
4. Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem (temat fakultatywny)	– wie, że decyzje życiowe mają konsekwencje, – potrafi podać	– wyjaśnia, czym charakteryzuje się decyzja podjęta z poszanowaniem siebie i innych, –	– analizuje przykłady sytuacji życiowych wymagających dialogu i zrozumienia, – proponuje sposoby	– ocenia znaczenie empatii i szacunku w procesie podejmowania ważnych decyzji, –	– samodzielnie opracowuje studium przypadku trudnej decyzji

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
	prosty przykład decyzji podjętej z szacunkiem dla innych.	podaje przykłady wartości wspierających odpowiedzialne wybory.	podejmowania decyzji uwzględniające perspektywę innych osób.	argumentuje własne stanowisko w debacie, odwołując się do wartości.	życiowej i przedstawia je wraz z analizą różnych perspektyw.
5. Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie (temat fakultatywny)	– wie, że relacje rodzinne i partnerskie są regulowane przepisami prawa.	– wskazuje przynajmniej jeden przepis lub instytucję prawa rodzinnego.	– wyjaśnia, jakie przepisy prawa regulują kwestie rodzinne i partnerskie, – analizuje prosty przykład sytuacji, w której prawo chroni dobro jednostki lub rodziny.	– rozpoznaje konsekwencje prawne decyzji związanych z relacjami partnerskimi i rodzinnymi, – ocenia znaczenie znajomości prawa w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji życiowych.	– samodzielnie opracowuje zestawienie podstawowych praw i obowiązków wynikających z Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego przydatne dla młodzieży wchodzącej w dorosłość.
6. Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego (temat fakultatywny)	– wie, że rodzicom przysługują urlopy i świadczenia związane z macierzyństwem.	– wskazuje przynajmniej jedno świadczenie związane z rodzicielstwem (np. urlop macierzyński).	– wyszukuje przepisy prawne dotyczące urlopów i świadczeń związanych z macierzyństwem i rodzicielstwem, – wskazuje instytucje, w których można uzyskać informacje o tych świadczeniach.	– analizuje przepisy prawne dotyczące sytuacji osoby niepełnoletniej w ciąży, – ocenia rolę systemu prawnego i świadczeń w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji dotyczących rodziny.	– samodzielnie opracowuje przewodnik po prawach i świadczeniach rodzicielskich przydatny dla rówieśników planujących przyszłość rodzinną.