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

| Temat | Ocena dopuszczająca Uczeń: | Ocena dostateczna Uczeń: | Ocena dobra Uczeń: | Ocena bardzo dobra Uczeń: | Ocena celująca Uczeń: |
|---|---|---|---|---|---|
| **VIII. Internet i profilaktyka uzależnień** | | | | | |
| 1. Bezpieczne korzystanie z internetu: ochrona prywatności i sharenting | – wie, że dane osobowe i wizerunek w internecie wymagają ochrony, – potrafi podać prosty przykład zagrożenia związanego z udostępnianiem zdjęć w sieci. | – wyjaśnia podstawowe sposoby ochrony prywatności w internecie, – podaje przykłady zasad bezpiecznego udostępniania danych i wizerunku. | – wyjaśnia zagrożenia związane z publikowaniem zdjęć i filmów bliskich osób w sieci, – analizuje konsekwencje sharentingu dla dzieci i młodzieży. | – proponuje i uzasadnia konkretne działania ograniczające ryzyko naruszenia prywatności w internecie, – ocenia własne nawyki dotyczące udostępniania danych i wizerunku w sieci. | – samodzielnie opracowuje poradnik lub prezentację o bezpiecznym korzystaniu z mediów społecznościowych dla młodszych uczniów, – analizuje wybrane regulaminy platform pod kątem ochrony prywatności użytkowników. |
| 2. Dezinformacja w sieci: jak rozpoznać fake newsy? | – wie, czym jest fake news, – potrafi podać prosty przykład fałszywej informacji w internecie. | – wymienia rodzaje dezinformacji i wyjaśnia pojęcie fake news, – wskazuje proste sposoby sprawdzenia wiarygodności informacji. | – odróżnia misinformację, dezinformację i malinformację, – wyjaśnia mechanizmy sprzyjające rozpowszechnianiu fałszywych treści w mediach cyfrowych, – stosuje podstawowe zasady weryfikowania treści. | – omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji, w tym zjawisko deepfake i spersonalizowanej dezinformacji, – ocenia wiarygodność informacji przed jej dalszym udostępnianiem, korzystając z narzędzi fact-checkingowych. | – samodzielnie przeprowadza analizę fact-checkingową wybranej informacji krążącej w sieci i dokumentuje proces weryfikacji, – przygotowuje materiał edukacyjny uczący rówieśników rozpoznawania dezinformacji, w tym treści generowanych przez AI. |
| 3. Jak reklama wpływa na zdrowie? | – wie, że reklama może wpływać na decyzje dotyczące zdrowia, – potrafi podać prosty przykład reklamy używki. | – wyjaśnia, na czym polega wpływ reklamy na decyzje zdrowotne, – podaje przykład ukrytej promocji produktu w mediach. | – rozpoznaje marketing szeptany, lokowanie produktu i ukrytą promocję używek w mediach społecznościowych, – omawia rolę influencerów w kształtowaniu zachowań zdrowotnych. | – ocenia, w jaki sposób dezinformacja i przekaz marketingowy mogą wpływać na ocenę ryzyka zdrowotnego, – wskazuje i analizuje przykłady łączenia używek z atrakcyjnym stylem życia w reklamie. | – samodzielnie analizuje wybraną kampanię reklamową lub treść influencerską pod kątem ukrytej promocji używek i przygotowuje jej krytyczne omówienie. |
| 4. Uzależnienia: rodzaje, mechanizmy i profilaktyka | – wie, czym jest uzależnienie, – potrafi podać przykład uzależnienia fizycznego i behawioralnego. | – omawia mechanizm uzależnienia i wymienia jego podstawowe objawy, – podaje przykłady sytuacji ryzykownych prowadzących do uzależnień. | – ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych, – omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień, i wskazuje różne tryby leczenia. | – wyjaśnia koncepcję redukcji szkód i jej znaczenie w profilaktyce oraz ograniczaniu następstw uzależnień, – argumentuje znaczenie wczesnej reakcji i szukania profesjonalnej pomocy. | – przygotowuje projekt lub kampanię profilaktyczną dotyczącą wybranego rodzaju uzależnienia, – samodzielnie wyszukuje i opracowuje informacje o dostępnych formach leczenia i wsparcia w uzależnieniach. |
| 5. Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć? (temat fakultatywny) | – wie, że posiadanie i obrót substancjami psychoaktywnymi są regulowane prawem. | – wskazuje przykład zakazu prawnego dotyczącego jednej substancji psychoaktywnej. | – wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania środków psychoaktywnych, – wskazuje regulacje prawne dotyczące handlu tymi substancjami. | – analizuje konsekwencje prawne łamania zakazów związanych z obrotem i używaniem substancji psychoaktywnych, – ocenia rolę prawa w ograniczaniu ryzyka zdrowotnego i społecznego. | – samodzielnie opracowuje zestawienie przepisów prawnych dotyczących substancji psychoaktywnych istotnych dla młodzieży wraz z konsekwencjami ich łamania. |
| 6. FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę? (temat fakultatywny) | – wie, czym jest przeciążenie informacyjne. | – wyjaśnia, na czym polega zjawisko FOMO, – podaje prosty przykład jego wpływu na codzienne funkcjonowanie. | – omawia zjawisko JOMO i porównuje je z FOMO, – analizuje wpływ obu zjawisk na codzienne funkcjonowanie. | – proponuje i uzasadnia konkretne sposoby zachowania równowagi między korzystaniem z internetu a innymi obszarami życia, – ocenia | – samodzielnie opracowuje i testuje na sobie plan „cyfrowego detoksu” i dokumentuje jego efekty. |

| Temat | Ocena dopuszczająca Uczeń: | Ocena dostateczna Uczeń: | Ocena dobra Uczeń: | Ocena bardzo dobra Uczeń: | Ocena celująca Uczeń: |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | własne nawyki cyfrowe pod tym kątem. | |
| **IX. System ochrony zdrowia** | | | | | |
| 1. Prawa pacjenta w Polsce: jak je znać i egzekwować? | – wie, że pacjentowi przysługują określone prawa, – potrafi podać przykład jednego prawa pacjenta. | – wymienia podstawowe prawa pacjenta, – wskazuje instytucję odpowiedzialną za ich ochronę (Rzecznik Praw Pacjenta). | – opisuje sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta, – omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce oraz terapii chorób. | – omawia zasady udziału w badaniach klinicznych, w tym znaczenie świadomej zgody uczestnika, – omawia podstawowe założenia standardów opieki okołoporodowej i argumentuje ich znaczenie dla bezpieczeństwa matki i dziecka. | – samodzielnie opracowuje przewodnik po prawach pacjenta i sposobach ich egzekwowania, przydatny dla rówieśników i ich rodzin, – wyszukuje i analizuje przykłady interwencji Rzecznika Praw Pacjenta. |
| 2. Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce? | – wie, że w Polsce istnieją różne formy opieki zdrowotnej, – potrafi wskazać przykład placówki (np. przychodnia). | – wyjaśnia, czym różni się POZ od AOS, – podaje przykład sytuacji wymagającej kontaktu z NiŚOZ. | – rozpoznaje, do jakiego rodzaju świadczenia należy zgłosić się w zależności od potrzeb zdrowotnych, – wyszukuje podmioty lecznicze świadczące potrzebne usługi. | – rozróżnia sytuacje wymagające kontaktu z POZ, NiŚOZ, AOS, szpitalem lub SOR i uzasadnia wybór właściwej formy pomocy, – ocenia konsekwencje niewłaściwego korzystania z poszczególnych form opieki (np. nadużywania SOR). | – samodzielnie opracowuje praktyczny przewodnik „gdzie się zgłosić” dla rówieśników, uwzględniający różne sytuacje zdrowotne, – analizuje dostępność placówek ochrony zdrowia w swojej okolicy. |
| 3. Pierwsza pomoc a system ratownictwa medycznego | – wie, jaki numer telefonu wybrać w sytuacji zagrożenia życia, – potrafi podać prosty przykład sytuacji wymagającej wezwania pomocy. | – opisuje podstawowe sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, – wymienia informacje, jakie należy przekazać dyspozytorowi. | – wyjaśnia zasady postępowania w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego, – symuluje rozmowę z dyspozytorem medycznym, przedstawiając istotne informacje o problemie zdrowotnym. | – omawia przykłady nieuzasadnionego wezwania zespołu ratownictwa medycznego oraz nieuzasadnionego zgłoszenia się na SOR, – argumentuje znaczenie odpowiedzialnego korzystania z systemu ratownictwa medycznego. | – przygotowuje i prowadzi dla rówieśników warsztat lub symulację z zakresu zasad wzywania pomocy i podstaw pierwszej pomocy. |
| 4. Leki, suplementy i samoleczenie: co warto wiedzieć? | – wie, czym jest samoleczenie, – potrafi podać prosty przykład leku dostępnego bez recepty. | – omawia podstawowe zasady stosowania leków bez recepty, – wyjaśnia różnicę między lekiem a suplementem diety. | – czyta ze zrozumieniem ulotki leków, zwracając uwagę na dawkowanie, przeciwwskazania i działania niepożądane, – omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty. | – wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać, – omawia działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty i wie, jak na nie reagować. | – samodzielnie opracowuje poradnik dotyczący bezpiecznego samoleczenia i czytania ulotek leków, – analizuje i porównuje skład kilku popularnych suplementów diety pod kątem zasadności ich stosowania. |
| 5. Telemedycyna i e-zdrowie: nowoczesne narzędzia pacjenta | – wie, czym jest e-recepta, – potrafi podać przykład usługi e-zdrowia. | – wyjaśnia, czym jest telemedycyna i e-zdrowie, – wskazuje podstawowe funkcje Internetowego Konta Pacjenta. | – wyjaśnia znaczenie e-recept, e-skierowań i elektronicznej dokumentacji medycznej, – wskazuje korzyści i ograniczenia cyfrowych narzędzi w ochronie zdrowia. | – rozumie znaczenie ochrony danych i bezpiecznego uwierzytelniania podczas korzystania z usług e-zdrowia, – ocenia wpływ cyfryzacji ochrony zdrowia na dostępność świadczeń. | – samodzielnie przygotowuje instruktaż korzystania z Internetowego Konta Pacjenta dla osób mniej biegłych cyfrowo (np. seniorów w rodzinie). |
| 6. Badania diagnostyczne: jak się przygotować i współpracować z lekarzem? | – wie, że do niektórych badań trzeba się odpowiednio przygotować (np. być na czczo). | – wyjaśnia, jak przygotować się do wybranego badania diagnostycznego, – omawia podstawowe zasady | – opisuje sposób informowania lekarza o dotychczas stosowanym leczeniu, – analizuje znaczenie | – wskazuje i uzasadnia, jakie konsekwencje może mieć brak przygotowania lub niepełna informacja przekazana lekarzowi, – | – samodzielnie opracowuje listę kontrolną przygotowania do najczęstszych badań diagnostycznych oraz wskazówki |

| Temat | Ocena dopuszczająca Uczeń: | Ocena dostateczna Uczeń: | Ocena dobra Uczeń: | Ocena bardzo dobra Uczeń: | Ocena celująca Uczeń: |
|---|---|---|---|---|---|
| | | przedstawiania dolegliwości lekarzowi. | współpracy pacjenta z lekarzem dla skuteczności diagnozy. | ocenia własną gotowość do świadomego uczestnictwa w procesie diagnostycznym. | dotyczące skutecznej komunikacji z lekarzem. |