

ZESPÓŁ SZKÓŁ SPOŁECZNYCH „SPLOT” W NOWYM SĄCZU

EDUKACJA ZDROWOTNA

Komplet dokumentacji nauczyciela – SZKOŁA PONADPODSTAWOWA /
LICEUM

Nauczyciel	Krzysztof Potoczek Agnieszka Kurzeja
Rok szkolny	2026/2027
Program	„Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”
Redakcja merytoryczna programu	Daniela Bartosiak; konsultacja: Anna Kasperska-Gochna, Anna Powązka
Wydawca programu	Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2026, wydanie 2

Dokument opracowany do użytku szkolnego na podstawie aktualnego stanu prawnego na rok szkolny 2026/2027. W zakresie procedur oceniania i klasyfikowania należy stosować go łącznie ze Statutem ZSS „Splot”.

1. Podstawa prawna i programowa

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (z późn. zm.), w szczególności art. 44b dotyczący oceniania wewnątrzszkolnego i wymagań edukacyjnych.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. 2026 poz. 947).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2019 poz. 373, z późn. zm.), z uwzględnieniem zmian obowiązujących od 1 września 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 1122).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2026 poz. 1028).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące sposobu nauczania i zakresu treści wiedzy o życiu seksualnym człowieka (Dz.U. 2026 poz. 966) – podstawa organizacji nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- Statut Zespołu Szkół Społecznych „Splot” w Nowym Sączu – w zakresie szczegółowych warunków i sposobu oceniania wewnątrzszkolnego.

Podstawa programowa obowiązkowej edukacji zdrowotnej od 1 września 2026 r. nie zawiera działu „Zdrowie seksualne”. Treści te są realizowane jako odrębny przedmiot nieobowiązkowy i nie podlegają ocenianiu.

2. Organizacja przedmiotu w roku szkolnym 2026/2027

- Edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem i podlega ocenianiu oraz klasyfikowaniu.
- W liceum/technikum przedmiot realizuje się po 1 godzinie tygodniowo w dwóch klasach wybranych przez dyrektora (I i II, II i III albo I i III); w każdym roku wymiar obowiązkowej edukacji zdrowotnej jest pomniejszony o 3 godziny przeznaczone na odrębny, nieobowiązkowy przedmiot „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- Program ORE 2026 przewiduje 58 godzin obowiązkowej edukacji zdrowotnej: 30 godzin w pierwszym roku realizacji i 28 godzin w drugim roku, oraz 6 godzin zdrowia seksualnego: po 3 godziny w każdym z dwóch lat.
- Dla oddziałów objętych przepisami przejściowymi dyrektor ustala klasy realizacji zgodnie z rozporządzeniem o ramowych planach nauczania.
- Przed rozpoczęciem zdrowia seksualnego organizuje się spotkanie informacyjne; uczeń pełnoletni lub rodzic ucznia niepełnoletniego może złożyć pisemną rezygnację.

3. Podstawa programowa – obszary obowiązkowe

Dział	Zakres
I. Wartości i postawy	godność, odpowiedzialność, decyzje, dowody naukowe
II. Zdrowie fizyczne	profilaktyka, higiena, badania, bezpieczeństwo, choroby przewlekłe
III. Aktywność fizyczna	planowanie, monitorowanie, regeneracja, indywidualizacja
IV. Odżywianie	zbilansowane diety, nawodnienie, etykiety, krytyczna ocena informacji
V. Zdrowie psychiczne	dobrostan, stres, kryzys, pomoc i odporność psychiczna
VI. Zdrowie społeczne	relacje, rodzina, komunikacja, granice, przemoc, wsparcie
VII. Zdrowie środowiskowe	klimat, urbanizacja, środowisko nauki/pracy, dane i działania
VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	ekonomia uwagi, dezinformacja, prywatność, uzależnienia
IX. System ochrony zdrowia	prawa pacjenta, świadczenia, profilaktyka, leki, IKP, dokumentacja, dawstwo

4. Cele kształcenia

- krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych;
- rozpoznawanie dezinformacji i pseudonauki;
- samodzielne podejmowanie decyzji zdrowotnych i ocena ich konsekwencji;
- planowanie, realizowanie i ewaluowanie działań prozdrowotnych;
- rozwijanie kompetencji relacyjnych, komunikacyjnych i obywatelskich;
- świadome korzystanie z systemu ochrony zdrowia i praw pacjenta.

5. Wymagania edukacyjne i system oceniania

Ocenianiu podlegają osiągnięcia edukacyjne: wiedza, rozumienie zależności, zastosowanie wiedzy, analiza źródeł i przypadków, planowanie działań, współpraca w zadaniu, projekt oraz refleksja. Nie ocenia się osobistego stylu życia, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej, prywatnych przekonań ani ujawniania doświadczeń wrażliwych.

Ocena	Ogólne kryterium osiągnięć
6 – celująca	Uczeń samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów, rozwiązuje złożone problemy, krytycznie ocenia źródła i dowody, projektuje działanie/projekt, uzasadnia decyzje i potrafi ocenić oraz zmodyfikować rezultat.
5 – bardzo dobra	Uczeń samodzielnie analizuje i porównuje informacje, poprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach, uzasadnia wybory, planuje działania i formułuje trafne wnioski.
4 – dobra	Uczeń poprawnie rozumie większość treści, analizuje typowe sytuacje, stosuje poznane zasady, dobiera rozwiązania i zwykle samodzielnie uzasadnia odpowiedź.
3 – dostateczna	Uczeń zna i wyjaśnia podstawowe pojęcia oraz zależności, wykonuje typowe zadania i stosuje zasady w prostych sytuacjach, czasem z pomocą nauczyciela.
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady, wykonuje proste zadania przy wsparciu, wskazuje podstawowe bezpieczne zachowania i źródła pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie osiągnął minimalnych wymagań mimo udzielonego wsparcia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani zastosować elementarnych zasad w prostych sytuacjach.

5.1. Zasady bieżącego oceniania

- Ocena wynika z poziomu spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie z samej aktywności lub frekwencji.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykazania osiągnięć różnymi drogami, odpowiednio do charakteru wymagania.
- Przed większym zadaniem, projektem lub doświadczeniem uczeń otrzymuje kryteria sukcesu.
- Ocena klasyfikacyjna nie jest prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących; uwzględnia stopień opanowania wymagań i progres ucznia zgodnie ze Statutem szkoły.
- Dostosowanie wymagań następuje zgodnie z opiniami/orzeczeniami i rozpoznanymi potrzebami psychofizycznymi ucznia.
- Treści przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie są oceniane i nie wpływają na średnią ocen.

6. Sposoby sprawdzania i dokumentowania osiągnięć

- odpowiedzi ustne i krótkie wypowiedzi problemowe;
- karty pracy, quizy, krótkie sprawdziany wiedzy – pomocniczo;
- analiza przypadku, sytuacji modelowej, danych, infografiki lub materiału źródłowego;
- zadania praktyczne i symulacje bezpiecznych zachowań;
- plan działania, mini-projekt, projekt zespołowy i prezentacja jego efektów;
- doświadczenie edukacyjne zakończone analizą i refleksją – co najmniej jedno w każdym roku;
- portfolio, notatka refleksyjna, samoocena, ocena koleżeńska według jawnych kryteriów;
- obserwacja pracy zespołowej w zakresie komunikacji, odpowiedzialności i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Dokumentowanie: wpisy w dzienniku elektronicznym, ocenione prace ucznia, rubryki/karty kryteriów, dokumentacja projektu i doświadczenia edukacyjnego. Prace zawierające dane wrażliwe nie powinny wymagać ujawniania prywatnych informacji.

7. Rozkład materiału – obowiązkowa edukacja zdrowotna

Pierwszy rok realizacji – 30 godzin

Nr	Temat	Zakładany efekt
1	Godność i szacunek wobec człowieka	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
2	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
3	Rzetelna informacja zdrowotna i dezinformacja	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
4	Profilaktyka i czynniki ryzyka chorób	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
5	Higiena jamy ustnej i zdrowie ogólne	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
6	Badania profilaktyczne i wczesne wykrywanie	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
7	Pierwsza pomoc i bezpieczne reagowanie	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
8	Aktywność fizyczna – zalecenia i indywidualizacja	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
9	Planowanie aktywności i regeneracji	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
10	Siedzący tryb życia – konsekwencje	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
11	Odżywianie – bilans energii i składniki	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
12	Zbilansowane diety – zasady planowania	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
13	Nawodnienie i zdrowe wybory	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
14	Etykiety, reklama i suplementy – krytyczna analiza	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
15	Zdrowie psychiczne – dobrostan i stres	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
16	Strategie samoregulacji i odporność psychiczna	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
17	Kryzys psychiczny – granice samopomocy	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
18	Profesjonalna pomoc – kiedy i gdzie	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
19	Relacje i komunikacja oparta na szacunku	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
20	Granice osobiste i asertywność	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
21	Konflikt, przemoc, odpowiedzialne reagowanie	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
22	Rodzina i jej wartość w życiu społecznym	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
23	Zdrowie środowiskowe – czynniki ryzyka	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
24	Klimat, urbanizacja i zdrowie	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
25	Internet – ekonomia uwagi i higiena cyfrowa	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
26	Prywatność, bezpieczeństwo i dezinformacja	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
27	Uzależnienia od substancji i zachowań	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
28	System ochrony zdrowia – organizacja i prawa pacjenta	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
29	Doświadczenie edukacyjne / projekt	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.
30	Podsumowanie pierwszego roku – decyzja i refleksja	Rozumienie → analiza → zastosowanie → uzasadnienie.

Drugi rok realizacji – 28 godzin

Nr	Temat	Zakładany efekt
30	Odpowiedzialność za własny rozwój i dobrostan	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
31	Wartości, decyzje i konsekwencje	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
32	Ocena jakości dowodów naukowych	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
33	Profilaktyka chorób przewlekłych	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
34	Świadome korzystanie z badań i świadczeń	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
35	Leki – bezpieczne stosowanie i wiarygodne źródła	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
36	Aktywność fizyczna – monitorowanie i modyfikacja planu	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
37	Regeneracja, sen i przeciążenie	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
38	Odżywianie – analiza jadłospisu i potrzeb	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
39	Diety, mity i jakoś dowodów	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
40	Zaburzenia odżywiania – rozpoznawanie i pomoc	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
41	Zdrowie psychiczne – złożone sytuacje i wsparcie	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
42	Stres przewlekły i przeciwdziałanie wypaleniu	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
43	Sieć wsparcia i interwencja kryzysowa	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
44	Komunikacja, granice i mediacja	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
45	Przemoc – ocena ryzyka i ścieżki pomocy	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
46	Rodzina, odpowiedzialność i wsparcie międzypokoleniowe	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
47	Zdrowie środowiskowe – analiza danych lokalnych	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
48	Projekt poprawy warunków zdrowotnych w szkole/społeczności	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
49	Internet – mechanizmy wpływu i projektowanie cyfrowe	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
50	Uzależnienia i strategie ograniczania szkód	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.

51	Ochrona prywatności i cyberbezpieczeństwo	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
52	System ochrony zdrowia – prawa pacjenta	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
53	IKP, dokumentacja i korzystanie ze świadczeń	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
54	Dawstwo i odpowiedzialność społeczna	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
55	Wiarygodność informacji medycznej	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
56	Projekt „Świadomy pacjent”	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.
57	Ewaluacja projektu i refleksja	Analiza → ocena → wybór → działanie → modyfikacja.

8. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne (nieobowiązkowe, nieoceniane)

Zajęcia są odrębnym przedmiotem. Nie włącza się ich do ocenianego planu wynikowego edukacji zdrowotnej.

Pierwszy rok – 3 godziny

1. Rzetelne informacje o zdrowiu seksualnym – analiza, weryfikacja i świadome decyzje
2. Zakażenia przenoszone drogą płciową – profilaktyka, diagnostyka i pomoc
3. Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru; świadome rodzicielstwo

Drugi rok – 3 godziny

4. Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia
5. Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka
6. Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji

9. Dokumentacja nauczyciela – zestaw do prowadzenia

- roczny plan pracy dla pierwszego i drugiego roku realizacji;
- wymagania edukacyjne i zasady oceniania;
- kryteria do projektów, analiz źródeł i doświadczeń edukacyjnych;
- karty samooceny/refleksji;
- dokumentacja dostosowań wymagań;
- rejestr realizacji tematów w dzienniku;
- dokumentacja organizacyjna spotkania informacyjnego dotyczącego zdrowia seksualnego – zgodnie z procedurą szkoły.

10. Źródła i materiały odniesienia

- Ministerstwo Edukacji Narodowej – aktualna podstawa programowa i komunikaty dotyczące edukacji zdrowotnej (2026).
- Ośrodek Rozwoju Edukacji – „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026.
- Daniela Bartosiak – „Wymagania edukacyjne, zasady oceniania i plan wynikowy”, rok szkolny 2026/2027, materiały udostępnione przez ORE/MSCDN.
- Statut ZSS „Splot” – szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego.

Uwaga organizacyjna: niniejszy dokument jest szkolnym opracowaniem użytkowym. W razie zmiany prawa lub statutu należy zaktualizować odpowiednie zapisy, w szczególności dotyczące organizacji godzin, klasyfikowania i procedur poprawy oceny.