

Wymagania egzaminacyjne z edukacji zdrowotnej szkole ponadpodstawowej (kl. 2 LO)

1	Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej	Dział X. System ochrony zdrowia	- o Znaczenie dowodów naukowych – czym są, jak odróżnić rzetelne dane od opinii; hierarchia wiarygodności dowodów w medycynie. - o Rola badań w profilaktyce i terapii – przykłady odkryć opartych na badaniach, które zmieniły zdrowie publiczne (szczepienia, leki, testy diagnostyczne). - o Etapy badań klinicznych – fazy I–IV, od badań bezpieczeństwa po monitorowanie długoterminowe. - o Zasady etyczne badań – zgoda uczestnika, poufność, ocena ryzyka i korzyści, rola komisji bioetycznych. Udział pacjenta w badaniu – prawa, obowiązki, potencjalne korzyści i zagrożenia; różnice między badaniem klinicznym a standardowym leczeniem. - o Przykłady współczesnych badań.
2	Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Transplantologia – definicja, cele, znaczenie dla ratowania życia i poprawy jego jakości. - o Dawstwo narządów, szpiku i krwi – na czym polega, kto może zostać dawcą, procedury i wymagania. - o Rodzaje zgody na pobranie narządów: zgoda świadoma – wyrażona wprost przez dawcę; zgoda domniemana – obowiązująca w Polsce, jeśli brak sprzeciwu; sprzeciw wyrażony za życia – formy złożenia sprzeciwu (Centralny Rejestr Sprzeciwów, pisemne oświadczenie). Rola osób bliskich dawcy – przekazywanie wiedzy o woli zmarłego, wsparcie decyzji medycznych. - o Aspekty etyczne i prawne – prawa dawcy i biorcy, bezpieczeństwo procedur, przeciwdziałanie handlowi narządami. - o Znaczenie promocji dawstwa – rola kampanii społecznych i edukacji publicznej.
3	Dobór programu aktywności fizycznej w oparciu o rekomendacje i rzetelne źródła informacji	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Znaczenie planowania aktywności fizycznej – dostosowanie do wieku, stanu zdrowia, kondycji i celów. - o Rodzaje aktywności – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady ćwiczeń dla różnych grup wiekowych i zdrowotnych. Rekomendacje dotyczące aktywności – zalecenia WHO i Ministerstwa Zdrowia (częstotliwość, intensywność, czas trwania). - o Kryteria wyboru ćwiczeń – bezpieczeństwo, efektywność, dostępność sprzętu i miejsca. - o Źródła informacji – publikacje naukowe, certyfikowani trenerzy, portale zdrowotne, materiały edukacyjne instytucji publicznych. - o Dostosowanie planu aktywności dla innych osób – uwzględnianie indywidualnych potrzeb i ograniczeń. - o Monitorowanie postępów – proste metody oceny efektów aktywności.
4	Sedentarny styl życia – skutki dla zdrowia i sposoby przeciwdziałania	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Sedentarny styl życia – definicja, przykłady zachowań siedzących w codziennym życiu. - o Wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie fizyczne – zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, cukrzycy typu 2, osłabienie mięśni i kości. - o Wpływ na zdrowie psychiczne – obniżenie nastroju, spadek energii, problem z koncentracją, większe ryzyko depresji. - o Skutki w różnych grupach wiekowych – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. - o Sposoby przeciwdziałania – wprowadzanie regularnych przerw w siedzeniu, aktywność w pracy i w domu, ćwiczenia dostosowane do wieku i stanu zdrowia. - o Dostosowanie aktywności do ograniczeń zdrowotnych – - o ćwiczenia o niskiej intensywności, aktywność w wodzie, spacer, ćwiczenia wzmacniające postawę. - o Rola edukacji i planowania – świadome włączanie ruchu w codzienny harmonogram.
5	Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną i sposoby ich unikania	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Zagrożenia wynikające z nadmiernej aktywności fizycznej – przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, spadek odporności. - o Kompulsywne wykonywanie ćwiczeń – definicja, przyczyny, skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego. - o Ryzyko związane z aktywnością na świeżym powietrzu przy złej jakości powietrza – epizody smogowe, tereny o zwiększonej emisji spalin i pyłów. - o Wpływ zanieczyszczeń powietrza na organizm podczas wysiłku – układ oddechowy, sercowo-naczyniowy,

			odpornościowy. - o Sposoby unikania zagrożeń – planowanie intensywności wysiłku, dni odpoczynku, monitorowanie jakości powietrza, wybór odpowiednich miejsc i pór ćwiczeń. - o Znaczenie regeneracji – rola snu, odżywiania, nawodnienia i odnowy biologicznej w profilaktyce przeciążeń. - o Świadome planowanie aktywności – dostosowanie treningu do aktualnego stanu zdrowia, kondycji i warunków środowiskowych.
6	Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej w duchu zrównoważonej turystyki	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Rodzaje turystyki – piesza, rowerowa, górską, wodną; różnice w wymaganiach i przygotowaniu. - o Znaczenie turystyki dla zdrowia – korzyści fizyczne (kondycja, wydolność), psychiczne (relaks, redukcja stresu) i społeczne (integracja, budowanie więzi). - o Planowanie wycieczki – wybór trasy, czas trwania, analiza trudności, przygotowanie sprzętu, prowiantu i odzieży. - o Organizacja i bezpieczeństwo – zasady poruszania się w terenie, pierwsza pomoc, informowanie bliskich o planach, stosowanie się do regulaminów. - o Zasady zrównoważonej turystyki – ochrona przyrody, unikanie śmiecenia, minimalizowanie śladu ekologicznego, wspieranie lokalnych społeczności. - o Realizacja wycieczki – odpowiedzialne zachowanie podczas podróży, dbanie o własne bezpieczeństwo i komfort innych uczestników. - o Ewaluacja wycieczki – ocena przebiegu, wniosków i doświadczeń z podróży.
7	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Zaburzenia psychiczne – definicja, różnorodność przyczyn (biologiczne, psychologiczne, społeczne). - o Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się; potrzeby w zakresie leczenia i wsparcia psychicznego. - o Zaburzenia depresyjne – objawy, leczenie, szczególne formy (depresja w ciąży, depresja poporodowa). - o Zaburzenia lękowe – fobie, zaburzenia paniczne, uogólnione zaburzenie lękowe; znaczenie poczucia bezpieczeństwa. - o Zaburzenia afektywne dwubiegunowe – potrzeba stabilizacji nastroju, wsparcia w okresach manii i depresji. - o Zaburzenia psychotyczne – schizofrenia, psychozy reaktywne; potrzeba leczenia farmakologicznego, terapii i wsparcia społecznego. - o Zaburzenia neurodegeneracyjne – choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, otępienia; potrzeba opieki długoterminowej i dostosowania otoczenia. - o Wsparcie na różnych etapach życia – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy; rola rodziny, specjalistów i instytucji.
8	Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii i ochrona prawna zdrowia psychicznego	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Dobór pomocy specjalistycznej – kiedy i do kogo się zgłosić w zależności od problemu. - o Różnice między specjalistami: psycholog – diagnoza psychologiczna, wsparcie emocjonalne; psychoterapeuta – prowadzenie terapii w określonym nurcie; psychiatra – diagnoza i leczenie farmakologiczne chorób psychicznych; specjalista psychoterapii uzależnień – praca z osobami uzależnionymi; trener – rozwój umiejętności, motywowanie; coach – wsparcie w realizacji celów, rozwój osobisty. - o Podstawowe nurty psychoterapii – poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, egzystencjalno-humanistyczny, integracyjny; ich główne założenia i zastosowanie. - o Przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego – ustawa o ochronie zdrowia psychicznego w Polsce, prawa pacjenta, zasady hospitalizacji. - o Znaczenie świadomego wyboru specjalisty – dostosowanie metody i podejścia do potrzeb pacjenta.
9	Szacunek dla decyzji życiowych innych osób – rodzina, związki i rodzicielstwo	Dział VI. Zdrowie społeczne	- o Różnorodność decyzji życiowych – związek formalny, nieformalny, brak związku, separacja, rozwód, rozstanie, rodzicielstwo biologiczne, adopcyjne, zastępcze, wielodzietność, bezdzietność. - o Szacunek w komunikacji – zasady formułowania komunikatów bez oceniania, naruszania granic i stosowania stereotypów. - o Potencjalne skutki różnych decyzji – aspekty emocjonalne, społeczne, ekonomiczne i prawne. - o Znaczenie empatii – umiejętność słuchania i rozumienia perspektywy innych osób. - o Wartość prywatności i autonomii – prawo do samostanowienia w kwestiach rodzinnych i osobistych. Etyka rozmowy – unikanie języka stygmatyzującego i naruszającego godność.

			Przepisy prawne dotyczące zawarcia małżeństwa – wymagania formalne, prawa i obowiązki małżonków, przeszkody małżeńskie. - o Uprawnienia i obowiązki małżonków – wspólnota majątkowa, obowiązek wzajemnej pomocy, prawo do dziedziczenia. - o Urlopy i świadczenia związane z macierzyństwem i rodzicielstwem: urlop macierzyński, urlop rodzicielski, urlop wychowawczy, urlop ojcowski.
10	Prawo rodzinne w Polsce – małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa	Dział VI. Zdrowie społeczne	- o Prawa rodziców nieletnich – obowiązki i ograniczenia prawne, wsparcie instytucjonalne. - o Źródła informacji prawnej – Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Kodeks pracy, portale rządowe, poradniki instytucji publicznych. - o Znaczenie znajomości prawa rodzinnego – ochrona swoich praw i świadome podejmowanie decyzji.
11	Jak nasze otoczenie wpływa na życie i co możemy zrobić?	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	- o Pojęcie zdrowia środowiskowego – powiązanie jakości powietrza, wody, gleby i klimatu akustycznego - o z chorobami cywilizacyjnymi i długością życia. - o Ukryte zagrożenia – mikroplastik w wodzie pitnej, metale ciężkie w glebie, związki lotne w powietrzu wewnątrz pomieszczeń, światło nocne a rytm biologiczny. - o Źródła i mechanizmy działania zagrożeń – jak spaliny wpływają na układ oddechowy, a pestycydy na układ hormonalny; znaczenie kumulacji substancji w organizmach. - o Działania profilaktyczne i naprawcze – od osobistych nawyków (np. wybór transportu, świadoma konsumpcja) po projekty społeczne i regulacje prawne. - o Rola współpracy międzysektorowej – przykłady, jak mieszkańcy, szkoły, samorządy i organizacje pozarządowe mogą działać wspólnie (np. programy czystego powietrza, akcje „Ciszej w mieście”). - o Planowanie i ewaluacja działań – wykorzystanie narzędzi SMART, analiza kosztów i efektów.
12	Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake. - o Pojęcie fake newsów – definicja, cechy charakterystyczne, przykłady i skutki społeczne. - o Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) – korzyści (np. w medycynie, edukacji, komunikacji), zagrożenia (np. dezinformacja, automatyzacja fake news, naruszenia prywatności). - o Wpływ reklam na postawy – mechanizmy perswazji, język i obrazy w reklamach, rola emocji w podejmowaniu decyzji. - o Reklamy a używanie substancji psychoaktywnych – alkohol, nowatorskie wyroby tytoniowe (np. e-papierosy, podgrzewacze tytoniu); jak marketing może zachęcać do ich używania. - o Krytyczne myślenie – sposoby weryfikowania informacji, ocena wiarygodności źródeł. - o Odpowiedzialne korzystanie z mediów – filtrowanie treści, świadome podejmowanie decyzji konsumenckich.
13	Uzależnienia fizyczne i behawioralne – mechanizmy, przykłady i samoocena ryzyka	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Pojęcie uzależnienia – różnice między uzależnieniem fizycznym a behawioralnym. Przykłady uzależnień fizycznych – alkohol, nikotyna, narkotyki. - o Przykłady uzależnień behawioralnych – hazard, gry komputerowe, media społecznościowe, kompulsywne zakupy. - o Mechanizm uzależnienia – rola układu nagrody w mózgu, tolerancja, objawy odstawienia, utrata kontroli nad zachowaniem. - o Czynniki ryzyka uzależnień – biologiczne, psychologiczne, społeczne i środowiskowe. - o Samoocena zachowań – rozpoznawanie objawów ryzykownych nawyków, analiza własnych przyzwyczajeń. - o Znaczenie profilaktyki – unikanie sytuacji sprzyjających uzależnieniom, rozwijanie zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem.
14	Objawy uzależnień i formy leczenia – od terapii ambulatoryjnej po leczenie przymusowe	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Objawy uzależnień – fizyczne (np. drżenie rąk, potliwość, bezsenność), psychiczne (np. obsesyjne myśli, drażliwość, lęk), społeczne (np. izolacja, konflikty w relacjach). - o Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych – utrata kontroli, zwiększanie dawki, zaniedbywanie obowiązków, ryzykowne zachowania. - o Formy leczenia uzależnień: -ambulatoryjne – terapia w poradniach, bez konieczności pobytu w ośrodku; -dzienne – uczestnictwo w terapii w ciągu dnia, powrót do

			domu na noc; -stacjonarne – całodobowy pobyt w ośrodku lub szpitalu; -przymusowe – na mocy decyzji sądu w sytuacjach określonych prawem. - o Kryteria wyboru formy leczenia – stopień zaawansowania uzależnienia, stan zdrowia, gotowość pacjenta do terapii, możliwości organizacyjne. - o Znaczenie wczesnej interwencji – im szybciej podjęte leczenie, tym większe szanse na skuteczność
15	Narkotyki w celach seksualnych – zagrożenia, redukcja szkód i aspekty prawne	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Narkotyki stosowane w celach seksualnych – przykłady substancji (np. GHB – „pigulka gwałtu”), mefedron, metamfetamina) i powody ich używania w tym kontekście. - o Zagrożenia zdrowotne – uszkodzenia układu nerwowego, zatrucia, przedawkowania, choroby przenoszone drogą płciową w wyniku ryzykownych zachowań. - o Zagrożenia psychospołeczne – utrata kontroli, uzależnienie, przemoc seksualna, konflikty w relacjach, problemy prawne. - o Koncepcja redukcji szkód – działania minimalizujące negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych (np. dostęp do testów czystości substancji, edukacja o ryzykach, wsparcie medyczne). - o Aspekty prawne – przepisy dotyczące: -zakazu posiadania narkotyków, -zakazu nakłaniania do ich używania, -zakazu udzielania innym osobom, karalności handle substancjami psychoaktywnymi. - o Znaczenie edukacji i profilaktyki – przeciwdziałanie ryzykownym zachowaniom poprzez wiedzę i dostęp do pomocy.
16	Przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO – wpływ internetu na zdrowie psychiczne	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Przeciążenie informacyjne – definicja, przyczyny (nadmiar treści w mediach, wielozadaniowość), skutki dla koncentracji, pamięci i nastroju. - o FOMO (ang. <i>Fear of Missing Out</i>) – lęk przed odłączeniem od sieci, przegapieniem ważnych informacji lub wydarzeń; wpływ na zdrowie psychiczne i relacje społeczne. - o JOMO (ang. <i>Joy of Missing Out</i>) – świadome rezygnowanie z nadmiaru informacji i aktywności online, jako element dbania o dobrostan psychiczny. - o Wpływ nadmiaru informacji na funkcjonowanie – spadek efektywności, stres, problemy ze snem, uzależnienie od mediów społecznościowych. - o Sposoby radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym – selekcja źródeł, higiena cyfrowa, ustalanie czasu bez ekranów, praktykowanie uważności. - o Znaczenie równowagi – jak wyważyć dostęp do informacji i odpoczynek od mediów.
17	Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta	Dział X. System ochrony zdrowia	- o Prawa pacjenta – prawo do informacji, do wyrażenia zgody na leczenie, do intymności i poszanowania godności, do dokumentacji medycznej, do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną. - o Osoby i instytucje odpowiedzialne za przestrzeganie praw pacjenta – personel medyczny, kierownictwo placówek, organy administracji publicznej, samorządy zawodów medycznych. - o Sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta – składanie skarg, wniosków i odwołań do odpowiednich instytucji, korzystanie z pomocy prawnej. - o Rola Rzecznika Praw Pacjenta, ochrona indywidualnych i zbiorowych praw pacjentów, interwencje w placówkach, prowadzenie postępowań wyjaśniających, działalność edukacyjna. - o Znaczenie znajomości swoich praw – wpływ na bezpieczeństwo, jakość leczenia i poczucie godności pacjenta.
18	Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych – POZ, NiŚPL, AOS, szpitale i SOR	Dział X. System ochrony zdrowia	- o Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) – rola lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej POZ, zakres usług, procedura rejestracji i umawiania wizyt. - o Nocna i świąteczna pomoc lekarska (NiŚPL) – kiedy korzystać, zakres pomocy, sposób kontaktu.

			- o Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) – skierowania, rodzaje poradni specjalistycznych, czas oczekiwania na wizytę. - o Opieka szpitalna – procedura przyjęcia, prawa pacjenta, rodzaje oddziałów, opieka planowa i w trybie nagłym. - o Szpitalny oddział ratunkowy (SOR) – procedura przyjęcia, zasady triage, różnica między SOR a NiŚPL. - o Wyszukiwanie podmiotów leczniczych – korzystanie z mapy podmiotów NFZ, stron internetowych placówek, infolinii i aplikacji zdrowotnych. - o Znaczenie znajomości systemu opieki zdrowotnej – skrócenie czasu oczekiwania, unikanie przeciążenia SOR, właściwe kierowanie problemów zdrowotnych.
19	Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy ratownictwa medycznego i SOR	Dział X. System ochrony zdrowia	- o Stany zagrożenia życia i zdrowia. - o Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (ZRM) – sytuacje, w których jest to konieczne, oraz procedura wzywania pomocy. - o Symulacja rozmowy z dyspozytorem – podanie miejsca zdarzenia, liczby poszkodowanych, opisu stanu zdrowia, swoich danych kontaktowych. - o Nieuzasadnione wezwanie ZRM – przykłady i konsekwencje prawne oraz etyczne. - o Nieuzasadnione zgłoszenie się na SOR – sytuacje, które powinny być obsłużone w POZ lub NiŚPL, wpływ takich zgłoszeń na dostępność pomocy dla osób w ciężkim stanie. - o Znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa – ochrona zasobów, szybka pomoc dla potrzebujących.
20	Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków	Dział X. System ochrony zdrowia	- o Samoleczenie – definicja, korzyści i zagrożenia, przykłady (np. leczenie przeziębienia, podwyższonej temperatury ciała lekami bez recepty). - o Zasady prawidłowego stosowania leków bez recepty (OTC) – czytanie ulotek, przestrzeganie dawek, unikanie interakcji lekowych. - o Telemedycyna – formy konsultacji zdalnych, zalety i ograniczenia. - o E-zdrowie – usługi cyfrowe w ochronie zdrowia (np. e-recepta, e-skierowanie, Internetowe Konto Pacjenta). - o Różnice między lekiem a suplementem diety – regulacje prawne, skuteczność, bezpieczeństwo stosowania. - o Zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty – procedury zakupu, rola lekarza i farmaceuty. - o Refundacja leków w Polsce – zasady, lista leków refundowanych, różnice w odpłatności. - o Świadome korzystanie z leków – unikanie nadużywania i samowolnego odstawiania leków przepisanych przez lekarza.
21-24	Projekt edukacyjny Proponowane tematy: „Żyć dobrze i zdrowo – mój osobisty plan na długie i szczęśliwe życie” lub „Zdrowie jako wartość – jak budować pełne i sensowne życie w harmonii ze sobą i światem”.		