

WYMAGANIA EDUKACYJNE WRAZ Z PLANEM WYNIKOWYM Z PRZEDMIOTU EDB KLASA 8 „Żyję i działam bezpiecznie” dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026.

Podręcznik wraz z programem nauczania wydawnictwa NOWA ERA „Żyję i działam bezpiecznie”.

Nauczyciel realizujący przedmiot w Szkole Podstawowej nr 55 w Krakowie - mgr Jacek Kowalski

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P) Uczeń:	ponadpodstawowe (PP) Uczeń:	
R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń				
1. Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie 1 h	<ul style="list-style-type: none"> System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych Środki alarmowe Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu 	<ul style="list-style-type: none"> informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych wymienia podstawowe środki alarmowe 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	II.2
2. Ewakuacja 1 h	<ul style="list-style-type: none"> Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły Zapewnienie schronienia, wody i żywności Ewakuacja zwierząt Przeciwdziałanie panice 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> sygnały i środki alarmowe drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne znaki ewakuacyjne miejsce zbiórki ewakuowanej ludności zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły uczestniczy w próbnej ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> omawia ogólne zasady ewakuacji różnicuje stopnie ewakuacji 	II.3

<p>3. Zagrożenia i walka z nimi</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp. 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje zagrożenia i ich źródła rozdziela zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR wyjaśnia zadania tych podmiotów 	<p>II.1 II.4</p>
<p>4. Pożary</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zagrożenia pożarowe w domu i szkole Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru Postępowanie na wypadek pożaru Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia główne przyczyny pożarów opisuje zasady postępowania podczas pożaru wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej rozpoznaje znaki ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady profilaktyki pożarowej opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia 	<p>II.4 II.5</p>
<p>5. Powódzie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi Postępowanie na wypadek powodzi 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych wymienia główne przyczyny powodzi opisuje zakres i sposób przygotowania się do 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice 	<p>II.4 II.5</p>

		<p>planowanej ewakuacji</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady postępowania podczas powodzi 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi 	
<p>6. Ekstremalne warunki pogodowe</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zagrożenie lawiną i śnieżycą Intensywna śnieżycą Upały Wichury Burze 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną 	<p>II.4 II.5</p>
<p>7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Przyczyny wypadków komunikacyjnych Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi Znaki ostrzegawcze Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących 	<p>II.4 II.5</p>
<p>8. Zagrożenia terrorystyczne</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pojęcie terroryzmu Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcie terroryzmu wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej 	<p>II.4 II.5</p>

			•	
R. 2. Bezpieczeństwo państwa				
1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa • Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje • Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa • opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi • omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa 	I.1 I.2. I.3
2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Zadania władz w dziedzinie obronności • Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa • zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych • zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP 	I.4
3. Cyberbezpieczeństwo 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia cyberbezpieczeństwa • Zasady bezpieczeństwa w internecie • Cyberprzemoc • Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym • omawia zasady bezpieczeństwa w sieci • zna istotę cyberbezpieczeństwa • potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc 	IV.2
R. 3. Podstawy pierwszej pomocy				

<p>1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy • Łańcuch przeżycia • Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy • wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy • opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia : • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę • opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych 	<p>III.1 III.12</p>
<p>2. Postępowanie na miejscu zdarzenia</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: <ul style="list-style-type: none"> • unikania narażania własnego zdrowia i życia • oceniania własnych możliwości • rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym • wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe • wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów 	<p>III.2 III.4 III.6 III.7</p>

		i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu		
3. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Łańcuch przeżycia • Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy utraty przytomności • wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące • ocenia przytomność poszkodowanego • ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) • wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej • udrażnia drogi oddechowe rękoźnym czoło-żuchwa • układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej • zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie 	III.8 III.9
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki • podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo • wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci • praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED 	III.10

		<ul style="list-style-type: none"> • omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia • wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą • opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED 		
5. Rany i krwotoki 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran 	<ul style="list-style-type: none"> • różnicuje rany i krwotoki • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny) • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego • omawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych <p>d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego</p>	III.2 III.13a-e III.15
6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia	<ul style="list-style-type: none"> • Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć • Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) • opisuje przykłady powikłań wynikających 	III.13f-h

2 h	<p>chusty trójkątnej, dostępnych materiałów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<p>pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy 	z urazu kręgosłupa	
7. Oparzenia i odmrożenia 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar ciepły – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc • Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci) 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego • omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie „oparzenie” - wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń - omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego - demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn • wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu • szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego 	III.14
8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • hipo- lub hiperglikemii 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • hipo lub hiper glikemii • wymienia ich objawy 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy 	III.2 III.3 III.5 III.11

<p>9. Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny, ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> • zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia • wstrząsu anafilaktycznego • ciała obcego w oku 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> • napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej • porażenia prądem • ukąszenia lub użądlenia • pogryzienia przez zwierzęta • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> • wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu • opisuje wynikające z niego zagrożenia • -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : <ul style="list-style-type: none"> • omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; • opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi • w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie 	<ul style="list-style-type: none"> • odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych 	<p>III.2 III.3 III.5</p>
R. 4. Kształtowanie postaw obronnych				
<p>1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zasady posługiwania się bronią • Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy • Postawy strzeleckie • Zgrywanie przyrządów celowniczych 	<ul style="list-style-type: none"> • zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS) • przestrzega regulaminu strzelnicy • wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie • przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania • Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich 	<p>IV.3</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu • ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń • zgrywa przyrządy celownicze 		
2. Terenoznawstwo 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja terenoznawstwa • Planowanie trasy • Rodzaje map • Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • zna podstawy orientowania się w terenie • potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS, • potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych; • potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie. 	<ul style="list-style-type: none"> • umie zaplanować trasę przemarszu w terenie 	IV.1
TEMAT DODATKOWY				
22. Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne 		<ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny • wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych 	

<p>Razem: 29 h</p> <p>Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h</p> <p>Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 			
---	---	--	--	--

Wymagania programowe na poszczególne oceny

1. Alarmowanie i ewakuacja

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych • charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu • wymienia podstawowe środki alarmowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> ○ sygnały ○ drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne ○ miejsce zbiórki ewakuowanej ludności ○ zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu • omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje stopnie ewakuacji • omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybrany) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka

I. Podstawy pierwszej pomocy

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego
--	--	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia • prawidłowo wzywa pomoc • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa 	<p>przestrzeniach podziemnych, w lasach</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady postępowanie w przypadku omdlenia • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej • wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy • omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) • wymienia typowe objawy wstrząsu krwotocznego • bezpiecznie odwraca poszkodowanego z brzucha na plecy • układa poszkodowanego w pozycji bezpiecznej/ bocznej - ustalonej 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności • proponuje działania samopomocowe po zaobserwowaniu objawów zwiastujących omdlenie • opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” • wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia, na szyi, w pachwinie i pod pachą • wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • prawidłowo szacuje powierzchnię oparzeń • wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • omawia znaczenie pojęcia „złota godzina” • opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci • praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED) • proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • prawidłowo stosuje stazę taktyczną • omawia sposób wykonania chwytu Rauteka i wskazuje okoliczności typowe dla jego zastosowania • umiejętnie stosuje schemat diagnostyczny FAST 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym
--	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego • omawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii 		<ul style="list-style-type: none"> • opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie • wymienia główne stany zagrożenia życia lub zdrowia • definiuje NZK , wymienia jego przyczyny i typowe objawy • charakteryzuje zagrożenia płynące ze strony wstrząsu anafilaktycznego (przyczyny, objawy) 		
--	--	---	--	--

II. Zagrożenia i działania ratownicze

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje zagrożenia i ich źródła wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń wymienia główne przyczyny pożarów opisuje zasady postępowania podczas pożaru wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej rozpoznaje znaki ewakuacji omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) wymienia najczęstsze zagrożenia przemocą występujące w szkole wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych opisuje stosowanie kodu kolorystycznego i manualnego w kontakcie poszkodowanych z zespołem ratowniczym opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny, wichury/ burzy/ nawałnicy uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego wyjaśnia zadania tych służb omawia zasady profilaktyki pożarowej opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku) wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia wymienia najczęstsze zagrożenia dla cyberbezpieczeństwa podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność opisuje skład i przeznaczenie IPP i IPR 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję proponuje działania podnoszące bezpieczeństwo w sieci 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych jest uczniem tzw. klas mundurowych uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego

<p>zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami • wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne • opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego 		<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia sposoby zachowania się w przypadku katastrofy przemysłowej lub budowlanej 		
---	--	---	--	--

III. System obrony państwa

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia główne zagrożenia dla współczesnego bezpieczeństwa wymienia rodzaje sił zbrojnych RP wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia obronne powinności obywateli RP omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa charakteryzuje rodzaje sił zbrojnych RP identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków oraz znakiem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia i charakteryzuje konstytucyjne stany nadzwyczajne w RP wymienia zadania obrony cywilnej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego opisuje wybrane zwyczaje wojenne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp. doskonali się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie, nurkowanie, spadochroniarstwo, survival, bushcraft itp.)

obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia 	specjalnym dla budowli zawierających niebezpieczne siły			
---	--	--	--	--

IV. Edukacja obronna

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia „zasadę trójki” • wyjaśnia znaczenie zasady: „uciekaj, kryj się, walcz” • podaje przykłady pozyskania żywności w terenie • wymienia przykłady broni strzeleckiej • omawia znaczenie zasady BLOS • wymienia materiały i środki służące do czyszczenia broni • omawia zasady bezpieczeństwa przy rozkładaniu i czyszczeniu broni 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy odwodnienia i niedożywienia • wymienia objawy niedoboru snu • charakteryzuje sposoby postępowania w sytuacji kryzysowej • proponuje skład indywidualnego zestawu EDC • wylicza podstawowe przedmioty przeznaczone do skompletowania własnego plecaka ucieczkowego • proponuje sposoby pozyskania wody w terenie • omawia zasady zachowania się na strzelnicy • prawidłowo przyjmuje podstawowe pozycje strzeleckie: stojąc, klęcząc, leżąc 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • proponuje działania zapobiegające rozwojowi paniki • wylicza podstawowe wskazówki ułatwiające przetrwanie w przygodnym terenie • proponuje techniczno-konstrukcyjne rozwiązanie w celu zbudowania schronienia w przygodnym terenie 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • proponuje pozyskanie odpowiednich materiałów do stworzenia tzw. „hubki” (rozpałki) do ogniska • proponuje pozyskanie odpowiedniego materiału do ogniska w terenie przygodnym – uzasadnia wybór • wymienia podstawowe błędy popełniane przez strzelców • koryguje błędy w swoim celowaniu • uzyskuje wysokie wyniki w strzelaniu praktycznym (min. 75%) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne przyczyny wypadków podczas strzelania • uzyskuje powtarzalność wysokich wyników w strzelaniu praktycznym • zna warunki uzyskania pozwolenia na indywidualne posiadanie broni w Polsce