

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Razem: 29 h</b></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"> <li>•</li> </ul> |  |  |  |
|---|---|--|--|--|

## Wymagania programowe na poszczególne oceny

### 1. Alarmowanie i ewakuacja

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

## I. Podstawy pierwszej pomocy

| Ocena                |                        |                      |                                 |                               |
|----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1] | dostateczna<br>[1 + 2] | dobra<br>[1 + 2 + 3] | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4] | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4+5] |

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

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

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

## II. Zagrożenia i działania ratownicze

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

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



### III. System obrony państwa

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

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

#### IV. Edukacja obronna

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