

**Plan wynikowy z wymaganiami edukacyjnymi przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa  
dla klasy I szkoły ponadpodstawowej (liceum i technikum)**

Temat (rozumiany jako lekcja)	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
1. Lekcja organizacyjna	Uczeń: – zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: – zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: – zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: – zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: – zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).
<b>Dział 1. Bezpieczeństwo państwa</b>					
<b>1.1. Polityczne i militarne warunki bezpieczeństwa państwa</b>	Uczeń: – wymienia rodzaje bezpieczeństwa, – wskazuje i omawia poszczególne ogniwa systemu obronności RP, – wskazuje czynniki zagrażające bezpieczeństwu państwa, – rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny.	Uczeń: – rozumie pojęcia: <i>polityczne i militarne warunki bezpieczeństwa</i> , – wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa, – zna i wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności,	Uczeń: – rozumie istotę problemu bezpieczeństwa, – zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa, – wymienia strategiczne cele bezpieczeństwa politycznego państwa.	Uczeń: – wskazuje i omawia poszczególne ogniwa systemu obronności Rzeczypospolitej Polskiej, – identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa.	Uczeń: – wymienia zdania poszczególnych ogniów wchodzących w skład podsystemu pozamilitarnego, – potrafi omówić sytuację geopolityczną Polski po 1989 r., – przygotowuje prezentację przedstawiającą zmiany granic Polski w okresie od XVII do XX wieku.

		– rozumie istotę oraz zna elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi.			
<b>1.2. Zarządzanie kryzysowe</b>	Uczeń: – rozróżnia zagrożenia czasu pokoju, – zna przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem.	Uczeń: – orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę, – wyjaśnia znaczenie pojęcia <i>siatka bezpieczeństwa i infrastruktura krytyczna</i> .	Uczeń: – dokonuje analizy i omówienia wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne: stan wojenny, stan wyjątkowy, stan klęski żywiołowej).	Uczeń: – wymień etapy zarządzania kryzysowego, – omawia system zarządzania kryzysowego na poszczególnych szczeblach administracyjnych.	Uczeń: – przygotowuje informacje dotyczące stanów nadzwyczajnych ogłoszonych w Polsce w XX wieku.
<b>1.3. Siły Zbrojne RP. Formacje służb mundurowych</b>	Uczeń: – potrafi wyjaśnić, czym są Siły Zbrojne i jakie są ich zadania.	Uczeń: – omawia zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, – wie, kto kieruje Siłami Zbrojnymi w czasie pokoju i w czasie wojny.	Uczeń: – omawia zadania, struktury oraz przykładowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, – zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym	Uczeń: – zna i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”, – omawia podział i zadania jednostek	Uczeń: – przygotowuje prezentację dotyczącą uzbrojenia i wyposażenia wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP, – zdobywa z różnych źródeł informacje na temat

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

			obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb.	wchodzących w skład Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.	misji pokojowych, w których biorą udział SZ RP.
<b>1.4. Powinności obronne obywateli</b>	Uczeń: – wymienia powinności obronne obywateli, – wymienia konstytucyjne obowiązki obywatela.	Uczeń: – wie, w jakich sytuacjach obywatel może być powołany do Sił Zbrojnych RP, – rozumie pojęcia: <i>świadczenie osobiste i świadczenie rzeczowe</i> , – omawia obowiązki obywatela wobec ojczyzny, – wyjaśnia, czym jest powszechny obowiązek obrony.	Uczeń: – wskazuje i omawia obowiązki wynikające z przydziałów mobilizacyjnych, – wymienia i omawia powinności obronne obywateli RP, – wymienia i omawia formy powszechnego obowiązku obrony, – zna pojęcia: <i>żołnierz rezerwy, ryczałt</i> .	Uczeń: – wymienia i omawia zadania obronne, które można realizować w czasie pokoju, – uzasadnia konieczność uczestnictwa w ćwiczeniach samoobrony na wypadek działań wojennych.	Uczeń: – zna zakres działania wojskowych komend ubezpieczeń, – lokalizuje w swoim miejscu zamieszkania wojskowe komendy ubezpieczeń, – zna kategorie zdolności do czynnej służby wojskowej.
<b>Dział 2. Ochrona ludności i obrona cywilna</b>					
<b>2.1. Międzynarodowe prawo humanitarne</b>	Uczeń: – wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego.	Uczeń: – wie, czym jest umowa międzynarodowa, – wymienia zadania Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża, – wymienia zadania konwencji genewskiej.	Uczeń: – wie, kim był Henry Dunant, – omawia założenia konwencji genewskiej, – wymienia najważniejsze dokumenty międzynarodowego prawa humanitarnego,	Uczeń: – uzasadnia konieczność utworzenia międzynarodowego prawa humanitarnego, – omawia najważniejsze dokumenty	Uczeń: – zapoznaje się z wybranym przez siebie tekstem MPH i go prezentuje, – odnajduje w swojej okolicy budynki oznaczone symbolami ochrony

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

			– omawia postanowienia konwencji haskiej z 1954 r.	międzynarodowego prawa humanitarnego, – wie, kim jest kombatant zgodnie z MPH.	ogólnej lub specjalnej, – omawia zbrodnie ludobójstwa XX w.
<b>2.2. Ochrona ludności</b>	Uczeń: – wie, czym jest System PRM oraz KSRG, – wymienia zadania Państwowej Straży Pożarnej.	Uczeń: – wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania KSRG, Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego.	Uczeń: – wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby oraz podmioty ratownicze, takie jak: OSP, GOPR, TOPR, WOPR.	Uczeń: – wyjaśnia, w jakim celu został powołany system PRM, – omawia, w jakich sytuacjach korzystamy z pomocy LPR.	Uczeń: – przygotowuje materiały dotyczące historii OSP, TOPR, GOPR, WOPR.
<b>2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności</b>	Uczeń: – przedstawia zadania obrony cywilnej, – wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia, – rozpoznaje sygnały alarmowe, – wie, jakie urządzenia wykorzystuje się do ogłaszania i odwoływania alarmów, – wyjaśnia zasady właściwego	Uczeń: – wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie, – zna rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych, – omawia zadania obrony cywilnej, – omawia sposoby ogłaszania i odwoływania alarmów.	Uczeń: – omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej, – omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu, – przedstawia procedury postępowania po ogłoszeniu zagrożeń.	Uczeń: – omawia cele ostrzegania ludności przed zagrożeniami, – ustala liczbę i lokalizację syren alarmowych w swojej miejscowości lub jej pobliżu, – wie, że sprawne działanie systemu alarmowania informowania przeciwdziała panice.	Uczeń: – przygotowuje prezentację multimedialną przedstawiającą system ostrzegania przed zagrożeniami.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych.				
<b>2.4. Ewakuacja ludności, środków materiałowych oraz zwierząt</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi odpowiednio zachować się w czasie ewakuacji,</li> <li>– zna pojęcie <i>samoewakuacja</i>,</li> <li>– wie, w jaki sposób przygotować się do ewakuacji,</li> <li>– zna drogi ewakuacyjne w szkole,</li> <li>– wskazuje drogi ewakuacji w szkole.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia rodzaje ewakuacji,</li> <li>– zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji,</li> <li>– potrafi zaplanować samoewakuację,</li> <li>– wie, jakie są cele ewakuacji mienia,</li> <li>– omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, na czym, polega ewakuacja I, II i III stopnia,</li> <li>– opracowuje listę rzeczy, które należy zabrać w przypadku ewakuacji,</li> <li>– omawia czynności, które należy wykonać po ogłoszeniu ewakuacji,</li> <li>– wyjaśnia, w jakiej sytuacji dokonuje się ewakuacji mienia,</li> <li>– wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia,</li> <li>– zna zasady ewakuacji z budynku szkoły.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji,</li> <li>– potrafi ewakuować się w trybie nagłym,</li> <li>– wyjaśnia zasady zaopatrzenia ewakuowanej ludności w żywność i wodę,</li> <li>– uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice,</li> <li>– omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje plan ewakuacji budynku szkoły.</li> </ul>
<b>Dział 3. Zagrożenia czasu pokoju. Działania ratownicze w sytuacjach zagrożeń</b>					
<b>3.1. Pożary</b>	<p>Uczeń:</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje zagrożenia pożarowe</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia elementy trójkąta spalania,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje pełną listę służb</li> </ul>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna źródła powstawania pożarów,</li> <li>– wie, jak zachować się podczas pożaru,</li> <li>– zna numery alarmowe do poszczególnych służb ratunkowych,</li> <li>– uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych.</li> </ul>	<p>w domu, w szkole i w najbliższej okolicy,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi właściwie powiadomić służby ratunkowe o pożarze,</li> <li>– wyjaśnia, jak gasić płonąca odzież na człowieku oraz olej na patelni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna i omawia wybrane znaki przeciwpożarowe,</li> <li>– wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego,</li> <li>– potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia sposoby zapobiegania pożarom,</li> <li>– omawia zasady właściwego reagowania podczas pożaru,</li> <li>– opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego,</li> <li>– wymienia podręczny sprzęt gaśniczy,</li> <li>– potrafi wyjaśnić, w jaki sposób powinna przebiegać ewakuacja z budynku szkoły na wypadek pożaru.</li> </ul>	<p>i instytucji w okolicy, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia sposoby przeciwdziałania panice.</li> </ul>
<p><b>3.2. Wypadki komunikacyjne</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia najczęstsze przyczyny wypadków komunikacyjnych,</li> <li>– zna sposób zabezpieczenia miejsca zdarzenia,</li> <li>– opisuje obowiązki pieszego i kierowcy</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia różnicę pomiędzy kolizją a wypadkiem,</li> <li>– wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi omówić sytuacje wymagające ewakuacji z pojazdu,</li> <li>– potrafi zademonstrować technikę ewakuacji z pojazdu,</li> <li>– potrafi zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia znaczenie tunelu ratowniczego,</li> <li>– zna odległości, w jakich należy umieścić trójkąt ostrzegawczy w zależności od obszaru, na jakim się znajduje,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje zestawienie wypadków i kolizji mających miejsce w poprzednim roku w jego miejscowości lub województwie.</li> </ul>

	w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z włączonymi sygnałami uprzywilejowania.		poszkodowanym i świadkom zdarzenia.	– wymienia sytuacje, w których dochodzi do uszkodzenia kręgosłupa.	
<b>3.3. Zagrożenia związane ze zjawiskami atmosferycznymi</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu,</li> <li>– wie, jak należy chronić się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury,</li> <li>– wie, jak zachować się czasie burzy, śnieżycy, wichur i powodzi,</li> <li>– wie, jak należy chronić się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury,</li> <li>– zna zasady postępowania</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jakie zagrożenia związane ze zjawiskami pogodowymi występują na terenie naszego kraju,</li> <li>– wie, dlaczego należy sprawdzać prognozę pogody,</li> <li>– zna procedury postępowania w czasie burzy i wichury,</li> <li>– zna procedury postępowania w czasie zagrożenia powodziowego i powodzi,</li> <li>– wie, jak należy zachować się w górach</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi udzielić pomocy osobie, która uległa wyiębieniu,</li> <li>– wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu,</li> <li>– przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi lub innych klęsk żywiołowych,</li> <li>– potrafi prawidłowo zachować się w przypadku zejścia lawiny.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podaje przykłady zagrożeń, które wystąpiły w Polsce w ostatnich latach,</li> <li>– wie, gdzie w jego województwie znajdują się zapory wodne, ocenia ryzyko powodzi na wypadek ich przerwania.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie opracowuje mapę zagrożenia powodziowego dla wybranego województwa,</li> <li>– przygotowuje prezentację przedstawiającą procedury postępowania w czasie zagrożeń naturalnych.</li> </ul>

	w czasie śnieżycy i mrozu.	przed wyjściem na szlak.			
<b>3.4. Zagrożenia techniczne</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia przykłady zagrożeń technicznych,</li> <li>– wie, jak postępować w sytuacji wystąpienia katastrofy technicznej,</li> <li>– uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej i komunikacyjnej,</li> <li>– przedstawia zasady działania w sytuacji wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu,</li> <li>– przedstawia zasady przestrzegania bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych,</li> <li>– wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w swoim najbliższym otoczeniu,</li> <li>– wyjaśnia, na czym polega właściwe postępowanie w momentach wystąpienia poszczególnych zagrożeń.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje miniporadnik dotyczący postępowania w sytuacji różnorodnych zagrożeń.</li> </ul>
<b>3.5. Zagrożenia chemiczne i radiacyjne</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia zastępcze środki ochrony skóry i dróg oddechowych przed środkami chemicznymi,</li> <li>– wie, jakie materiały można wykorzystywać,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia zasady postępowania w sytuacji prawdopodobieństwa przeniknięcia niebezpiecznych środków chemicznych do budynku mieszkalnego,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje kolejność działań w sytuacji wypadku pojazdu z udziałem niebezpiecznych substancji chemicznych (NSCh) i TŚP,</li> <li>– zna tablice oznaczające materiały</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia rodzaje oznaczeń substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji,</li> <li>– rozpoznaje oznaczenia substancji toksycznych na pojazdach i budowlach,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje informacje dotyczące dróg przejazdu pojazdów przewożących materiały niebezpieczne w swoim województwie.</li> </ul>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś



	<p>jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry,</p> <p>– przedstawia najczęstsze przyczyny uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych (NSCh).</p>	<p>– wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu z materiałami niebezpiecznymi lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi.</p>	<p>niebezpieczne w transporcie,</p> <p>– wyjaśnia znaczenie pojęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odkażanie,</li> <li>• dezaktywacja,</li> <li>• dezynfekcja,</li> <li>• deratyzacja,</li> </ul> <p>– wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne,</p> <p>– wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami.</p>	<p>– uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,</p> <p>– omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę.</p>	
<p><b>3.6. Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc</b></p>	<p>Uczeń:</p> <p>– wie, jak postępować w przypadku podłożenia bomby oraz samochodu pułapki,</p> <p>– wie, po czym można rozpoznać samochód pułapkę,</p> <p>– zna pojęcie <i>żywa bomba</i>,</p> <p>– wie, jak postępować z osobą niebezpieczną,</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– wyjaśnia, jak rozumie pojęcie <i>terroryzm</i>,</p> <p>– wymienia i omawia środki i metody ataków terrorystycznych,</p> <p>– potrafi właściwie ocenić sytuację zagrożenia,</p> <p>– wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie,</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– charakteryzuje motywy ataków terrorystycznych,</p> <p>– wskazuje informacje, jakie należy podać przy zgłaszaniu na policję podejrzenia o podłożeniu ładunku wybuchowego,</p> <p>– wymienia podstawowe procedury postępowania w czasie zagrożenia bombowego,</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– omawia, co może być potencjalną oznaką zagrożenia terrorystycznego,</p> <p>– wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych,</p> <p>– wskazuje sposoby przeciwdziałania panice.</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– omawia przyczyny i skutki najbardziej spektakularnych zamachów terrorystycznych, które miały miejsce w XX i XXI w.</p>

	– wie, jak zachować się po zamachu bombowym.	jaka powinna być na nie właściwa reakcja.	– wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy i zna procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia.		
<b>Dział 4. Pierwsza pomoc</b>					
<b>4.1. Pierwsza pomoc. Triada życia</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</li> <li>– wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy,</li> <li>– zna ogniwa łańcucha przeżycia,</li> <li>– wymienia numery telefonów alarmowych,</li> <li>– zna pojęcie <i>stan zagrożenia życia</i>.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia schemat wzywania pomocy,</li> <li>– rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</li> <li>– wyjaśnia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia,</li> <li>– omawia poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia,</li> <li>– omawia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podaje definicję pierwszej pomocy, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy,</li> <li>– przedstawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia,</li> <li>– wymienia potencjalne zagrożenia dla ratownika,</li> <li>– wykazuje się znajomością schematu prowadzenia rozmowy z dyspozytorem służb ratunkowych,</li> <li>– wymienia stany zagrożenia życia,</li> <li>– wyjaśnia, dlaczego po zatrzymaniu</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy,</li> <li>– potrafi dokonać oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć,</li> <li>– demonstruje sposób udrożnienia dróg oddechowych i potrafi wyjaśnić znaczenie tej czynności,</li> <li>– omawia schemat ABC.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia konsekwencje nieudzielenia pierwszej pomocy,</li> <li>– przedstawia anatomię i fizjologię układu nerwowego.</li> </ul>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

		w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.	krażenia, ważne jest natychmiastowe podjęcie czynności ratunkowych.		
4.2. <b>Poszkodowany nieprzytomny. Zadławienia</b>	Uczeń: – wymienia objawy utraty przytomności, – potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego, – dokonuje oceny funkcji życiowych, – zna schemat postępowania z poszkodowanym nieprzytomnym, – zna mechanizm zadławienia, – omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia.	Uczeń: – zna konsekwencje utraty przytomności, – wie, dlaczego nieprzytomnemu należy udrożnić drogi oddechowe, – potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej, – potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, – wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia, – omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia.	Uczeń: – wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej, – wie, w jaki sposób zapewnić osobie nieprzytomnej komfort termiczny, – potrafi wykonać rękoczyn ratunkowe w przypadku zadławienia u dorosłych i niemowląt.	Uczeń: – wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności, – omawia i przedstawia odmienną ułożenia w pozycji bezpiecznej kobiety ciężarnej, – wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.	Uczeń: – przygotowuje informacje na temat zadań i działania SOR oraz CPR.
4.3. <b>Nagle zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED</b>	Uczeń: – potrafi rozpoznać poszkodowanego, u którego doszło do nagłego	Uczeń: – wyjaśnia, dlaczego ważne jest jak najszybsze podjęcie resuscytacji,	Uczeń: – analizuje schemat udzielania pomocy poszkodowanemu nieprzytomnemu	Uczeń: – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową	Uczeń: – przygotowuje plakat zachęcający do nauki resuscytacji

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	<p>zatrzymania krążenia (NZK),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– umie wykonać zgodnie z algorytmem resuscytację krążeniowo-oddechową u osoby dorosłej,</li> <li>– opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej,</li> <li>– potrafi bezpiecznie obsłużyć AED,</li> <li>– zna zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową,</li> <li>– omawia algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia.</li> <li>– potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED,</li> <li>– zna zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED.</li> </ul>	<p>pozbawionemu czynności życiowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcie <i>nagle zatrzymanie krążenia</i> (NZK), wymienia jego oznaki,</li> <li>– potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia,</li> <li>– prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową,</li> <li>– potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED,</li> <li>– omawia zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED,</li> <li>– wyjaśnia, na czym polega migotanie komór.</li> </ul>	<p>samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia różnicę między resuscytacją a reanimacją,</li> <li>– wymienia objawy powrotu krążenia u poszkodowanego,</li> <li>– prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową samodzielnie i we współpracy z drugą osobą, z wykorzystaniem AED.</li> <li>– wymienia dodatkowe wyposażenie AED,</li> <li>– wyjaśnia, czym jest program PAD.</li> </ul>	<p>krążeniowo-oddechowej i obsługi AED.</p>
<p><b>4.4. Urazy. Apteczka</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia objawy związane z najczęstszymi</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady udzielania pierwszej</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, w jakich okolicznościach dochodzi najczęściej</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, które urazy stanowią największe</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje informacje, w których</li> </ul>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

<p><b>pierwszej pomocy</b></p>	<p>obrażeniami narządu ruchu, – potrafi rozpoznać: złamanie, skręcenie zwichnięcie, – wymienia przyczyny powstawania tych urazów, – zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostno-stawowych, – wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy, – zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.</p>	<p>pomocy przy urazach kostnych, – wie, które urazy stanowią największe zagrożenia dla życia i zdrowia, – wymienia rodzaje złamań, – potrafi udzielić pierwszej pomocy osobom ze złamaniami kończyn, – wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa, – wymienia przedmioty, które powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej.</p>	<p>do urazów kostno-stawowych, – stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów, – zna sposoby, złagodzenia bólu u poszkodowanego ze złamaniem, – opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa, – omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki.</p>	<p>zagrożenia dla życia i zdrowia, – wyjaśnia regułę Potta i zasady unieruchomienia anatomicznego, – wymienia przykłady zapobiegania urazom, – przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa, – uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom.</p>	<p>państwach niezbędnym wyposażeniem pojazdu jest apteczka samochodowa.</p>
<p><b>4.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe</b></p>	<p>Uczeń: – wymienia najczęstsze przyczyny oparzeń, – zna stopnie oparzeń, – potrafi postępować przy</p>	<p>Uczeń: – wyjaśnia pojęcie <i>oparzenie</i>, – omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,</p>	<p>Uczeń: – omawia oparzenia I, II i III stopnia, – udziela pierwszej pomocy przy obrażeniach termicznych,</p>	<p>Uczeń: – wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska</p>	<p>Uczeń: – przygotowuje informacje o opatrunkach hydrożelowych.</p>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	oparzeniach termicznych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,</li> <li>– zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia, czego nie należy wykonywać przy oparzeniach,</li> <li>– omawia regułę dziewiątek i dłoni stosowaną do oceny rozległości oparzeń,</li> <li>– wymienia objawy wstrząsu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>domowego i małych dzieci,</li> <li>– wymienia objawy oparzeń dróg oddechowych,</li> <li>– omawia zasady postępowania przy oparzeniach chemicznych, elektrycznych,</li> <li>– stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego.</li> </ul>	
<b>4.6. Zatrucia</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przyczyny zatruc,</li> <li>– wie, w jaki sposób zapobiegać zatruciom,</li> <li>– opisuje objawy zatruc: gazami toksycznymi, środkami odurzającymi, tlenkiem węgla.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia postępowanie ratownicze w przypadku zatrucia tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi,</li> <li>– wie, jak postępować wobec osoby, która uległa zatruciu.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna drogi przenikania trucizn do organizmu,</li> <li>– omawia objawy zatruc pokarmowych oraz sposób udzielania pierwszej pomocy,</li> <li>– wyjaśnia, dlaczego CO jest nazywany cichym zabójcą.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje plakat dotyczący zatruc pokarmowych.</li> </ul>
<b>4.7. Utonięcia. Wypadki nad wodą</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia skutki tonięcia w słodkiej i słonej wodzie,</li> <li>– wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia etapy tonięcia,</li> <li>– przedstawia postępowanie</li> </ul>

	– wymienia zagrożenia związane z wodą.	– odtwarza etapy pomocy w podtopieniach.	– wyjaśnia, dlaczego osoba, która tonęła, zagrożona jest hipotermią.	i wypadkom nad zbiornikami wodnymi.	w sytuacji załamania tafli lodu.
<b>Dział 5. Zdrowie i jego zagrożenia. Edukacja zdrowotna</b>					
<b>5.1. Choroby cywilizacyjne</b>	Uczeń: – zna i wymienia najczęściej występujące choroby cywilizacyjne.	Uczeń: – potrafi dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego, – zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość.	Uczeń: – zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy, – zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, – potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji.	Uczeń: – wyjaśnia, czym są zaburzenia gospodarki lipidowej i jakie mogą powodować skutki, – definiuje pojęcie zespołu metabolicznego, – zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce, – potrafi zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.	Uczeń: – wymienia powikłania cukrzycy, – zna normy stężenia lipidów we krwi.
<b>5.2. Zdrowie człowieka</b>	Uczeń: – wyjaśnia termin <i>zdrowie</i> , – wymienia rodzaje zdrowia, – zna wpływ stresu na zdrowie,	Uczeń: – omawia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym,	Uczeń: – opisuje wpływ stresu na zdrowie, – definiuje pojęcia: <i>bulimia</i> i <i>anoreksja</i> , – wyjaśnia następstwa tych chorób,	Uczeń: – określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie	Uczeń: – wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	– zna zachowania, które sprzyjają zdrowiu.	– zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).	– opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi, – wymienia zachowania, które zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków, – dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).	w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży.	
<b>5.3. Zasady zdrowego życia</b>	Uczeń: – wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu i wskazuje te, które szczególnie	Uczeń: – odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek ma wpływ, od takich, na które nie ma,	Uczeń: – omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających zdrowiu (prozdrowotnych)	Uczeń: – wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem, – uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym	Uczeń: – przygotowuje ulotki dotyczące składu ulubionych produktów.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś



	<p>często występują wśród nastolatków, – wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym.</p>	<p>– wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną, – uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.</p>	<p>i zagrażających zdrowiu, – potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu, – potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku).</p>	<p>ochrony przed chorobami przewlekłymi, – analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.</p>	
<p><b>5.4. Uzależnienia</b></p>	<p>Uczeń: – zna objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.</p>	<p>Uczeń: – wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, stosowania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie ryzykownych zachowań,</p>	<p>– zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce, – zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów</p>	<p>Uczeń: – ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia, – wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy,</p>	<p>Uczeń: – przygotowuje dane dotyczące uzależnień dzieci i młodzieży (z ostatniego roku).</p>

		– wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków.	lecznicych) i suplementów diety.	– zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.	