

**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, – rozumie istotę oraz zna elementy składowe	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 ogniw 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.

		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 obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania	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 wchodzących w skład Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej	Uczeń: – przygotowuje prezentację dotyczącą uzbrojenia i wyposażenia wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP, – zdobywa z różnych źródeł informacje na temat misji pokojowych, w których biorą udział SZ RP.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

			tych służb.	Polskiej.	
<b>1.4. Powinności obronne obywateli</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia powinności obronne obywateli,</li> <li>– wymienia konstytucyjne obowiązki obywatela.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, w jakich sytuacjach obywatel może być powołany do Sił Zbrojnych RP,</li> <li>– rozumie pojęcia: <i>świadczenie osobiste i świadczenie rzeczowe</i>,</li> <li>– omawia obowiązki obywatela wobec ojczyzny,</li> <li>– wyjaśnia, czym jest powszechny obowiązek obrony.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje i omawia obowiązki wynikające z przydziałów mobilizacyjnych,</li> <li>– wymienia i omawia powinności obronne obywateli RP,</li> <li>– wymienia i omawia formy powszechnego obowiązku obrony,</li> <li>– zna pojęcia: <i>żołnierz rezerwy, ryczałt</i>.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia i omawia zadania obronne, które można realizować w czasie pokoju,</li> <li>– uzasadnia konieczność uczestnictwa w ćwiczeniach samoobrony na wypadek działań wojennych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zakres działania wojskowych komend ubezpieczeń,</li> <li>– lokalizuje w swoim miejscu zamieszkania wojskowe komendy ubezpieczeń,</li> <li>– zna kategorie zdolności do czynnej służby wojskowej.</li> </ul>
<b>Dział 2. Ochrona ludności i obrona cywilna</b>					
<b>2.1. Międzynarodowe prawo humanitarne</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, czym jest umowa międzynarodowa,</li> <li>– wymienia zadania Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża,</li> <li>– wymienia zadania konwencji genewskiej.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, kim był Henry Dunant,</li> <li>– omawia założenia konwencji genewskiej,</li> <li>– wymienia najważniejsze dokumenty międzynarodowego prawa humanitarnego,</li> <li>– omawia postanowienia konwencji haskiej z 1954 r.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uzasadnia konieczność utworzenia międzynarodowego prawa humanitarnego,</li> <li>– omawia najważniejsze dokumenty międzynarodowego prawa humanitarnego,</li> <li>– wie, kim jest kombatant zgodnie z</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zapoznaje się z wybranym przez siebie tekstem MPH i go prezentuje,</li> <li>– odnajduje w swojej okolicy budynki oznaczone symbolami ochrony ogólnej lub specjalnej,</li> <li>– omawia zbrodnie</li> </ul>

				MPH.	ludobójstwa XX w.
<b>2.2. Ochrona ludności</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, czym jest System PRM oraz KSRG,</li> <li>– wymienia zadania Państwowej Straży Pożarnej.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania KSRG, Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby oraz podmioty ratownicze, takie jak: OSP, GOPR, TOPR, WOPR.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, w jakim celu został powołany system PRM,</li> <li>– omawia, w jakich sytuacjach korzystamy z pomocy LPR.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje materiały dotyczące historii OSP, TOPR, GOPR, WOPR.</li> </ul>
<b>2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia zadania obrony cywilnej,</li> <li>– wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia,</li> <li>– rozpoznaje sygnały alarmowe,</li> <li>– wie, jakie urządzenia wykorzystuje się do ogłaszania i odwoływania alarmów,</li> <li>– wyjaśnia zasady właściwego zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie,</li> <li>– zna rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych,</li> <li>– omawia zadania obrony cywilnej,</li> <li>– omawia sposoby ogłaszania i odwoływania alarmów.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej,</li> <li>– omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu,</li> <li>– przedstawia procedury postępowania po ogłoszeniu zagrożeń.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia cele ostrzegania ludności przed zagrożeniami,</li> <li>– ustala liczbę i lokalizację syren alarmowych w swojej miejscowości lub jej pobliżu,</li> <li>– wie, że sprawne działanie systemu alarmowania informowania przeciwdziała panice.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje prezentację multimedialną przedstawiającą system ostrzegania przed zagrożeniami.</li> </ul>

<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna źródła powstawania pożarów,</li> <li>– wie, jak zachować się podczas pożaru,</li> <li>– zna numery alarmowe</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy,</li> <li>– potrafi właściwie powiadomić służby ratunkowe o pożarze,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia elementy trójkąta spalania,</li> <li>– zna i omawia wybrane znaki przeciwpożarowe,</li> <li>– wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia sposoby zapobiegania pożarom,</li> <li>– omawia zasady właściwego reagowania podczas pożaru,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje pełną listę służb i instytucji w okolicy, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji</li> </ul>

	<p>do poszczególnych służb ratunkowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, jak gasić płonąca odzież na człowieku oraz olej na patelni.</li> </ul>	<p>gaśniczego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>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 w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z</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, uszkodzonym 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, uszkodzonym i świadkom zdarzenia.</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> <li>– wymienia sytuacje, w których dochodzi do uszkodzenia kręgosłupa.</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>

	włączonymi sygnałami uprzywilejowania.				
<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 w czasie śnieżycy i mrozu.</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 przed wyjściem na szlak.</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>
<b>3.4. Zagrożenia techniczne</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia przykłady zagrożeń technicznych,</li> <li>– wie, jak</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych,</li> <li>– wymienia</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje miniporadnik dotyczący postępowania</li> </ul>

	postępować w sytuacji wystąpienia katastrofy technicznej, – uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń.	i komunikacyjnej, – przedstawia zasady działania w sytuacji wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym.	– przedstawia zasady przestrzegania bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	i charakteryzuje źródła zagrożeń w swoim najbliższym otoczeniu, – wyjaśnia, na czym polega właściwe postępowanie w momentach wystąpienia poszczególnych zagrożeń.	w sytuacji różnorodnych zagrożeń.
<b>3.5. Zagrożenia chemiczne i radiacyjne</b>	Uczeń: – wymienia zastępcze środki ochrony skóry i dróg oddechowych przed środkami chemicznymi, – wie, jakie materiały można wykorzystywać, jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry, – przedstawia najczęstsze przyczyny uwolnienia	Uczeń: – przedstawia zasady postępowania w sytuacji prawdopodobieństwa przeniknięcia niebezpiecznych środków chemicznych do budynku mieszkalnego, – wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu z materiałami niebezpiecznymi lub rozszczelnienia	Uczeń: – opisuje kolejność działań w sytuacji wypadku pojazdu z udziałem niebezpiecznych substancji chemicznych (NSCh) i TŚP, – zna tablice oznaczające materiały niebezpieczne w transporcie, – wyjaśnia znaczenie pojęć: <ul style="list-style-type: none"> <li>• odkażanie,</li> <li>• dezaktywacja,</li> <li>• dezynfekcja,</li> <li>• deratyzacja,</li> </ul> – wyjaśnia, na czym	Uczeń: – wymienia rodzaje oznaczeń substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania, – rozpoznaje oznaczenia substancji toksycznych na pojazdach i budowlach, – uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,	Uczeń: – przygotowuje informacje dotyczące dróg przejazdu pojazdów przewożących materiały niebezpieczne w swoim województwie.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś



	niebezpiecznych środków chemicznych (NSCh).	zbiorników z substancjami toksycznymi.	polegają zabiegi specjalne i sanitarne, – wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami.	– omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę.	
<b>3.6. Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc</b>	Uczeń: – wie, jak postępować w przypadku podłożenia bomby oraz samochodu pułapki, – wie, po czym można rozpoznać samochód pułapkę, – zna pojęcie <i>żywa bomba</i> , – wie, jak postępować z osobą niebezpieczną, – wie, jak zachować się po zamachu bombowym.	Uczeń: – wyjaśnia, jak rozumie pojęcie <i>terroryzm</i> , – wymienia i omawia środki i metody ataków terrorystycznych, – potrafi właściwie ocenić sytuację zagrożenia, – wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja.	Uczeń: – charakteryzuje motywy ataków terrorystycznych, – wskazuje informacje, jakie należy podać przy zgłaszaniu na policję podejrzenia o podłożeniu ładunku wybuchowego, – wymienia podstawowe procedury postępowania w czasie zagrożenia bombowego, – wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy i zna procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia.	Uczeń: – omawia, co może być potencjalną oznaką zagrożenia terrorystycznego, – wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych, – wskazuje sposoby przeciwdziałania panice.	Uczeń: – omawia przyczyny i skutki najbardziej spektakularnych zamachów terrorystycznych, które miały miejsce w XX i XXI w.
<b>Dział 4. Pierwsza pomoc</b>					
<b>4.1. Pierwsza pomoc. Triada życia</b>	Uczeń: – rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy	Uczeń: – przedstawia schemat wzywania pomocy, – rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania	Uczeń: – podaje definicję pierwszej pomocy, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy, – przedstawia zasady	Uczeń: – uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy, – potrafi dokonać	Uczeń: – wyjaśnia konsekwencje nieudzielenia pierwszej pomocy, – przedstawia

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	<p>przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.</li> </ul>	<p>zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 krążenia, ważne jest natychmiastowe podjęcie czynności ratunkowych.</li> </ul>	<p>oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– demonstruje sposób udrożnienia dróg oddechowych i potrafi wyjaśnić znaczenie tej czynności,</li> <li>– omawia schemat ABC.</li> </ul>	<p>anatomię i fizjologię układu nerwowego.</p>
<p>4.2. <b>Poszkodowany nieprzytomny. Zadławienia</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia objawy utraty przytomności,</li> <li>– potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego,</li> <li>– dokonuje oceny funkcji życiowych,</li> <li>– zna schemat postępowania z poszkodowanym</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna konsekwencje utraty przytomności,</li> <li>– wie, dlaczego nieprzytomnemu poszkodowanemu należy udrozić drogi oddechowe,</li> <li>– potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,</li> <li>– wie, w jaki sposób zapewnić osobie nieprzytomnej komfort termiczny,</li> <li>– potrafi wykonać rękoczojny ratunkowe</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności,</li> <li>– omawia i przedstawia odmienność ułożenia w pozycji bezpiecznej kobiety ciężarnej,</li> <li>– wymienia przykłady</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje informacje na temat zadań i działania SOR oraz CPR.</li> </ul>

	nieprzytomnym, – zna mechanizm zadławienia, – omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia.	– potrafi ułożyć uszkodzonego w pozycji bezpiecznej, – wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia, – omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia.	w przypadku zadławienia u dorosłych i niemowląt.	działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.	
<b>4.3. Nagłe zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED</b>	Uczeń: – potrafi rozpoznać uszkodzonego, u którego doszło do nagłego zatrzymania krążenia (NZK), – umie wykonać zgodnie z algorytmem resuscytację krążeniowo-oddechową u osoby dorosłej, – opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje	Uczeń: – wyjaśnia, dlaczego ważne jest jak najszybsze podjęcie resuscytacji, – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, – omawia algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia. – potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED, – zna zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu	Uczeń: – analizuje schemat udzielania pomocy uszkodzonemu nieprzytomnemu pozbawionemu czynności życiowych, – wyjaśnia pojęcie <i>nagłe zatrzymanie krążenia</i> (NZK), wymienia jego oznaki, – potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia, – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, – potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED, – omawia zasady	Uczeń: – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową samodzielnie i we współpracy z drugą osobą, – wyjaśnia różnicę między resuscytacją a reanimacją, – wymienia objawy powrotu krążenia u uszkodzonego, – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,	Uczeń: – przygotowuje plakat zachęcający do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej i obsługi AED.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	<p>na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi bezpiecznie obsłużyć AED,</li> <li>– zna zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED.</li> </ul>	AED.	<p>bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, na czym polega migotanie komór.</li> </ul>	<p>z wykorzystaniem AED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia dodatkowe wyposażenie AED,</li> <li>– wyjaśnia, czym jest program PAD.</li> </ul>	
<p><b>4.4. Urazy.</b> <b>Apteczka pierwszej pomocy</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu,</li> <li>– potrafi rozpoznać: złamanie, skręcenie, zwłknięcie,</li> <li>– wymienia przyczyny powstawania tych urazów,</li> <li>– zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostno-stawowych,</li> <li>– wykonuje opatrunek osłaniający na ranę</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostnych,</li> <li>– wie, które urazy stanowią największe zagrożenia dla życia i zdrowia,</li> <li>– wymienia rodzaje złamań,</li> <li>– potrafi udzielić pierwszej pomocy osobom ze złamaniami kończyn,</li> <li>– wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa,</li> <li>– wymienia przedmioty, które powinny znaleźć się w apteczce domowej,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, w jakich okolicznościach dochodzi najczęściej do urazów kostno-stawowych,</li> <li>– stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów,</li> <li>– zna sposoby, złagodzenia bólu u poszkodowanego ze złamaniem,</li> <li>– opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa,</li> <li>– omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, które urazy stanowią największe zagrożenia dla życia i zdrowia,</li> <li>– wyjaśnia regułę Potta i zasady unieruchomienia anatomicznego,</li> <li>– wymienia przykłady zapobiegania urazom,</li> <li>– przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa,</li> <li>– uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przygotowuje informacje, w których państwach niezbędnym wyposażeniem pojazdu jest apteczka samochodowa.</li> </ul>

	w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy, – zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.	samochodowej.			
<b>4.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe</b>	Uczeń: – wymienia najczęstsze przyczyny oparzeń, – zna stopnie oparzeń, – potrafi postępować przy oparzeniach termicznych.	Uczeń: – wyjaśnia pojęcie <i>oparzenie</i> , – omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego, – demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny, – zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające.	Uczeń: – omawia oparzenia I, II i III stopnia, – udziela pierwszej pomocy przy obrażeniach termicznych, – omawia, czego nie należy wykonywać przy oparzeniach, – omawia regułę dziesięciu i dłoni stosowaną do oceny rozległości oparzeń, – wymienia objawy wstrząsu.	Uczeń: – wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci, – wymienia objawy oparzeń dróg oddechowych, – omawia zasady postępowania przy oparzeniach chemicznych, elektrycznych, – stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego.	Uczeń: – przygotowuje informacje o opatrunkach hydrożelowych.
<b>4.6. Zatrucia</b>	Uczeń: – omawia przyczyny zatruc, – wie, w jaki sposób zapobiegać	Uczeń: – omawia postępowanie ratownicze w przypadku zatrucia	Uczeń: – opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem	Uczeń: – zna drogi przenikania trucizn do organizmu, – omawia objawy	Uczeń: – przygotowuje plakat dotyczący zatruc pokarmowych.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	zatruciom, – opisuje objawy zatruc: gazami toksycznymi, środkami odurzającymi, tlenkiem węgla.	tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi.	węgla, gazami toksycznymi, – wie, jak postępować wobec osoby, która uległa zatruciu.	zatruc pokarmowych oraz sposób udzielania pierwszej pomocy, – wyjaśnia, dlaczego CO jest nazywany cichym zabójcą.	
<b>4.7. Utonięcia. Wypadki nad wodą</b>	Uczeń: – opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, – wymienia zagrożenia związane z wodą.	Uczeń: – wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem, – odtwarza etapy pomocy w podtopieniach.	Uczeń: – omawia czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody, – wyjaśnia, dlaczego osoba, która tonęła, zagrożona jest hipotermią.	Uczeń: – omawia skutki tonięcia w słodkiej i słonej wodzie, – wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom nad zbiornikami wodnymi.	Uczeń: – omawia etapy tonięcia, – przedstawia postępowanie 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,	Uczeń: – wymienia powikłania cukrzycy, – zna normy stężenia lipidów we krwi.

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

				– potrafi zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.	
<b>5.2. Zdrowie człowieka</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia termin <i>zdrowie</i>,</li> <li>– wymienia rodzaje zdrowia,</li> <li>– zna wpływ stresu na zdrowie,</li> <li>– zna zachowania, które sprzyjają zdrowiu.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym,</li> <li>– zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje wpływ stresu na zdrowie,</li> <li>– definiuje pojęcia: <i>bulimia</i> i <i>anoreksja</i>, wyjaśnia następstwa tych chorób,</li> <li>– opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi,</li> <li>– wymienia zachowania, które zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków,</li> <li>– dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.</li> </ul>
<b>5.3. Zasady</b>	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

<p><b>zdrowego życia</b></p>	<p>– wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków, – wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym.</p>	<p>– odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek ma wpływ, od takich, na które nie ma, – wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną, – uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.</p>	<p>– omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających zdrowiu (prozdrowotnych) 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>– wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem, – uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi, – analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.</p>	<p>– przygotowuje ulotki dotyczące składu ulubionych produktów.</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</p>	<p>– zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce,</p>	<p>Uczeń: – ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia, – wyjaśnia wpływ</p>	<p>Uczeń: – przygotowuje dane dotyczące uzależnień dzieci i młodzieży (z ostatniego roku).</p>

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś



		mieć wpływ na podejmowanie ryzykownych zachowań, – wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków.	– zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety.	substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, – zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.	
--	--	--	--	---	--