

**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).
Dział 1. Bezpieczeństwo państwa					
1.1. Polityczne i militarne warunki bezpieczeństwa państwa	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.			
1.2. Zarządzanie kryzysowe	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.
1.3. Siły Zbrojne RP. Formacje służb mundurowych	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.	
1.4. Powinności obronne obywateli	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.
Dział 2. Ochrona ludności i obrona cywilna					
2.1. Międzynarodowe prawo humanitarne	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, – omawia postanowienia konwencji haskiej z 1954 r.	Uczeń: – uzasadnia konieczność utworzenia międzynarodowego prawa humanitarnego, – omawia najważniejsze dokumenty międzynarodowego prawa humanitarnego, – wie, kim jest kombatant zgodnie z	Uczeń: – zapoznaje się z wybranym przez siebie tekstem MPH i go prezentuje, – odnajduje w swojej okolicy budynki oznaczone symbolami ochrony ogólnej lub specjalnej, – omawia zbrodnie

				MPH.	ludobójstwa XX w.
2.2. Ochrona ludności	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, czym jest System PRM oraz KSRG, – wymienia zadania Państwowej Straży Pożarnej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania KSRG, Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby oraz podmioty ratownicze, takie jak: OSP, GOPR, TOPR, WOPR. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, w jakim celu został powołany system PRM, – omawia, w jakich sytuacjach korzystamy z pomocy LPR. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje materiały dotyczące historii OSP, TOPR, GOPR, WOPR.
2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej, – omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu, – przedstawia procedury postępowania po ogłoszeniu zagrożeń. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje prezentację multimedialną przedstawiającą system ostrzegania przed zagrożeniami.

2.4. Ewakuacja ludności, środków materiałowych oraz zwierząt	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi odpowiednio zachować się w czasie ewakuacji, – zna pojęcie <i>samoewakuacja</i>, – wie, w jaki sposób przygotować się do ewakuacji, – zna drogi ewakuacyjne w szkole, – wskazuje drogi ewakuacji w szkole. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia rodzaje ewakuacji, – zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji, – potrafi zaplanować samoewakuację, – wie, jakie są cele ewakuacji mienia, – omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, na czym, polega ewakuacja I, II i III stopnia, – opracowuje listę rzeczy, które należy zabrać w przypadku ewakuacji, – omawia czynności, które należy wykonać po ogłoszeniu ewakuacji, – wyjaśnia, w jakiej sytuacji dokonuje się ewakuacji mienia, – wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia, – zna zasady ewakuacji z budynku szkoły. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji, – potrafi ewakuować się w trybie nagłym, – wyjaśnia zasady zaopatrzenia ewakuowanej ludności w żywność i wodę, – uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice, – omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje plan ewakuacji budynku szkoły.
Dział 3. Zagrożenia czasu pokoju. Działania ratownicze w sytuacjach zagrożeń					
3.1. Pożary	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna źródła powstawania pożarów, – wie, jak zachować się podczas pożaru, – zna numery alarmowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy, – potrafi właściwie powiadomić służby ratunkowe o pożarze, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia elementy trójkąta spalania, – zna i omawia wybrane znaki przeciwpożarowe, – wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia sposoby zapobiegania pożarom, – omawia zasady właściwego reagowania podczas pożaru, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje pełną listę służb i instytucji w okolicy, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji

	<p>do poszczególnych służb ratunkowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych. 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, jak gasić płonąca odzież na człowieku oraz olej na patelni. 	<p>gaśniczego,</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru, 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego, – wymienia podręczny sprzęt gaśniczy, – potrafi wyjaśnić, w jaki sposób powinna przebiegać ewakuacja z budynku szkoły na wypadek pożaru. 	<p>zagrożenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia sposoby przeciwdziałania panice.
<p>3.2. Wypadki komunikacyjne</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia najczęstsze przyczyny wypadków komunikacyjnych, – zna sposób zabezpieczenia miejsca zdarzenia, – opisuje obowiązki pieszego i kierowcy w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia różnicę pomiędzy kolizją a wypadkiem, – wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, uszkodzonym i świadkom zdarzenia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi omówić sytuacje wymagające ewakuacji z pojazdu, – potrafi zademonstrować technikę ewakuacji z pojazdu, – potrafi zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, uszkodzonym i świadkom zdarzenia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia znaczenie tunelu ratowniczego, – zna odległości, w jakich należy umieścić trójkąt ostrzegawczy w zależności od obszaru, na jakim się znajduje, – wymienia sytuacje, w których dochodzi do uszkodzenia kręgosłupa. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje zestawienie wypadków i kolizji mających miejsce w poprzednim roku w jego miejscowości lub województwie.

	włączonymi sygnałami uprzywilejowania.				
3.3. Zagrożenia związane ze zjawiskami atmosferycznymi	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu, – wie, jak należy chronić się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury, – wie, jak zachować się czasie burzy, śnieżycy, wichur i powodzi, – wie, jak należy chronić się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury, – zna zasady postępowania w czasie śnieżycy i mrozu. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, jakie zagrożenia związane ze zjawiskami pogodowymi występują na terenie naszego kraju, – wie, dlaczego należy sprawdzać prognozę pogody, – zna procedury postępowania w czasie burzy i wichury, – zna procedury postępowania w czasie zagrożenia powodziowego i powodzi, – wie, jak należy zachować się w górach przed wyjściem na szlak. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi udzielić pomocy osobie, która uległa wyiębieniu, – wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu, – przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi lub innych klęsk żywiołowych, – potrafi prawidłowo zachować się w przypadku zejścia lawiny. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podaje przykłady zagrożeń, które wystąpiły w Polsce w ostatnich latach, – wie, gdzie w jego województwie znajdują się zapory wodne, ocenia ryzyko powodzi na wypadek ich przerwania. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie opracowuje mapę zagrożenia powodziowego dla wybranego województwa, – przygotowuje prezentację przedstawiającą procedury postępowania w czasie zagrożeń naturalnych.
3.4. Zagrożenia techniczne	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia przykłady zagrożeń technicznych, – wie, jak 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych, – wymienia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje miniporadnik dotyczący postępowania

	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.
3.5. Zagrożenia chemiczne i radiacyjne	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: • odkażanie, • dezaktywacja, • dezynfekcja, • deratyzacja, – 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.	
3.6. Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc	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.
Dział 4. Pierwsza pomoc					
4.1. Pierwsza pomoc. Triada życia	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"> – wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy, – zna ogniwa łańcucha przeżycia, – wymienia numery telefonów alarmowych, – zna pojęcie <i>stan zagrożenia życia</i>. 	<p>pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia, – omawia poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia, – omawia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych. 	<p>zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia potencjalne zagrożenia dla ratownika, – wykazuje się znajomością schematu prowadzenia rozmowy z dyspozytorem służb ratunkowych, – wymienia stany zagrożenia życia, – wyjaśnia, dlaczego po zatrzymaniu krążenia, ważne jest natychmiastowe podjęcie czynności ratunkowych. 	<p>oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć,</p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstruje sposób udrożnienia dróg oddechowych i potrafi wyjaśnić znaczenie tej czynności, – omawia schemat ABC. 	<p>anatomię i fizjologię układu nerwowego.</p>
<p>4.2. Poszkodowany nieprzytomny. Zadławienia</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia objawy utraty przytomności, – potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego, – dokonuje oceny funkcji życiowych, – zna schemat postępowania z poszkodowanym 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna konsekwencje utraty przytomności, – wie, dlaczego nieprzytomnemu poszkodowanemu należy udrożnić drogi oddechowe, – potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej, – wie, w jaki sposób zapewnić osobie nieprzytomnej komfort termiczny, – potrafi wykonać rękoczojny ratunkowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności, – omawia i przedstawia odmienność ułożenia w pozycji bezpiecznej kobiety ciężarnej, – wymienia przykłady 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje informacje na temat zadań i działania SOR oraz CPR.

	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.	
4.3. Nagłe zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED	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"> – potrafi bezpiecznie obsłużyć AED, – zna zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED. 	AED.	<p>bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, na czym polega migotanie komór. 	<p>z wykorzystaniem AED.</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia dodatkowe wyposażenie AED, – wyjaśnia, czym jest program PAD. 	
<p>4.4. Urazy. Apteczka pierwszej pomocy</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu, – potrafi rozpoznać: złamanie, skręcenie, zwłknięcie, – wymienia przyczyny powstawania tych urazów, – zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostnow stawowych, – wykonuje opatrunek osłaniający na ranę 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna zasady udzielania pierwszej 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, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, w jakich okolicznościach dochodzi najczęściej do urazów kostnow 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>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, które urazy stanowią największe 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>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przygotowuje informacje, w których państwach niezbędnym wyposażeniem pojazdu jest apteczka samochodowa.

	w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy, – zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.	samochodowej.			
4.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe	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.
4.6. Zatrucia	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.	
4.7. Utonięcia. Wypadki nad wodą	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.
Dział 5. Zdrowie i jego zagrożenia. Edukacja zdrowotna					
5.1. Choroby cywilizacyjne	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.	
5.2. Zdrowie człowieka	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia termin <i>zdrowie</i>, – wymienia rodzaje zdrowia, – zna wpływ stresu na zdrowie, – zna zachowania, które sprzyjają zdrowiu. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym, – zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – opisuje wpływ stresu na zdrowie, – definiuje pojęcia: <i>bulimia</i> i <i>anoreksja</i>, wyjaśnia następstwa tych chorób, – 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). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.
5.3. Zasady	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

<p>zdrowego życia</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>5.4. Uzależnienia</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.	
--	--	--	--	---	--