

**Plan wynikowy z wymaganiami edukacyjnymi przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa
dla klasy I szkoły branżowej**

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: - 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.	Uczeń: - wymienia zdania poszczególnych ogniów wchodzących w skład podsystemu pozamilitarnego.
1.2. Zarządzanie kryzysowe	Uczeń: - rozróżnia zagrożenia czasu	Uczeń: - orientuje się w podstawowych	Uczeń: - wyjaśnia i omawia stany nadzwyczajne:	Uczeń: - wymień etapy zarządzania	Uczeń: - przygotowuje informacje

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	pokoju, - zna przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem.	zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę.	(stan wojenny, stan wyjątkowy, stan klęski żywiołowej).	kryzysowego, - wyjaśnia znaczenie pojęć: <i>siatka bezpieczeństwa i infrastruktura krytyczna</i> .	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 SZ RP, - zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb.	Uczeń: - zna i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”.	Uczeń: - przygotowuje prezentację dotyczącą uzbrojenia i wyposażenia wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP.
1.4. Powinności obronne obywateli	Uczeń: - wymienia powinności obronne obywateli.	Uczeń: - rozumie pojęcia: <i>świadczenie osobiste</i> i <i>świadczenie rzeczowe</i> , - omawia obowiązki obywatela wobec ojczyzny.	Uczeń: - wskazuje i omawia obowiązki wynikające z przydziałów mobilizacyjnych, - wymienia i omawia powinności obronne obywateli RP.	Uczeń: - wymienia i omawia zadania obronne, które można realizować w czasie pokoju.	Uczeń: - zna zakres działania wojskowych komend ubezpieczeń.
Dział 2. Ochrona ludności i obrona cywilna					
2.1. Międzynarodowe Prawo Humanitarne	Uczeń: - wyjaśnia podstawowe zasady Międzynarodowego	Uczeń: - wie, czym jest umowa międzynarodowa, - wymienia zadania	Uczeń: - omawia założenia Konwencji Genewskiej, - wymienia	Uczeń: - uzasadnia konieczność utworzenia	Uczeń: - zapoznaje się z wybranym przez siebie tekstem MPH

Autorzy: Barbara Boniek, Barbara Wojtaś

	Prawa Humanitarnego.	Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża.	najważniejsze dokumenty MPH, - omawia postanowienia konwencji Haskiej z 1954 roku.	Międzynarodowego Prawa Humanitarnego.	i go prezentuje.
2.2. Ochrona ludności	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.	Uczeń: - przygotowuje materiały dotyczące historii OSP, TOPR, GOPR, WOPR.
2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności	Uczeń: - przedstawia zadania Obrony Cywilnej, - wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia, - rozpoznaje sygnały alarmowe, - wyjaśnia zasady właściwego zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych.	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 zagrożenia.	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.
2.4. Ewakuacja	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

<p>ludności, środków materiałowych oraz zwierząt</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 i wskazuje drogi ewakuacyjne w szkole. 	<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. 	<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, - zna zasady ewakuacji z budynku szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji, - wyjaśnia zasady zaopatrzenia ewakuowanej ludności w żywność i wodę, - uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice, 	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje plan ewakuacji budynku szkoły.
<p>Dział.3 Zagrożenia czasu pokoju. Działania ratownicze w sytuacjach zagrożeń</p>					
<p>3.1. Pożary</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna źródła powstawania pożarów, - wie, jak zachować się podczas pożaru, - zna numery alarmowe do poszczególnych służb ratunkowych, - uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania 	<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, - wyjaśnia, jak gasić płonącą odzież na człowieku oraz olej na patelni. 	<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 gaśniczego, - potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia sposoby zapobiegania pożarom, - omawia zasady właściwego reagowania podczas pożaru, - wymienia podręczny sprzęt gaśniczy. 	<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 zagrożenia, - omawia sposoby przeciwdziałania panice.

	się poleceniom służb ratowniczych.				
3.2. Wypadki komunikacyjne	<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 pojazdu z włączonymi sygnałami uprzywilejowania. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia różnicę pomiędzy kolizją a wypadkiem, - wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanemu 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, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia znaczenie tunelu ratowniczego, - 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.
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, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie zagrożenia związane ze zjawiskami pogodowymi występują na terenie naszego kraju, - zna procedury postępowania w czasie burzy i wichury, w 	<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 	<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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie opracowuje mapę zagrożenia powodziowego dla wybranego województwa, - przygotowuje prezentację przedstawiającą

	- wie, jak zachować się w czasie burzy, śnieżycy, wichur i powodzi.	czasie zagrożenia powodziowego i powodzi, - wie, jak należy zachować się w górach przed wyjściem na szlak.	życia podczas powodzi lub innych klęsk żywiołowych, - potrafi prawidłowo zachować się w przypadku zejścia lawiny.	ich przerwania.	procedury postępowania w czasie zagrożeń naturalnych.
3.4. Zagrożenia techniczne	Uczeń: - wymienia przykłady zagrożeń technicznych, - wie, jak postępować w sytuacji wystąpienia katastrofy technicznej, - uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń.	Uczeń: - omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej i komunikacyjnej, - przedstawia zasady działania w sytuacji wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym.	Uczeń: - wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu, - przedstawia zasady przestrzegania bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	Uczeń: - omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych, - wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w swoim najbliższym otoczeniu, - wyjaśnia, na czym polega właściwe postępowanie w momentach wystąpienia poszczególnych zagrożeń.	Uczeń: - przygotowuje mini poradnik dotyczący postępowania w sytuacji różnorodnych zagrożeń.
3.5. Zagrożenia chemiczne i radiacyjne	Uczeń: - wymienia zastępcze środki ochrony skóry i dróg oddechowych przed środkami	Uczeń: - przedstawia zasady postępowania w sytuacji prawdopodobieństwa przeniknięcia	Uczeń: - opisuje kolejność działań w sytuacji wypadku pojazdu z udziałem NSCh i TŚP, - zna tablice oznaczające	Uczeń: - wymienia rodzaje oznaczeń substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania, - uzasadnia	Uczeń: - przygotowuje informacje dotyczące dróg przejazdu pojazdów przewożących

	chemicznymi, - wie, jakie materiały można wykorzystywać, jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry.	niebezpiecznych środków chemicznych do budynku mieszkalnego, - wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi.	materiały niebezpieczne w transporcie, - wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne, - wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami.	konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń, - omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę.	materiały niebezpieczne w swoim województwie.
3.6. Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc	Uczeń: - wie, jak postępować w przypadku podłożenia bomby oraz samochodu pułapki, - wie, jak rozpoznać samochód pułapkę, - wie, jak zachować się po zamachu bombowym.	Uczeń: - wyjaśnia, jak rozumie pojęcie terroryzmu, - wymienia i omawia środki i metody ataków terrorystycznych, - wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja.	Uczeń: - wskazuje informacje, jakie należy podać przy zgłoszeniu na policję podejrzenia o podłożeniu ładunku wybuchowego, - wymienia podstawowe procedury postępowania w czasie zagrożenia bombowego.	Uczeń: - 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 wieku.
Dział 4. Pierwsza pomoc					
4.1. Pierwsza pomoc. Triada życia.	Uczeń: - rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej	Uczeń: - przedstawia schemat wzywania pomocy, - rozumie znaczenie podejmowania działań	Uczeń: - wymienia cele i zadania pierwszej pomocy, - przedstawia zasady	Uczeń: - uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy,	Uczeń: - wyjaśnia konsekwencje nieudzielenia pierwszej pomocy.

	<p>pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna ogniwa łańcucha przeżycia, - wymienia numery telefonów alarmowych, - zna pojęcie: <i>stan zagrożenia życia</i>. 	<p>z zakresu udzielania 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 rolę układów: nerwowego, krążenia i 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi dokonać oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć, - demonstruje sposób udroźnienia dróg oddechowych i potrafi wyjaśnić znaczenie tej czynności, - omawia schemat ABC. 	
<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 nieprzytomnym, - omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna konsekwencje utraty przytomności, - wie, dlaczego nieprzytomnemu poszkodowanemu należy udroźnić drogi oddechowe, - potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej, - potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. 	<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 rękoczyn ratunkowe w przypadku zadławienia u dorosłych i niemowląt. 	<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 działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje informacje na temat zadań i działania SOR oraz CPR.

<p>4.3. Nagłe zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED</p>	<p>Uczeń: - potrafi rozpoznać poszkodowanego, u którego doszło do nagłego zatrzymania krążenia (NZK), - umie wykonać zgodnie z algorytmem RKO u osoby dorosłej, - potrafi bezpiecznie obsłużyć AED.</p>	<p>Uczeń: - prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, - omawia algorytm postępowania przy nagłym zatrzymaniu krążenia. - potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED.</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia pojęcie: <i>nagłe zatrzymanie krążenia</i>, wymienia jego oznaki, - potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia (NZK), - potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED, - omawia zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED.</p>	<p>Uczeń: - prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, samodzielnie i we współpracy z drugą osobą z wykorzystaniem AED, - wymienia objawy powrotu krążenia u poszkodowanego.</p>	<p>Uczeń: - przygotowuje plakat zachęcający do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej i obsługi AED.</p>
<p>4.4. Urazy. Apteczka pierwszej pomocy</p>	<p>Uczeń: - wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu, - zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostno-stawowych, - wykonuje opatrunek osłaniający ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek</p>	<p>Uczeń: - zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostnych, - wymienia rodzaje złamań, - potrafi udzielić pierwszej pomocy osobom ze złamaniami kończyn, - wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa, - wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia, w jakich okolicznościach dochodzi najczęściej do urazów kostno-stawowych, - stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów, - zna sposoby, złagodzenia bólu u poszkodowanego ze złamaniem, - opisuje przykłady powikłań wynikających</p>	<p>Uczeń: - 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</p>	<p>Uczeń: - przygotowuje informacje, w których państwach niezbędnym wyposażeniem pojazdu jest apteczka samochodowa.</p>

	uciskowy, - zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.	domowej, samochodowej.	z urazu kręgosłupa, - omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki.	wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom.	
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, - zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające.	Uczeń: - omawia oparzenia I, II i III stopnia, - udziela pierwszej pomocy przy obrażeniach termicznych, - omawia regułę dziewiątek i dłoni stosowaną do oceny rozległości oparzeń, - wymienia objawy wstrząsu.	Uczeń: - 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 zatruć oraz wie, w jaki sposób im zapobiegać, - opisuje objawy zatruć: gazami toksycznymi, środkami odurzającymi, CO.	Uczeń: - omawia postępowanie ratownicze w przypadku zatrucia tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi.	Uczeń: - opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi, - wie, jak postępować wobec osoby, która uległa zatruciu.	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego CO jest nazywany cichym zabójcą.	Uczeń: - przygotowuje plakat dotyczący sposobów zapobiegania zatruciom CO.
4.7. Utonięcia. Wypadki nad wodą	Uczeń: - opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia,	Uczeń: - wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem,	Uczeń: - omawia czynności pierwszej pomocy po wydobyciu	Uczeń: - wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w	Uczeń: - przygotowuje plakat dotyczący sposobów zapobiegania

	- wymienia zagrożenia związane z wodą.	- odtwarza etapy pomocy w podtopieniach.	poszkodowanego z wody.	akwenach wodnych.	utonięciom.
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, młodzieży i dorosłych,	Uczeń: - wyjaśnia, czym są zaburzenia gospodarki lipidowej i jakie mogą powodować skutki, - definiuje pojęcie: <i>zespół metaboliczny</i> .	Uczeń: - wymienia powikłania cukrzycy, - zna normy stężenia lipidów we krwi.
5.2. Zdrowie człowieka	Uczeń: - wyjaśnia termin: <i>zdrowie</i> , - wymienia rodzaje zdrowia, - zna wpływ stresu na zdrowie, - zna zachowania, które sprzyjają zdrowiu.	Uczeń: - zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).	Uczeń: - definiuje pojęcia: <i>bulimia</i> i <i>anoreksja</i> , wyjaśnia ich następstwa, - opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi, - dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).	Uczeń: - określa, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży.	Uczeń: - wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

5.3. Zasady zdrowego życia	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, - wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może, - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia konsekwencje zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu, - potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem, - uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje ulotki dotyczące składu ulubionych produktów.
5.4. Uzależnienia	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, stosowania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie ryzykownych zachowań. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna wiarygodne źródła dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce, - zna zasady odpowiedniego stosowania leków i suplementów diety. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, - zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje dane dotyczące uzależnień dzieci i młodzieży (z ostatniego roku).