

Rozkład materiału nauczania z planem **wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie”**
dla liceum ogólnokształcącego i technikum

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Oznaczenie zapisów w podstawie programowej
		podstawowe (P) Uczeń:	ponadpodstawowe (PP) Uczeń:	
1. Alarmowanie i ewakuacja 2 h	<ul style="list-style-type: none"> System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu Ewakuacja w szkole – ogólne zasady ewakuacji z budynków Ewakuacja ludności, zwierząt i środków materiałowych Zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w żywność i wodę Przeciwdziałanie panice 	<ul style="list-style-type: none"> informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach (A) definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych (B/C) charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu (B) opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> sygnały drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne miejsce zbiórki ewakuowanej ludności zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) (A/B) uczestniczy w próbnej ewakuacji (C) 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady ewakuacji ludności (A) i środków materiałowych potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach (C) opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych (B) 	II.3.1. II.3.2. II.3.3. II.3.4. II.3.5. II.1.10 II.1.11 II.1.14.
R. 1. Podstawy pierwszej pomocy				
2. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy Łańcuch przeżycia Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego 	<ul style="list-style-type: none"> podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy (A/B) wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy (B) opisuje rolę układów: oddychania, krążenia 	<ul style="list-style-type: none"> omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę (B) opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego 	III.1. III.2. III.3. III.4. III.5. II.3.5.

1 h	<p>w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy 	<p>i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia (C): • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” (B) • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia (B) • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej (B) 	<p>wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych (B)</p>	<p>III.7. III.9. III.10 III.8.</p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

<p>3. Postępowanie na miejscu zdarzenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywianie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: <ul style="list-style-type: none"> ○ unikania narażania własnego zdrowia (B) ○ oceniania własnych możliwości (B) ○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym (B/C) ○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej (B) • prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe (A) ○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu (B/C) • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o zagrożeniach lokalnych (C) • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy (B) • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE (C) • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych (B) 	<p>II.3.5. III.9. III.4. III.6. III.7. III.8</p>
<p>4. Udzielanie pomocy osobie nieprzytomnej</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia objawy utraty przytomności (B) ○ ocenia przytomność poszkodowanego (C) ○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) (C) ○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia (A,B) • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności (A) • opisuje znaczenie liter stanowiących skrót w nazwie schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” (B) • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie (A) 	<p>III.6. III.7. III.8. III.9. III.11.</p>

	poszkodowanego	<ul style="list-style-type: none">○ udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa (C)○ układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej (C)○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny (C) <ul style="list-style-type: none">● systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej (C)		
--	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja resuscytacji krążeniowo-oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej (C): <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki (B) ○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia (B) ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo (B) ○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości (B) ○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia (B) ○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą (C) ○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej (B) ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej (B/D) • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci (B) praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych (C) 	<p>III.12. III.8.</p>
--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

<p>6. Ciała obce w organizmie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dorosłych • Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u niemowląt i dzieci • Zapobieganie zadławieniom u dzieci • Ciało obce w: <ul style="list-style-type: none"> ○ oku ○ uchu ○ skórze • Opatrywanie rany z ciałem obcym 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu (C): <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia (B) ○ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia (B) ○ wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia (C) ○ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci (A/B) ○ opatruje rany z ciałem obcym (C) 	<ul style="list-style-type: none"> • proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego (D) • opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie (B) 	<p>III.13. III.8.</p>
<p>7. Tamowanie krwotoków</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć (B/C) • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn (B) • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy (C) • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych (D) • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) (B) • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia (B) • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia (C) • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej (D/B) 	<p>III.14. III.6. III.8</p>
<p>8. Urazy kości i stawów</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć • Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu (A) • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn (A) • omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) (B) • opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa (B) 	<p>III.14. III.6. III.8.</p>

	<p>trójkątnej, dostępnych materiałów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<p>(B/C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny (C) • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa (B) • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa (B) • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa (A/B) • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy (B/D) 		
<p>9. Oparzenia i odmrożenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc • Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie „oparzenie” (B) ○ wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń (A/B) ○ omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego (B) ○ demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn (C) • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci (A/B) • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu (D) • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego (D) 	<p>III.15.</p> <p>III.6.</p> <p>III.8.</p>

<p>10. Inne groźne przypadki</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii ○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) ○ tonięcia ○ porażenia prądem ○ ukąszenia ○ użądlenia ○ wstrząsu anafilaktycznego ○ astmy 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku (B): <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo lub hiper glikemii • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie (B): <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu (B) ○ opisuje wynikające z niego zagrożenia (B) ○ -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego) (C) • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą (B) • odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) (B/C) • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach (B): <ul style="list-style-type: none"> ○ omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; wymienia ich objawy (B/A) ○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi (B) ○ w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie (C) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych (D) • omawia różnice między podtopieniem a utonięciem (B) 	<p>III.16.</p> <p>III.17.</p> <p>III.18.</p> <p>III.6.</p> <p>III.8.</p>
---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze

<p>11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zagrożenia i ich źródła (B) • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny (B) • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń (A) • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) (A) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń (A) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego (B) • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR (B) • wyjaśnia zadania tych służb (B) 	<p>I.1.8. I.1.10. II.1.3. II.1.4. II.1.5</p>
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

<p>12. Pożary</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zagrożenia pożarowe w domu i szkole Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru Postępowanie na wypadek pożaru Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia główne przyczyny pożarów (B) opisuje zasady postępowania podczas pożaru (B) wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy (B) wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego (B) potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) (C) rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego (C/B) rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej (C) rozpoznaje znaki ewakuacji (C) 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady profilaktyki pożarowej (B) opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów (B) omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru (B) opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji (B/D) wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia (B) 	<p>II.1.7. II.1.8. II.1.12.</p>
<p>13. Powodzie i inne zagrożenia naturalne</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi Postępowanie na wypadek powodzi Zagrożenie lawiną Intensywna śnieżycza Upały Wichury 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych (B) wymienia główne przyczyny powodzi (A) opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji (B) opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny (B) wymienia przyczyny i objawy udarów słonecznego i ciepłego (A) proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec udarów termicznych (B/D) opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające wichury (B/D) 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych (B) wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność (B) uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice (B/D) 	<p>II.1.7. II.1.10 II.1.11.</p>
<p>14. Zagrożenia terrorystyczne i cyberprzemoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pojęcie terroryzmu Przykłady skutków użycia środków: chemicznych, 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na właściwej terminologii (B/D) 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy (B) opisuje procedury postępowania w przypadku 	<p>I.1.13. I.1.14. I.1.15.</p>

1 h	biologicznych, wybuchowych <ul style="list-style-type: none"> • Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego • Cyberprzemoc • Zagrożenia w szkole 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia pojęcie terroryzmu (B) • wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym (B) • omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) (B) • wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole (B) 	jej wystąpienia (B) <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję (B/D) 	
15. Skażenia promieniotwórcze i zatrucia środkami przemysłowymi 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Oznaczenia substancji toksycznych i miejsc ich przechowywania • Zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • Wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • Zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry • Zabezpieczanie żywności i wody przed skażeniami • Zabiegi specjalne i sanitarne • Odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji (A/B) • omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę (B) • wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry (B/D) • wymienia sposoby zabezpieczania żywności i wody przed skażeniami (B) • wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja (A) • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach (C) • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia się zbiorników z substancjami chemicznymi (B) 	II.2.1. II.2.2. II.2.3. II.2.4. II.2.5. II.2.6. II.2.7. II.1.9. II.1.13. II.1.14.

<p>16. Inne zagrożenia spowodowane działalnością człowieka</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wypadki komunikacyjne Katastrofy budowlane Wyciek gazu z instalacji w budynku mieszkalnym Znalezienie niewypału lub niewybuchu 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego (B) opisuje postępowanie ratownicze w przypadku (B): <ul style="list-style-type: none"> katastrofy budowlanej (zagruzowanie) katastrofy przemysłowej awarii komunalnej wypadków i katastrof komunikacyjnych znalezienia niewypału lub niewybuchu uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice (B/D) 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów/ niewybuchów (B) opisuje prawidłowe zachowanie się kierowców na autostradzie, tworzących tzw. korytarz życia (B) 	<p>II.1.7. II.1.14.</p>
R. 3. System obrony państwa				
<p>17. Bezpieczeństwo państwa</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje Zadania prezydenta, parlamentu i rady ministrów w dziedzinie obronności Zarządzenia wydawane w związku z kryzysem, stany nadzwyczajne Formacje służb mundurowych zapewniające bezpieczeństwo państwa Zadania i kompetencje władz samorządowych w dziedzinie obronności Świadczenia obywateli na rzecz obronności 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne I gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa (A/B) wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa (A) rozdziela zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny (B) opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi (B/A) podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem (B) wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb (A) 	<ul style="list-style-type: none"> identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego I bezpieczeństwa państwa (A/B) wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi (A) wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie (A) opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę (B) wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej (B) analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na własnej 	<p>I.1.1. I.1.2. I.1.5. I.1.7. I.1.9. I.1.11. I.1.12.</p>

			terminologii (B)	
18. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	<ul style="list-style-type: none"> Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej (B) rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia (C) 	<ul style="list-style-type: none"> określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” (B) 	I.1.3. I.1.5.
19. Ochrona ludności i dóbr kultury; obrona cywilna 1 h	<ul style="list-style-type: none"> Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy Wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego Konwencje haskie i genewskie Zadania i podstawy organizacji obrony cywilnej Ochrona dóbr kultury 	<ul style="list-style-type: none"> omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej (B) identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków (C) 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego (B) wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie (A) 	II.1.1. II.1.2. II.1.3. II.1.6.
R. 4. Edukacja zdrowotna				
20. Zasady zdrowego stylu życia 2 h	<ul style="list-style-type: none"> Czynniki wpływające na zdrowie Źródła informacji o zdrowiu Choroby cywilizacyjne Aktywność fizyczna Żywność, otyłość, wskaźnik masy ciała (BMI) Palenie, alkohol, dopalacze (skutki, tendencje) Leki a suplementy diety 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość (A) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym (B) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem (B) uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi (B/D) 	<ul style="list-style-type: none"> ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia (B/D) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach I usługach zdrowotnych (B/C) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku) (C) odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek 	IV.1.1. IV.1.2. IV.1.3. IV.2.1. IV.2.2. IV.2.3. IV.2.4. IV.3.1. IV.3.6.

		<ul style="list-style-type: none"> • omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu (B/D) • wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków (B) • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną (B) • uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi (B) • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną (B) • opisuje zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety (B) • wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy (B) • omawia przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów (B) 	<p>może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym (B) • definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy (A) • analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczonych przez producenta na opakowaniu (B) • analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce (B) • wymienia wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków spożywania alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce (B) • określa korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji (B) • wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków (B) 	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>21. Choroby cywilizacyjne i problemy zdrowia psychicznego</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uzależnienia od substancji psychoaktywnych • Uzależnienia behawioralne • Anoreksja, bulimia • Depresja • Radzenie sobie ze stresem • Komunikacja interpersonalna: asertywność, odmowa, negocjowanie 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce (B) • wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym (B) • wyjaśnia, jak stres wpływa na zdrowie (B) • opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna) (B) • opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi (B) • dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie) (B/C) • wyjaśnia, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie takich zachowań (B) 	<ul style="list-style-type: none"> • definiuje pojęcia bulimii i anoreksji (A) • wyjaśnia następstwa tych chorób (B) • analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od: komputera, internetu, hazardu (B) • ustala, co może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.) (D) • wyjaśnia, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności dla młodzieży (B) 	<p>IV. 1.3. IV. 2.1. IV.2.5. IV.2.6. IV.2.7. IV.3.1. IV.3.2. IV.3.3. IV.3.4. IV.3.5. IV.3.7. IV.4.1. IV.4.2. IV.4.3. IV.4.4. IV.5.1. IV.5.2. IV.5.3. IV.5.4. IV.5.5. IV.5.6.</p>
<p>Podsumowanie i sprawdzian</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie wiadomości • Sprawdzian praktyczny i teoretyczny • Omówienie i poprawa sprawdzianu • Powtórzenie najistotniejszych wiadomości, rozwinięcie wybranych treści 	<p>Razem: 28 h</p> <p>Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h</p> <p>Do dyspozycji nauczyciela: 2–4 h</p>		

--	--	--	--	--

Oczekiwane osiągnięcia absolwenta szkoły średniej

1. System obrony państwa:

- świadomość wagi bezpieczeństwa państwa i obywateli dla zachowania warunków ich nieskrępowanego, wszechstronnego rozwoju,
- znajomość podstawowych pojęć z zakresu bezpieczeństwa państwa oraz jego składników i instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa,
- znajomość zadań i struktury Sił Zbrojnych RP oraz kompetencji organów władzy publicznej w zakresie bezpieczeństwa.

2. Zagrożenia i działania ratownicze:

- rozpoznawanie sygnałów alarmowych,
- znajomość zasad profilaktyki pożarowej oraz postępowania przy gaszeniu zarzewia ognia,
- znajomość zasad ewakuacji z zagrożonego obiektu (rejonu) oraz praktyczna jej realizacja po ogłoszeniu alarmu,
- umiejętność podjęcia skutecznych działań ochronnych wobec typowych zagrożeń (środowiskowych i społecznych, w tym aktów terroru),
- identyfikacja głównych znaków ewakuacyjnych i ochrony przeciwpożarowej,
- znajomość algorytmów zachowań ratowniczych i ochronnych w odniesieniu do zagrożeń poznanych oraz podobnych.

3. Podstawy pierwszej pomocy:

- rozpoznawanie stanów zagrożenia życia i zdrowia,
- wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,
- kompletowanie apteczki pierwszej pomocy,

- dobór środków opatrunkowych stosownie do rodzaju i miejsca zranienia,
- opatrywanie ran i urazów kończyn,
- umiejętność podejmowania działań ratowniczych w razie wypadków komunikacyjnych,
- umiejętność wzywania fachowej pomocy,
- zabezpieczenie ratownika, poszkodowanych i miejsca zdarzenia,
- świadomość znaczenia wczesnej defibrylacji dla ratowania życia poszkodowanych.

4. Edukacja zdrowotna:

- znajomość zagadnień związanych ze zdrowiem w wymiarze indywidualnym i zbiorowym,
- umiejętność pozyskiwania rzetelnych informacji o stanie własnego zdrowia,
- wiedza na temat praktycznych sposobów ochrony zdrowia (własnego oraz najbliższych),
- świadomość złożonych relacji pomiędzy stanem zdrowia a wieloma czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi,
- wiedza na temat głównych przyczyn uzależnień, środków psychoaktywnych, radzenia sobie ze stresem oraz podstaw komunikacji interpersonalnej,
- znajomość przyczyn, przejawów oraz skutecznych sposobów łagodzenia depresji, a także przeciwdziałania bulimii i anoreksji.