

## Rozkład materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie” dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P)  Uczeń:	ponadpodstawowe (PP)  Uczeń:	
<b>R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń</b>				
1. Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>● System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzeżenia o zagrożeniach lokalnych</li> <li>● Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych</li> <li>● Środki alarmowe</li> <li>● Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach</li> <li>● definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych</li> <li>● wymienia podstawowe środki alarmowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzeżenia o lokalnych zagrożeniach</li> </ul>	II.2
2. Ewakuacja  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia</li> <li>● Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły</li> <li>● Zapewnienie schronienia, wody i żywności</li> <li>● Ewakuacja zwierząt</li> <li>● Przeciwdziałanie panice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>o sygnały i środki alarmowe</li> <li>o drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne</li> <li>o znaki ewakuacyjne</li> <li>o miejsce zbiórki ewakuowanej ludności</li> <li>o zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły</li> </ul> </li> <li>● uczestniczy w próbnej ewakuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● omawia ogólne zasady ewakuacji</li> <li>● różnicuje stopnie ewakuacji</li> </ul>	II.3

<p>3. Zagrożenia i walka z nimi</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny</li> <li>• Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń</li> <li>• Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM</li> <li>• Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li> <li>• rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny</li> <li>• wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>• wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM)</li> <li>• wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego</li> <li>• charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR</li> <li>• wyjaśnia zadania tych podmiotów</li> </ul>	<p>II.1 II.4</p>
<p>4. Pożary</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrożenia pożarowe w domu i szkole</li> <li>• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru</li> <li>• Postępowanie na wypadek pożaru</li> <li>• Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne przyczyny pożarów</li> <li>• opisuje zasady postępowania podczas pożaru</li> <li>• wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru</li> <li>• charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy</li> <li>• wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)</li> <li>• rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> <li>• rozpoznaje znaki ewakuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zasady profilaktyki pożarowej</li> <li>• opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów</li> <li>• omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru</li> <li>• opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji</li> <li>• <del>wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia</del></li> <li>•</li> </ul>	<p>II.4 II.5</p>
<p>5. Powódzie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> </ul>	<p>II.4 II.5</p>

1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postępowanie na wypadek powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne przyczyny powodzi</li> <li>opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji</li> <li>opisuje zasady postępowania podczas powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> <li>uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice</li> <li>opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi</li> </ul>	
6. Ekstremalne warunki pogodowe  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zagrożenie lawiną i śnieżycą</li> <li>Intensywna śnieżycą</li> <li>Upały</li> <li>Wichury</li> <li>Burze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny</li> <li>proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów</li> <li>opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury</li> <li>proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną</li> </ul>	II.4 II.5
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przyczyny wypadków komunikacyjnych</li> <li>Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego</li> <li>Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi</li> <li>Znaki ostrzegawcze</li> <li>Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego</li> <li>wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego</li> <li>zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących</li> </ul>	II.4 II.5
8. Zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pojęcie terroryzmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia pojęcie terroryzmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy</li> </ul>	II.4 II.5

terrorystyczne  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym</li> <li>omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia</li> <li>wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję</li> <li>wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej</li> <li></li> </ul>	
<b>R. 2. Bezpieczeństwo państwa</b>				
1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje</li> <li>Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa</li> </ul>	I.1 I.2. I.3
2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zadania władz w dziedzinie obronności</li> <li>Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> <li>Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa</li> <li>zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych</li> <li>zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP</li> </ul>	I.4
3. Cyberbezpieczeństwo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zagrożenia cyberbezpieczeństwa</li> <li>Zasady bezpieczeństwa w internecie</li> <li>Cyberprzemoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym</li> <li>omawia zasady bezpieczeństwa w sieci</li> <li>zna istotę cyberbezpieczeństwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc</li> </ul>	IV.2

1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa</li> </ul>		
<b>R. 3. Podstawy pierwszej pomocy</b>				
1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy</li> <li>• Łącuch przeżycia</li> <li>• Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</li> <li>• Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> <li>• Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie</li> <li>• Apteczka pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy</li> <li>• opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy</li> <li>• wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy</li> <li>• opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu</li> <li>• potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia :</li> <li>• wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”</li> <li>• wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> <li>• opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę</li> <li>• opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</li> <li>• omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych</li> </ul>	III.1 III.12
2. Postępowanie na miejscu zdarzenia  2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia</li> <li>• Środki ochrony osobistej dla ratownika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: <ul style="list-style-type: none"> <li>o unikania narażania własnego zdrowia i życia</li> <li>o oceniania własnych możliwości</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy</li> <li>• przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych</li> </ul>	III.2 III.4 III.6 III.7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych</li> <li>● Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu</li> <li>● Transport poszkodowanych</li> <li>● Wywiad SAMPLE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>o wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej</li> <li>● prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>o wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe</li> <li>o wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów</li> </ul>	
3. Pomoc osobie nieprzytomnej  2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Łańcuch przeżycia</li> <li>● Ocena przytomności poszkodowanego</li> <li>● Przyczyny i objawy utraty przytomności</li> <li>● Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji)</li> <li>● Udrażnianie dróg oddechowych</li> <li>● Ocena oddechu</li> <li>● Pozycja bezpieczna</li> <li>● Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego</li> <li>● Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> <li>o wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>o wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące</li> <li>o ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>o ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>o wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>o udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa</li> <li>o układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej</li> <li>o zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny</li> <li>o systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>● wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń</li> <li>o wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie</li> <li>● wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej</li> <li>● wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie</li> </ul>	III.8 III.9
4. Resuscytacja	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo--oddechowej :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> </ul>	III.10

<p>krążeniowo-oddechowa</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)</li> <li>● Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm)</li> <li>● Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki</li> <li>o podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia</li> <li>o opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo</li> <li>o wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości</li> <li>o omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia</li> <li>o wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą</li> <li>o opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej</li> <li>o opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych</li> <li>● przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED</li> </ul>	
<p>5. Rany i krwotoki</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rodzaje ran i krwotoków</li> <li>● Wstrząs krwotoczny</li> <li>● Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała</li> <li>● Bandażowanie</li> <li>● Środki zastępcze służące do opatrywania ran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● różnicuje rany i krwotoki</li> <li>● przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>● wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia</li> <li>● zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia</li> <li>● omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej</li> <li>● proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych</li> </ul>	<p>III.2 III.13a-e III.15</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny)</li> <li>• omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego</li> <li>• omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego</li> <li>• omawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej</li> </ul>	d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego	
6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia  2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe objawy urazów kości i stawów</li> <li>• Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć</li> <li>• Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów</li> <li>• Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa</li> <li>• Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</li> <li>• wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa</li> <li>• omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa</li> <li>• przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa</li> <li>• wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa</li> </ul>	III.13f-h
7. Oparzenia i odmrożenia  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego</li> <li>• omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego</li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: - wyjaśnia pojęcie „oparzenie”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> <li>• proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu</li> </ul>	III.14

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń</li> <li>- omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego</li> <li>- demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn</li> <li>• wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci</li> <li>• proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego</li> </ul>	
<p>8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> <li>o zadławienia</li> <li>o zawału serca</li> <li>o udaru mózgu</li> <li>o napadu padaczkowego</li> <li>o hipo- lub hiperglikemii</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> <li>o zadławienia</li> <li>o zawału serca</li> <li>o udaru mózgu</li> <li>o napadu padaczkowego</li> <li>o hipo lub hiper glikemii</li> </ul> </li> <li>• wymienia ich objawy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy</li> </ul>	<p>III.2 III.3 III.5 III.11</p>
<p>9. Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny, ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> <li>o zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami)</li> <li>o tonięcia</li> <li>o porażenia prądem</li> <li>o ukąszenia</li> <li>o użądlenia</li> <li>o wstrząsu anafilaktycznego</li> <li>o ciała obcego w oku</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> <li>o napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej</li> <li>o porażenia prądem</li> <li>o ukąszenia lub użądlenia</li> <li>o pogryzienia przez zwierzęta</li> </ul> </li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> <li>o wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu</li> <li>o opisuje wynikające z niego zagrożenia</li> <li>o -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego</li> </ul> </li> <li>• opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą</li> <li>• rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)</li> <li>• wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych</li> </ul>	<p>III.2 III.3 III.5</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>o omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi;</li> <li>o opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi</li> <li>• w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie</li> </ul>		
<b>R. 4. Kształtowanie postaw obronnych</b>				
1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady posługiwania się bronią</li> <li>• Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy</li> <li>• Postawy strzeleckie</li> <li>• Zgrywanie przyrządów celowniczych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS)</li> <li>• przestrzega regulaminu strzelnicy</li> <li>• wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie</li> <li>• przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc)</li> <li>• opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu</li> <li>• ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń</li> <li>• zgrywa przyrządy celownicze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania</li> <li>• Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich</li> </ul>	IV.3
2. Terenoznawstwo  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicja terenoznawstwa</li> <li>• Planowanie trasy</li> <li>• Rodzaje map</li> <li>• Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zna podstawy orientowania się w terenie</li> <li>• potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS,</li> <li>• potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych;</li> <li>• potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umie zaplanować trasę przemarszu w terenie</li> </ul>	IV.1
TEMAT DODATKOWY				
22. Profilaktyka zdrowotna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• choroby cywilizacyjne</li> <li>• stres i sposoby walki z nim</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny</li> </ul>	

<p>– wybrane zagadnienia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybrane problemy zdrowia psychicznego</li> <li>• depresja</li> <li>• zaburzenia odżywiania</li> <li>• uzależnienia behawioralne</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> <li>• proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu</li> <li>• wymienia typowe objawy depresji</li> <li>• proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych</li> </ul>	
<p><b>Razem: 29 h</b></p> <p>Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h</p> <p>Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>			