

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:	
R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń				
1. Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych • Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • Środki alarmowe • Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu 	<ul style="list-style-type: none"> • informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach • definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • wymienia podstawowe środki alarmowe 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	II.2
2. Ewakuacja 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia • Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły • Zapewnienie schronienia, wody i żywności • Ewakuacja zwierząt • Przeciwdziałanie panice 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> ○ sygnały i środki alarmowe ○ drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne ○ znaki ewakuacyjne ○ miejsce zbiórki ewakuowanej ludności ○ zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły • uczestniczy w próbnej ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia ogólne zasady ewakuacji • różnicuje stopnie ewakuacji 	II.3

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

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

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE 	<ul style="list-style-type: none"> ○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym ○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe ○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów 	
<p>3. Pomoc osobie nieprzytomnej</p> <p style="text-align: center;">2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Łańcuch przeżycia • 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 poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia objawy utraty przytomności ○ wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące ○ ocenia przytomność poszkodowanego ○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) ○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej ○ udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa ○ układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej ○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny ○ systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie 	<p>III.8 III.9</p>

<p>4. 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 : <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki ○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo ○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości ○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia ○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą ○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED 	<p>III.10</p>
<p>5. Rany i krwotoki</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 	<ul style="list-style-type: none"> • różnicuje rany i krwotoki • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia 	<p>III.2 III.13a-e III.15</p>

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

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

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

TEMAT DODATKOWY				
<p>22. Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne 		<ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny • wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych 	
<p>Razem: 29 h</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"> • 			