

## Rozkład materiału wraz z planem wynikowym

### EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

#### II etap edukacyjny (klasa VIII szkoły podstawowej)

Nr lekcji	Temat	Podstawa programowa	Zagadnienia – materiał nauczania	Oczekiwanie wiadomości i umiejętności Uczeń:	Kategoria celów	Poziom wymagań
1	<b>Edukacja dla bezpieczeństwa – nowy przedmiot, nowe spojrzenie na własną aktywność osobistą i społeczną</b>	I.1, II.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– główne obszary tematyczne realizowane w ramach edukacji dla bezpieczeństwa</li> <li>– struktura nauczania przedmiotu</li> <li>– ocenianie przedmiotowe (PSO)</li> <li>– podręcznik</li> <li>– metody, formy i środki dydaktyczne</li> <li>– zainteresowania i uzdolnienia w obrębie przedmiotu</li> <li>– źródła wiedzy pozapodręcznikowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia przesłanki przemawiające za realizacją przedmiotu</li> <li>– wymienia główne obszary tematyczne w ramach przedmiotu</li> <li>– wymienia główne metody pracy rekomendowane w obrębie przedmiotu</li> <li>– przedstawia zasady oceniania z przedmiotu</li> <li>– wskazuje najpopularniejsze źródła wiedzy pozapodręcznikowej</li> <li>– wylicza przykłady form rozwoju swoich zainteresowań i uzdolnień korelujących z problematyką przedmiotu</li> <li>– przedstawia konstrukcję i omawia ogólną zawartość podręcznika do nauki przedmiotu</li> </ul>	A A A B B A, F C	PP PP PP P PP P P
2	<b>Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo</b>	I.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja bezpieczeństwa – bezpieczeństwo jako stan i jako proces</li> <li>– rodzaje bezpieczeństwa</li> <li>– podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa</li> <li>– podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo państwa i jego obywateli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje bezpieczeństwo</li> <li>– wymienia rodzaje bezpieczeństwa</li> <li>– wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa</li> <li>– definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej</li> <li>– wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli</li> </ul>	A A A A, F A	P P P PP P

3	<b>Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych</b>	I.2, I.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– znaczenie geopolitycznych uwarunkowań położenia Polski i kształtowaniu jej bezpieczeństwa w ciągu dziejów i obecnie</li> <li>– filary współczesnego bezpieczeństwa Polski</li> <li>– polska aktywność na arenie międzynarodowej w zakresie zachowania bezpieczeństwa (relacje wielostronne, regionalne i dwustronne)</li> <li>– wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa międzynarodowego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje geopolityczne położenie Polski</li> <li>– omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego</li> <li>– omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski</li> <li>– opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski</li> <li>– wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO)</li> <li>– wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie</li> </ul>	B B D, F B A A	P P PP P PP P
4	<b>Źródła zagrożeń</b>	II.1, III.6.a	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rodzaje zagrożeń (naturalne, spowodowane działalnością człowieka oraz społeczne)</li> <li>– postępowanie zapobiegawcze</li> <li>– podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>– system ratownictwa w Polsce</li> <li>– numery alarmowe, Europejki Numer Alarmowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń</li> <li>– dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia</li> <li>– omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom</li> <li>– wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce</li> <li>– wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom</li> <li>– poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania</li> </ul>	A B B A A B	P P P P P PP
5	<b>Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie</b>	II.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– system wykrywania skażeń i alarmowania</li> <li>– środki alarmowe i sygnały alarmowe</li> <li>– rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych i sposoby ich ogłaszania</li> <li>– zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu lub usłyszeniu komunikatu ostrzegawczego</li> <li>– przeciwdziałanie panice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania</li> <li>– wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze</li> <li>– rozróżnia sygnały alarmowe</li> <li>– wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych</li> <li>– omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów</li> <li>– opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego</li> <li>– wymienia sposoby przeciwdziałania panice</li> </ul>	B A C A B B A	PP P P P P P P

6	<b>Ewakuacja</b>	II.3, II.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja ewakuacji</li> <li>– stopnie ewakuacji</li> <li>– rodzaje ewakuacji (planowa, doraźna, samoewakuacja)</li> <li>– zasady zachowania podczas ewakuacji z budynku</li> <li>– wybrane znaki ewakuacyjne i informacyjne</li> <li>– szkolna instrukcja ewakuacji</li> <li>– ewakuacja z terenów zagrożonych</li> <li>– zasady zaopatrzenia w wodę i żywność w czasie ewakuacji</li> <li>– ewakuacja zwierząt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie</li> <li>– rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji</li> <li>– opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku</li> <li>– rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne</li> <li>– zna szkolną instrukcję ewakuacji</li> <li>– omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> <li>– opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji</li> <li>– uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych</li> </ul>	<p>B</p> <p>B B</p> <p>A A B</p> <p>B</p> <p>B, C</p>	<p>P</p> <p>PP P</p> <p>P P P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>
7	<b>Zagrożenia pożarowe</b>	II.3, II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyczyny pożarów</li> <li>– zasady postępowania podczas pożaru</li> <li>– podręczny sprzęt gaśniczy i zasady jego rozmieszczania w budynkach</li> <li>– obsługa gaśnic i hydrantów wewnętrznych</li> <li>– gaszenie odzieży płonącej na człowieku oraz zarzewia ognia</li> <li>– wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne przyczyny pożarów</li> <li>– opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru</li> <li>– omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole</li> <li>– opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego</li> <li>– rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> <li>– wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonącą na człowieku</li> </ul>	<p>A B</p> <p>B, C B, C</p> <p>B B, C</p>	<p>P P</p> <p>P P</p> <p>P PP</p>
8	<b>Zagrożenia powodziowe</b>	II.3, II.4, II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyczyny powodzi</li> <li>– ochrona przeciwpowodziowa w Polsce</li> <li>– pogotowie przeciwpowodziowe i alarm powodziowy</li> <li>– zasady zachowania się podczas powodzi i po opadnięciu wód powodziowych</li> <li>– zapasy na wypadek powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne przyczyny powodzi</li> <li>– wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej</li> <li>– wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi</li> <li>– opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych</li> <li>– planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej</li> <li>– uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi</li> </ul>	<p>A A</p> <p>B B</p> <p>B, F</p> <p>B, E</p>	<p>P P</p> <p>P PP</p> <p>P P</p>

9	<b>Ekstremalne warunki pogodowe</b>	II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakterystyka zagrożenia i zasady postępowania podczas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• intensywnych opadów śniegu</li> <li>• ekstremalnie niskich temperatur</li> <li>• upałów</li> <li>• wichur</li> <li>• gwałtownych burz</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka</li> <li>– opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur</li> <li>– omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz</li> </ul>	A B B, F	P P P
10	<b>Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych</b>	II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyczyny wypadków komunikacyjnych i zagrożenia towarzyszące tym wypadkom</li> <li>– postępowanie ratownicze na miejscu wypadku komunikacyjnego</li> <li>– oznaczenia pojazdów przewożących niebezpieczne substancje (tablice ADR)</li> <li>– postępowanie po uwolnieniu się niebezpiecznych substancji chemicznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych</li> <li>– opisuje zagrożenia towarzyszące tym wypadkom</li> <li>– wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce</li> <li>– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym i w miejscu zdarzenia</li> <li>– omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny)</li> <li>– opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR</li> <li>– opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych</li> </ul>	A B A B B B, F B, E	P PP P P P PP P
11	<b>Zagrożenia terrorystyczne</b>	II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyczyny współczesnego terroryzmu</li> <li>– najczęstsze formy aktów terroryzmu</li> <li>– zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego lub bezpośrednio po nim: <ul style="list-style-type: none"> <li>• strzelanina</li> <li>• sytuacja zakładnicza</li> <li>• atak bombowy</li> <li>• atak gazowy</li> <li>• podejrzana przesyłka</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia genezę i formy współczesnych aktów terroryzmu</li> <li>– opisuje zasady zachowania się na wypadek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• strzelaniny</li> <li>• znalezienia się w sytuacji zakładniczej</li> <li>• ataku bombowego</li> <li>• ataku gazowego</li> <li>• otrzymania podejrzonej przesyłki</li> </ul> </li> <li>– rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych</li> </ul>	B B E	PP P P

12	<b>Powtórzenie materiału z zakresu bezpieczeństwa oraz postępowania w sytuacjach zagrożeń</b>	I.1, I.2, I.3, II.1, II.2, II.3, II.4, II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– powtórzenie i utrwalenie wiadomości przekazanych w ramach poprzednich jednostek dydaktycznych</li> <li>– usystematyzowanie zdobytych wiadomości</li> <li>– przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– łączy logicznie poszczególne zagadnienia w ciąg przyczynowo-skutkowy</li> <li>– dostrzega słabe i mocne strony proponowanych rozwiązań</li> <li>– proponuje własne – alternatywne – rozwiązania</li> <li>– sprawnie operuje poznanym słownictwem</li> <li>– trafnie argumentuje</li> <li>– sprawnie realizuje inscenizowane działania ratownicze</li> <li>– dysponuje wiedzą pozapodręcznikową</li> <li>– rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu</li> </ul>	B C, D D F B D, E C, E D D, F	PP PP P PP P P PP PP
13	<b>Próbną ewakuacją</b>	II.2, II.3, II.4, II.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ewakuacja realizowana na podstawie szkolnej instrukcji ewakuacji, przy wykorzystaniu obowiązujących procedur, sygnałów i dróg ewakuacji; realizowana w obecności obserwatora z ramienia PSP (lub organu prowadzącego szkołę)</li> <li>– omówienie istotnych elementów zachowania uczniów i personelu szkoły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji</li> <li>– rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej</li> <li>– zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji</li> <li>– prawidłowo wykonuje nakazane czynności</li> <li>– wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób</li> <li>– zachowuje spokój i opanowanie</li> </ul>	A B B C D, E E	P P PP P PP P
14	<b>Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy</b>	III.1, III.3, III.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pierwsza pomoc – definicja i zakres</li> <li>– obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy</li> <li>– podstawy anatomii i fizjologii człowieka: <ul style="list-style-type: none"> <li>• układ oddechowy</li> <li>• układ krążenia</li> <li>• układ nerwowy</li> </ul> </li> <li>– stan nagłego zagrożenia zdrowotnego</li> <li>– przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia termin „pierwsza pomoc”</li> <li>– określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym</li> <li>– wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych</li> <li>– wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego”</li> <li>– opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> <li>– wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy</li> </ul>	B B, E B B B B	PP P P PP P P

15–16	<b>Postępowanie w miejscu zdarzenia</b>	III.1, III.2, III.3, III.4, III.6, III.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezpieczeństwo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• świadka</li> <li>• ratownika</li> <li>• poszkodowanych</li> <li>• miejsca zdarzenia</li> </ul> </li> <li>– środki ochrony osobistej dla ratownika</li> <li>– bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych</li> <li>– wzywanie profesjonalnej pomocy, adekwatnie do zaistniałego zdarzenia – numery alarmowe, treść komunikatu</li> <li>– aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie</li> <li>– transport poszkodowanych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób</li> <li>– wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>– demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych</li> <li>– poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową</li> <li>– podaje numery alarmowe</li> <li>– podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy</li> <li>– opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych</li> </ul>	A  A C C, E A A B	P  P P P P PP PP
17–18	<b>Pomoc osobie nieprzytomnej</b>	III.8, III.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– łańcuch przeżycia</li> <li>– rola świadka zdarzenia</li> <li>– nagłe zatrzymanie krążenia (NZK)</li> <li>– ocena: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpieczeństwa miejsca zdarzenia</li> <li>• przytomności poszkodowanego</li> <li>• stanu poszkodowanego (schemat ABC)</li> </ul> </li> <li>– przyczyny i objawy utraty przytomności</li> <li>– udrażnianie dróg oddechowych 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>– wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”</li> <li>– opisuje ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>– ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku</li> <li>– ocenia stan świadomości poszkodowanego</li> <li>– wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>– ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC</li> <li>– udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–żuchwa)</li> <li>– wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>– sprawdza, czy poszkodowany oddycha</li> <li>– układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej</li> <li>– zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną</li> <li>– umiejętnie stosuje folię NRC</li> <li>– wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB</li> <li>– wymienia główne przyczyny omdlenia</li> <li>– charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie</li> <li>– udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia</li> </ul>	B B C, E C, E A C, E C, E  B, C  C, E C, E  C C, E B, C  A B C, E	P PP P P P P P  P  P P PP  PP PP PP

19–20	<b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</b>	III.1, III.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>– przyczyny i typowe objawy NZK</li> <li>– podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm)</li> <li>– obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) z zaznaczeniem potrzeby wczesnego użycia urządzenia podczas RKO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa”</li> <li>– opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej</li> <li>– wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności</li> <li>– omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci</li> <li>– wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze)</li> <li>– stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO</li> <li>– opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego</li> <li>– przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej</li> </ul>	<p>A</p> <p>B, E A</p> <p>B</p> <p>C</p> <p>C</p> <p>B, E</p> <p>B, E</p>	<p>PP</p> <p>PP P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p>
21	<b>Apteczka pierwszej pomocy</b>	III.12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rodzaje apteczek pierwszej pomocy (wygląd, zawartość, rozmieszczenie)</li> <li>– wyposażenie apteczki pierwszej pomocy (podstawy prawne, przeznaczenie): <ul style="list-style-type: none"> <li>• samochodowej</li> <li>• domowej</li> <li>• turystycznej</li> </ul> </li> <li>– zastępcze i doraźnie improwizowane materiały opatrunkowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy</li> <li>– wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• samochodowej</li> <li>• turystycznej</li> <li>• domowej</li> </ul> </li> <li>– opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy</li> <li>– proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia</li> </ul>	<p>B</p> <p>A, B</p> <p>B</p> <p>B,C,F</p>	<p>PP</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>
22	<b>Tamowanie krwotoków</b>	III.13.a, III.13.b, III.13.c, III.13.d, III.13.e	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rodzaje ran i krwotoków</li> <li>– środki ochrony indywidualnej w kontakcie z płynami ustrojowymi</li> <li>– zakładanie opatrunku osłaniającego i uciskowego w obrębie kończyn</li> <li>– praktyczne sposoby opatrywania ran w zależności od miejsca zranienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający</li> <li>– wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające</li> <li>– wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je</li> <li>– stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran</li> <li>– bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne</li> <li>– wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna)</li> <li>– demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa</li> </ul>	<p>A</p> <p>C, E</p> <p>A, B</p> <p>C, E</p> <p>C</p> <p>C, F</p> <p>C</p>	<p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>

23	<b>Złamania i zwichnięcia</b>	III.13.f, III.13.g, III.13.h	<ul style="list-style-type: none"> <li>– typowe objawy urazów kości i stawów oraz ich rodzaje</li> <li>– opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć</li> <li>– sposoby unieruchamiania kończyn</li> <li>– zastosowanie chusty trójkątnej</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>– wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie</li> <li>– zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów</li> <li>– zakłada temblak</li> <li>– omawia pryncypialne zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa</li> <li>– opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa</li> <li>– podaje przykłady zapobiegania urazom w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie</li> </ul>	B B, E C, E B B B, F	PP P P P PP PP
24	<b>Oparzenia i odmrożenia</b>	III.14	<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> <li>– zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie</li> <li>– omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oparzeń termicznych</li> <li>• oparzeń środkami chemicznymi</li> <li>• wychłodzenia organizmu i odmrożeń</li> </ul> </li> <li>– demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny</li> <li>– proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> </ul>	A B, C C, F D, F	P P P PP





28–29	<b>Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia</b>	IV.1, IV.2, IV.3, IV.5, IV.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja zdrowia i jego rodzaje</li> <li>– czynniki mające wpływ na zdrowie – zależne i niezależne od człowieka</li> <li>– zachowania prozdrowotne oraz krótko- i długoterminowe konsekwencje ich zaniedbania</li> <li>– zachowania ryzykowne i ich konsekwencje</li> <li>– wyznaczniki i parametry stanu organizmu</li> <li>– źródła informacji o świadczeniach i usługach medycznych oraz o zdrowiu</li> <li>– indywidualny plan troski o zdrowie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje zdrowie</li> <li>– wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym</li> <li>– wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ</li> <li>– wymienia zachowania prozdrowotne</li> <li>– wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków</li> <li>– opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe</li> <li>– określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych</li> <li>– wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania</li> <li>– analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem</li> <li>– proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym</li> </ul>	<p>A B</p> <p>A</p> <p>A, E A</p> <p>B, E</p> <p>B, F</p> <p>A, C, F</p> <p>B, E</p> <p>B, E</p>	<p>PP PP</p> <p>PP</p> <p>P P</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p>
30	<b>Choroby cywilizacyjne</b>	IV.1, IV.2, IV.5, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podział i przykłady chorób cywilizacyjnych</li> <li>– przyczyny chorób cywilizacyjnych</li> <li>– wpływ stresu na zdrowie człowieka i sposoby walki z nim</li> <li>– profilaktyka chorób cywilizacyjnych oraz ich dotkliwe skutki społeczne</li> <li>– wybrane problemy zdrowia psychicznego (depresja, anoreksja, uzależnienia behawioralne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne choroby cywilizacyjne</li> <li>– wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych</li> <li>– wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie</li> <li>– proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu</li> <li>– omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych</li> <li>– proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> </ul>	<p>A A, B</p> <p>B D</p> <p>B</p> <p>D</p>	<p>PP PP</p> <p>P P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>

31–32	<b>Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie</b>	IV.4, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– komunikacja werbalna i niewerbalna</li> <li>– elementy komunikacji niewerbalnej</li> <li>– strefy dystansu komunikacyjnego</li> <li>– zasady aktywnego słuchania</li> <li>– zakłócenia w komunikacji</li> <li>– bariery komunikacyjne</li> <li>– asertywność: <ul style="list-style-type: none"> <li>– techniki asertywnego odmawiania</li> <li>– obrona własnych granic</li> </ul> </li> <li>– negocjacje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia znaczenie prawidłowej komunikacji interpersonalnej</li> <li>– wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna”</li> <li>– wymienia i świadomie wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej</li> <li>– charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego</li> <li>– wymienia zasady aktywnego słuchania</li> <li>– wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne</li> <li>– wymienia zasady asertywności</li> <li>– buduje komunikaty asertywne</li> <li>– odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury</li> <li>– proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji</li> </ul>	B, E B A,C,F B A A A C, F C, F B, E	P P PP PP P P P P P PP
33	<b>Powtórzenie materiału z zakresu profilaktyki zdrowotnej</b>	IV.1, IV.2, IV.3, IV.4, IV.5, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– powtórzenie i utrwalenie wiadomości przekazanych w ramach poprzednich jednostek dydaktycznych</li> <li>– usystematyzowanie zdobytych wiadomości</li> <li>– przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– łączy logicznie poszczególne zagadnienia w ciąg przyczynowo-skutkowy</li> <li>– dostrzega słabe i mocne strony proponowanych rozwiązań</li> <li>– proponuje własne – alternatywne – rozwiązania</li> <li>– sprawnie operuje poznanym słownictwem</li> <li>– trafnie argumentuje</li> <li>– dysponuje wiedzą pozapodręcznikową</li> <li>– rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu</li> </ul>	B C, D D, F B D, E D D, F	PP PP P PP P PP PP