

## 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. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie  1 h	<ul style="list-style-type: none"><li>System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania 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 ostrzegania 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>sygnały i środki alarmowe</li><li>drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne</li><li>znaki ewakuacyjne</li><li>miejsce zbiórki ewakuowanej ludności</li><li>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
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>Zagrożenia czasu pokoju i czasu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania</li></ul>	II.1

<p>Zagrożenia i walka z nimi</p> <p>1 h</p>	<p>wojny</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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>	<p>Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR</li> <li>wyjaśnia zadania tych podmiotów</li> </ul>	II.4
<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>wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia</li> </ul>	II.4 II.5
<p>5. Powodzie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi</li> <li>Postępowanie na wypadek powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych</li> <li>wymienia główne przyczyny powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> <li>wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> </ul>	II.4 II.5

		<ul style="list-style-type: none"> <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>• 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 śnieżycza</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 terrorystyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojęcie terroryzmu</li> <li>• Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie terroryzmu</li> <li>• wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym</li> <li>• omawia zasady zachowania się w przypadku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy</li> <li>• opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia</li> <li>• wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie</li> </ul>	II.4 II.5

1 h		zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze	reakcję • wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej •	
<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  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrożenia cyberbezpieczeństwa</li> <li>• Zasady bezpieczeństwa w internecie</li> <li>• Cyberprzemoc</li> <li>• Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym</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> <li>• potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc</li> </ul>	IV.2

### R. 3. Podstawy pierwszej pomocy

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> <li>• Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych</li> <li>• Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu</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>○ unikania narażania własnego zdrowia i życia</li> <li>○ oceniania własnych możliwości</li> <li>○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania</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> <li>• opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów</li> </ul>	III.2 III.4 III.6  III.7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport poszkodowanych</li> <li>• Wywiad SAMPLE</li> </ul>	<p>uniwersalnych środków ochrony osobistej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe</li> <li>○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu</li> </ul> </li> </ul>		
<p>3. Pomoc osobie nieprzytomnej</p> <p>2 h</p>	<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>○ wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>○ wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące</li> <li>○ ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>○ udrażnia drogi oddechowe rękochnym czoło-żuchwa</li> <li>○ układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej</li> <li>○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny</li> <li>○ 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>• 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>	<p>III.8 III.9</p>
<p>4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej</li> <li>• Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)</li> <li>• Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki</li> <li>○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci</li> <li>• praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych</li> </ul>	<p>III.10</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci i niemowląt (algorytm)</li> <li>• Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo</li> <li>○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości</li> <li>○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia</li> <li>○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą</li> <li>○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej</li> <li>○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny)</li> <li>• omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego</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> <li>d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego</li> </ul>	<p>III.2 III.13a-e III.15</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>		
<p>6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia</p> <p>2 h</p>	<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 pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)</li> <li>• opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa</li> </ul>	III.13f-h
<p>7. Oparzenia i odmrożenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Udar słoneczny i udar ciepły – 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>• 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie „oparzenie”</li> <li>- wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń</li> <li>- omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego</li> <li>- demonstrowuje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn</li> </ul> </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> <li>• szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci</li> <li>• proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego</li> </ul>	III.14



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu</li> </ul>		
<p>8.</p> <p>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>○ zadławienia</li> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ 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>○ zadławienia</li> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ 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</p> <p>III.3</p> <p>III.5</p> <p>III.11</p>
<p>9.</p> <p>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>○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami)</li> <li>○ tonięcia</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia</li> <li>○ użądlenia</li> <li>○ wstrząsu anafilaktycznego</li> <li>○ 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>○ napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia lub użądlenia</li> <li>○ pogryzienia przez zwierzęta</li> </ul> </li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu</li> <li>○ opisuje wynikające z niego zagrożenia</li> <li>○ -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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi;</li> <li>○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem</li> </ul> </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</p> <p>III.3</p> <p>III.5</p>

		<p>węgla, gazami toksycznymi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie</li> </ul>		
<b>R. 4. Kształtowanie postaw obronnych</b>				
<p>1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego</p> <p>1 h</p>	<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
<p>2. Terenoznawstwo</p> <p>1 h</p>	<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
<b>TEMAT DODATKOWY</b>				
<p>22. Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• choroby cywilizacyjne</li> <li>• stres i sposoby walki z nim</li> <li>• wybrane problemy zdrowia psychicznego</li> <li>• depresja</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny</li> <li>• wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> <li>• proponuje skuteczne sposoby</li> </ul>	

1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaburzenia odżywiania</li> <li>• uzależnienia behawioralne</li> </ul>		ograniczające skutki stresu <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia typowe objawy depresji</li> <li>• proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych</li> </ul>	
<b>Razem: 29 h</b>  Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h  Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>			