

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń potrafi:				
Dział 1. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach					
1. Istota udzielania pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie udzielania pierwszej pomocy; omówić zasady zabezpieczenia miejsca wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić rolę świadka zdarzenia w pierwszej pomocy; ocenić zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na miejscu wypadku.
2. Łańcuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia; unikać narażania własnego zdrowia na niebezpieczeństwo; ocenić własne możliwości; wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; podać przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy; wskazać sposoby zabezpieczenia się przed 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcie „stan zagrożenia życia”; rozpoznać potencjalne źródła zagrożeń w kontakcie z poszkodowanym. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia poszkodowanych; scharakteryzować poszczególne ogniwa

			zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej.		łańcucha ratunkowego; <ul style="list-style-type: none"> wskazać przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia.
3. Ocena stanu poszkodowanych	<ul style="list-style-type: none"> ocenić przytomność poszkodowanego; ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia; wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; postępować według poznanego schematu ratunkowego. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; odwrócić na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy zachodzi taka konieczność; rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić objawy utraty przytomności; wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach. 	<ul style="list-style-type: none"> dowieść konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.
4. Postępowanie	<ul style="list-style-type: none"> ocenić przytomność poszkodowanego; 	<ul style="list-style-type: none"> postępować według poznanego schematu 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg 	<ul style="list-style-type: none"> wykazać związek między utratą 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu

<p>podczas utraty przytomności i zasłabnięć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło–zuchwa; • ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<p>ratunkowego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • udzielić pomocy osobie omdlałej; • wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej. 	<p>oddechowych u osoby nieprzytomnej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika. 	<p>przytomności a zagrożeniem życia;</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienić przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i utraty przytomności. 	<p>krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady postępowania z osobą nieprzytomną.
<p>5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak; • postępować według poznanego schematu ratowniczego; • wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej; • wezwać odpowiednią 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej i oddech zastępczy, samodzielnie i we współpracy z drugą osobą. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • omówić uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia; • wyjaśnić pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED); • wykazać wpływ zastosowania AED na zwiększenie skuteczności akcji resuscytacyjnej; • wymienić oznaki 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • wymienić warunki i czynniki zapewniające

	pomoc.			nagłego zatrzymania krążenia.	resuscytację wysokiej jakości.
6. Ciała obce w organizmie	<ul style="list-style-type: none"> wykonać na manekinie rękoczynny ratunkowy w przypadku zadławienia; weszać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> zastosować poznany schemat ratunkowy; wymienić przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcie i mechanizm zadławienia; postępować według poznanego schematu ratunkowego. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić schemat postępowania w przypadku zadławienia. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zakrzuszenia lub zadławienia.
7. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach	<ul style="list-style-type: none"> wymienić środki stanowiące wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wyjaśnić zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych; wykonać opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny; posługiwać się chustą trójkątną podczas opatrywania ran i unieruchamiania kończyn; bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne; 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej; opatrzyć rany kończyn chustą trójkątną; zastosować podstawowe zasady opatrywania ran; zastosować właściwe opatrunki w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce przygotowanej na wyprawę turystyczną; omówić zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn; wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce samochodowej; wykonać opatrunek osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcie rany; wskazać zależność między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się; zaplanować wyposażenie apteczki dla kilkusobowej grupy na wyprawę turystyczną w zależności od pory roku. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić konieczność opatrywania ran; rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.

	<ul style="list-style-type: none"> wezwać odpowiednią pomoc. 				
8. Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> wykonać opatrunek uciskowy; zatomować krwotok za pomocą opatrunku; wezwać odpowiednią pomoc; bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny; opisać opatrunek uciskowy. 	<ul style="list-style-type: none"> ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcia: „rana”, „krwotok”; wyjaśnić, dlaczego silny krwotok zagraża życiu. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zagrożenie związane z silnym krwotokiem; rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.
9. Urazy kości i uszkodzenia stawów	<ul style="list-style-type: none"> zastosować unieruchomienie obłożeniowe; wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> stosować zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów. 	<ul style="list-style-type: none"> wykorzystać podręczne środki do unieruchomienia urazu. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcie „złamanie”; wymienić przyczyny urazów kostno-stawowych. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy.
10. Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka	<ul style="list-style-type: none"> zademonstrować metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny; wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach; wymienić przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska 	<ul style="list-style-type: none"> scharakteryzować stopnie oparzeń termicznych; omówić zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić skutki działania wysokiej temperatury na organizm człowieka; wyjaśnić pojęcie „oparzenie”. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.

		domowego i małych dzieci.			
11. Wpływ niskiej temperatury na organizm człowieka	<ul style="list-style-type: none"> • udzielić pomocy w przypadku odmrożenia miejscowego; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w odmrożeniach. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady postępowania w przypadku odmrożenia miejscowego; • wyjaśnić pojęcia: „odmrożenie”, „wychłodzenie”. 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować stopnie odmrożeń; • omówić skutki działania niskiej temperatury na organizm człowieka.
12. Postępowanie w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać stan poszkodowanego, sprawdzić czynności życiowe; • wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia; • przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji. 	<ul style="list-style-type: none"> • udzielić pomocy osobie porażonej prądem; • omówić zasady postępowania w zależności od sytuacji urazowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach; • wyjaśnić, jak należy udzielać pomocy podczas kąpieli, załamania lodu, porażenia prądem. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.
Dział 2. Edukacja zdrowotna					
13. Zdrowie i czynniki je warunkujące	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz 	<ul style="list-style-type: none"> • ocenić własne zachowania związane ze zdrowiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • odróżnić czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić krótkoterminowe i długoterminowe skutki 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach,

	zagrażają zdrowiu, a także wskazać te, które szczególnie często występują wśród nastolatków.		które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może mieć wpływu; • wyjaśnić wpływ stresu na zdrowie.	zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu; • wyjaśnić zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym.	świadczeniach i usługach zdrowotnych.
14. Komunikacja interpersonalna	• dobrać i zademonstrować umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa).	• dobrać i zademonstrować umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).	• ustalić indywidualny plan działania uwzględniający rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej.	• ustalić, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia, a także służące rozwojowi komunikacji interpersonalnej.	• zaplanować rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej, uwzględniającej zachowania asertywne oraz negocjacje.
Dział 3. Bezpieczeństwo państwa					
15. Bezpieczne państwo	• wymienić składniki bezpieczeństwa państwa.	• wyjaśnić, co rozumie przez pojęcie „bezpieczne państwo”.	• wymienić i scharakteryzować podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.	• określić istotę problemu bezpieczeństwa.	• podjąć dyskusję na temat bezpieczeństwa państwa.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe	<ul style="list-style-type: none"> orientować się w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić organizacje międzynarodowe i przedstawić ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić filary współczesnego bezpieczeństwa Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski.
Dział 4. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń					
17. Ostrzeżenie i alarmowanie ludności o zagrożeniach	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnić poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omówić zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych; zachować się po ogłoszeniu alarmu w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić sposób zachowania się uczniów po usłyszeniu sygnału alarmu; wskazać drogi ewakuacji w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rodzaje alarmów; wymienić zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; wyjaśnić zasady zachowania się ludności po usłyszeniu sygnału alarmowego. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; omówić rodzaje alarmów. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; uzasadnić przydatność znajomości sygnałów alarmowych.
18. Zagrożenia powodziowe	<ul style="list-style-type: none"> wymienić przykłady zagrożeń związanych z wystąpieniem powodzi; podać zasady postępowania w razie zagrożenia powodzią. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić znaczenie kolorów stosowanych w ratownictwie powodziowym. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia powodzi. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratowniczych. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić, dlaczego na terenach powodziowych należy przeciwdziałać panice.
19. Zagrożenia pożarowe	<ul style="list-style-type: none"> scharakteryzować zagrożenia pożarowe w 	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady zachowania się 	<ul style="list-style-type: none"> wskazać w szkole miejsca szczególnie 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić najczęstsze przyczyny 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić potrzebę przeciwdziałania

	domu, szkole i najbliższej okolicy; • rozpoznać i prawidłowo zareagować na sygnał alarmu o pożarze w szkole.	podczas pożarów; • omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych; • uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.	zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnić swój wybór.	powstawania pożarów; • uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej.	panice; • planować postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze.
20. Zagrożenia związane z działalnością człowieka	• wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka.	• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.	• omówić zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych.	• opisać rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka; • omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych.	• uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice.
21. Zagrożenia wywołane substancjami toksycznymi	• wymienić przykłady zagrożeń środowiskowych; • opisać pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych.	• opisać zasady postępowania w razie uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych.	• omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożenia substancjami toksycznymi.	• wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka; • zaplanować kolejność działań domowników w sytuacji zagrożenia chlorem gazowym.	• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń różnych służb i innych podmiotów; • opisać miejsca eksponowania znaków substancji

AUTOR: Bogusława Breitkopf

					toksycznych.
22. Ewakuacja z terenu zagrożonego	<ul style="list-style-type: none"> wymienić przykłady zagrożeń środowiskowych mogących być przyczyną ewakuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożenia. 	<ul style="list-style-type: none"> zaplanować ewakuację rodziny na wypadek klęski żywiołowej; uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w czasie prowadzenia ewakuacji z terenu zagrożonego.
23. Zagrożenia terrorystyczne	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady postępowania w sytuacji wystąpienia zdarzenia terrorystycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić zasady zachowania się ludności w sytuacji pojawienia się grupy antyterrorystycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia zdarzenia terrorystycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb biorących udział w zdarzeniu antyterrorystycznym.