

**Rozkład materiału wraz z planem wynikowym**  
**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**  
**II etap edukacyjny (klasa VIII szkoły podstawowej)**

Nr lekcji	Temat	Zagadnienia – materiał nauczania	Oczekiwanie wiadomości i umiejętności Uczeń:
1	<b>Edukacja dla bezpieczeństwa – nowy przedmiot, nowe spojrzenie na własną aktywność osobistą i społeczną</b>	<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>– wlicza 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>
2	<b>Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo</b>	<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>

3	<b>Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych</b>	<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>
4	<b>Źródła zagrożeń</b>	<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, Europejski 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>
5	<b>Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie</b>	<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>

6	<b>Ewakuacja</b>	<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>
7	<b>Zagrożenia pożarowe</b>	<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 płonąca na człowieku</li> </ul>
8	<b>Zagrożenia powodziowe</b>	<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>
9	<b>Ekstremalne warunki pogodowe</b>	<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>

10	<b>Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych</b>	<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>
11	<b>Zagrożenia terrorystyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyczyny współczesnego terroryzmu</li> <li>– najczęstsze formy aktów terroru</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 terroru</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 podejrzanego 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>
12	<b>Powtórzenie materiału z zakresu bezpieczeństwa oraz postępowania w sytuacjach zagrożeń</b>	<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>

13	<b>Próbna ewakuacja</b>	<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>
14	<b>Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy</b>	<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>
15–16	<b>Postępowanie w miejscu zdarzenia</b>	<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>- demonstrowanie 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>
17–18	<b>Pomoc osobie nieprzytomnej</b>	<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> </ul> </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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• stanu poszkodowanego (schemat ABC)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <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>– 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>
19–20	<b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</b>	<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>
21	<b>Apteczka pierwszej pomocy</b>	<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>– wycisza 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>

22	<b>Tamowanie krwotoków</b>	<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>
23	<b>Złamania i zwichnięcia</b>	<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>
24	<b>Oparzenia i odmrożenia</b>	<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>- wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar ciepły, 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>

25–26	<b>Inne groźne przypadki</b>	<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>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> <li>• porażenia prądem</li> <li>• ukąszenia</li> <li>• użądlenia</li> </ul> </li> <li>– zapobieganie zadławieniom u dzieci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadławienia <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wykonuje na manekinie rękoczyn ratunkowy w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> </ul> </li> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> <li>• porażenia prądem</li> <li>• ukąszenia</li> <li>• użądlenia</li> </ul> </li> <li>– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wymienionych wypadkach</li> </ul>
27	<b>Powtórzenie materiału z zakresu pierwszej pomocy</b>	<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 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 działania ratownicze</li> <li>– dysponuje wiedzą pozapodręcznikową</li> <li>– rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu</li> </ul>



28–29	<b>Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia</b>	<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>
30	<b>Choroby cywilizacyjne</b>	<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>

31–32	<b>Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie</b>	<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>
33	<b>Powtórzenie materiału z zakresu profilaktyki zdrowotnej</b>	<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>