

Beata Służalska

Edukacja dla bezpieczeństwa

Plan wynikowy



Wymagania na ocenę					
Temat w podręczniku	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
Uczeń:					
Dział 1. Bezpieczeństwo państwa					
1.1 Bezpieczeństwo Polski naszym dobrem najwyższym	<ul style="list-style-type: none"> - wie, czym jest bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo narodowe, - przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin bezpieczeństwa, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, czym jest bezpieczeństwo rozumiane jako stan i jako proces, - podaje przykłady działań podejmowanych na rzecz bezpieczeństwa, 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo narodowe, - opisuje współczesne i historyczne rozumienie bezpieczeństwa, - wymienia elementy systemu bezpieczeństwa państwa, 	<ul style="list-style-type: none"> - porównuje współczesne i historyczne działania na rzecz bezpieczeństwa narodowego, - wyjaśnia, z jakiego powodu dbałość o bezpieczeństwo nigdy się nie kończy, 	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia, dlaczego najistotniejsze dla każdego polskiego obywatela jest bezpieczeństwo Polski i dlaczego jest ono wartością najwyższą,
1.2 Uwarunkowania bezpieczeństwa państwa	<ul style="list-style-type: none"> - wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, - wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, 	<ul style="list-style-type: none"> - wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, - wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia historyczne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski, - opisuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, - charakteryzuje przyczyny, które doprowadziły do upadku I Rzeczypospolitej, 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, - porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, - ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r., 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, - porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, - ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,
1.3 Podstawy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia i charakteryzuje poszczególne rodzaje Sił Zbrojnych RP, - wymienia międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, w jaki sposób można ubiegać się o powołanie do służby wojskowej, - omawia znaczenie Wojsk Obrony Terytorialnej, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska, - wymienia i charakteryzuje organizacje polityczno-gospodarcze, do których należy obecnie nasz kraj, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jaką rolę odgrywa gospodarka i polityka w zapewnieniu obywatelom bezpieczeństwa, - omawia znaczenie stałej obecności wojsk amerykańskich w naszym kraju, 	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia, jak przedstawia się obecnie stan bezpieczeństwa Polski, - potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie miałyby stała baza amerykańska w Polsce dla bezpieczeństwa naszego kraju,
Dział 2. Powszechne i masowe zagrożenia we współczesnym świecie					
2.1 Klasyfikacja zagrożeń	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, czym są zagrożenia czasu wojny i czasu pokoju, - podaje przykłady zagrożeń naturalnych, z którymi ludzie mieli do czynienia w przeszłości, 	<ul style="list-style-type: none"> - klasyfikuje i omawia rodzaje zagrożeń, - wyjaśnia, jakie jest miejsce terroryzmu w hierarchii zagrożeń, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia zagrożenia naturalne i spowodowane działalnością człowieka, - opisuje środki rażenia współczesnego pola walki, - wymienia największe klęski żywiołowe ostatnich lat i dziesięcioleci na świecie, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi uzasadnić przyjęty w trakcie lekcji system klasyfikacji zagrożeń, - analizuje niszczące efekty działalności człowieka z punktu widzenia współczesnych zagrożeń, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego konflikt totalny oznaczałby obecnie zagładę ludzkości,

2.2 Służby ochrony i ratownictwa	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje służb ochrony i ratownictwa w Polsce, - zna telefony alarmowe do poszczególnych służb, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wezwać odpowiednie służby, - wyjaśnia zasadę: „Rozmowę zawsze kończy dyspozytor”, 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zastosowanie aplikacji mobilnej Ratunek, - rozróżnia zadania policji i Państwowej Straży Pożarnej, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje Państwowe Ratownictwo Medyczne, - opisuje funkcje ratownicze GOPR i WOPR, - opisuje funkcjonowanie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, 	<ul style="list-style-type: none"> - tłumaczy, dlaczego każdy z nas powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb ratowniczych i porządkowych,
2.3 Ostrzeganie i alarmowanie	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje alarm i alarmowanie oraz wskazuje urządzenia najczęściej wykorzystywane jako źródła sygnału alarmowego, - wymienia rodzaje alarmów, - zna uniwersalne zasady zachowania w sytuacji zagrożenia, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze, - wie, jakie są struktury oraz instytucje odpowiedzialne za alarmowanie i ostrzeganie ludności w naszym kraju, - zna obowiązki ludności, z których należy się wywiązać po usłyszeniu sygnału alarmowego, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak zapobiegać wybuchowi paniki, - opisuje strukturę systemu zarządzania kryzysowego, - charakteryzuje model organizacji powiadamiania i reagowania kryzysowego, 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje zadania Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, - opisuje Krajowy System Wykrywania Skazzeń i Alarmowania, - wyjaśnia, dlaczego każdy obywatel powinien bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez przedstawicieli służb ratowniczych i porządkowych, 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje możliwe przyczyny sytuacji kryzysowych wymagających ostrzegania i alarmowania ludności, - interpretuje, jak ostrzeganie i alarmowanie ludności wpływa na bezpieczeństwo, - uzasadnia celowość alarmowości i komunikatów ostrzegawczych,
2.4 Ewakuacja	<ul style="list-style-type: none"> - zna tryby ewakuacji, - wie, na czym polegają ewakuacja zorganizowana i samoewakuacja, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi w trybie alarmowym ewakuować się z budynku, - wskazuje drogi ewakuacji w szkole, - wskazuje osoby odpowiedzialne za ewakuację, 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentuje sposoby transportu poszkodowanych, - rozróżnia znaki ewakuacyjne i informacyjne, - sporządza listę rzeczy, które należy zabrać z domu w razie ogłoszenia ewakuacji, 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady ewakuacji ludności i środków materialnych, - charakteryzuje przygotowanie do ewakuacji planowanej, 	<ul style="list-style-type: none"> - planuje inicjatywy zmierzające do rozwiązania problemów istotnych dla sprawnego przeprowadzenia procesu ewakuacji,
2.5 Zagrożenie pożarem	<ul style="list-style-type: none"> - podaje, jakie warunki są wystarczające do wystąpienia pożarów, - wyjaśnia termin <i>pożar w zarodku</i>, wie, jak zachować się w takiej sytuacji, - definiuje pojęcia <i>pożar i trójkąt spalania</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje przyczyny pożarów, - wskazuje miejsca potencjalnie zagrożone wystąpieniem pożaru, - umie obsługiwać podręczny sprzęt gaśniczy, 	<ul style="list-style-type: none"> - klasyfikuje grupy pożarów i materiałów palnych, - zna zasady ewakuacji w razie wystąpienia pożaru w domu, - rozróżnia wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie materiały palne można gasić gaśnicą określonego typu, - wie, jak ważne jest zapobieganie panice, 	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,
2.6 Zagrożenie powodzią	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje powodzi, - wie, jakie działania należy podjąć, aby zabezpieczyć dom na wypadek powodzi, - wie, jakie informacje podać przedstawicielowi służb ratowniczych, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zasady zachowania na wypadek powodzi, postępowania w razie jej wystąpienia, a także po jej ustąpieniu, - wskazuje drogi ewakuacji w szkole, - wymienia zasady higieny dla powodziar, - opisuje zabezpieczenia przeciwpowodziowe, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia czynną i bierną ochronę przeciwpowodziową, - podaje, w jakich sytuacjach ogłasza się pogotowie przeciwpowodziowe, a kiedy alarm powodziowy, - zna zasady poruszania się samochodem w razie wystąpienia powodzi, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia rodzaje powodzi ze względu na przyczynę ich wystąpienia, - ocenia poziom zagrożenia powodzią w pobliżu swojego domu i swojej szkoły, - opisuje rodzaje zabezpieczeń powodziowych w najbliższej okolicy, - wie, jak ważne jest zapobieganie panice, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego pomoc służbom w sytuacji powodzi jest działaniem we własnym interesie,

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				celująca
	dopuszczająca	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	
	Uczeń:				
2.7 Zimowe zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zagrożenia występujące zimą, - podaje czynniki sprzyjające wychłodzeniu i odmrożeniom, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia stopnie odmrożeń, - identyfikuje objawy wychłodzenia i hipotermii, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje typowe zagrożenia związane z niską temperaturą w okresie zimowym, - opisuje, jak należy postępować z osobą wychłodzoną i taką, która doznała odmrożeń, 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia zasady bezpiecznego podróżowania samochodem w warunkach zimowych, - ocenia, jak warunki klimatyczne w Polsce wpływają na bezpieczeństwo człowieka w okresie zimowym, 	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas zimowych zagrożeń,
2.8 Niebezpieczne środki chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie skażenia chemicznego, - wymienia przyczyny skażeń chemicznych, - wskazuje substancje, które mogą wywołać skażenia chemiczne, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje oznaczenia pojazdów transportujących niebezpieczne substancje chemiczne, - prezentuje, jakimi prostymi metodami można doraznie chronić drogi oddechowe, - wskazuje formacje przeciwdziałające skażeniom chemicznym, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia oznaczenia występujące na tablicach ADR, - umie zabezpieczyć dom (mieszkanie) przed niebezpiecznymi substancjami chemicznymi, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia działania, które powinien podjąć świadek wypadku pojazdu przewożącego niebezpieczne substancje, - tłumaczy zasady zachowania w razie uwolnienia niebezpiecznych substancji chemicznych, - interpretuje zapisy na tablicach ADR, 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje konsekwencje skażeń chemicznych dla ludzi, mienia i środowiska, - rozumie rolę i znaczenie służb ratownictwa oraz wyjaśnia, dlaczego wszyscy bezwzględnie powinniśmy wykonywać polecenia ich przedstawicieli,
2.9 Terroryzm	<ul style="list-style-type: none"> - wie, czym jest terroryzm, - definiuje zamach terrorystyczny, - wymienia znane zamachy terrorystyczne, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego z użyciem broni palnej i z użyciem materiałów wybuchowych, - potrafi podać niezbędne informacje przedstawicielowi służb ratowniczych, - rozróżnia „nowy” i „stary” terroryzm, 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje różnice między terrorem i terroryzmem, - potrafi wyjaśnić pojęcie fanatyzmu, - wie, jak należy się zachować w razie stania się zakładnikiem, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie specyfikę współczesnego terroryzmu, - charakteryzuje syndrom sztokholmski, - klasyfikuje rodzaje terroryzmu ze względu na sposób działania sprawców, 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia propozycje dotyczące działań na rzecz wyeliminowania terroryzmu ze współczesnego świata,
2.10 Przestępczość pospolita	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie bezpieczeństwa osobistego, - podaje przykład skutecznej próby o pomoc w sytuacji zagrożenia, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie związek między demokracją a przestępczością, - wyjaśnia pojęcie wiktymologia, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zagrożenia, które mogą pojawić się w środkach komunikacji publicznej, - identyfikuje zagrożenia w sieci i wskazuje sposoby przeciwdziałania im, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować ostrożność w miejscach publicznych, - wie, jak należy się zachować w przypadku napastań bezpośredniej, - wyjaśnia, dlaczego należy unikać walki na ulicy, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje zasady bezpiecznego zachowania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą przestępstwa,

Dzieli 3. Pierwsza pomoc przedmedyczna					
3.1 Pierwsza pomoc – prawny obowiązek czy moralna powinność?	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia elementy łańcucha przżycia, - wyjaśnia, na czym polega obowiązek udzielania pomocy, 	<ul style="list-style-type: none"> - tłumaczy różnice między pierwszą a dodatkową pomocą przedmedyczną, - wie, jak wyposazać apteczkę pierwszej pomocy, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna prawa ratownika, - wyjaśnia, na czym polega postawa dobrego samarytanina, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje regulacje prawne dotyczące udzielania pierwszej pomocy obowiązujące w Polsce, - tłumaczy, dlaczego brak wiedzy i umiejętności nie usprawiedliwia osób, które nie udzielają pierwszej pomocy, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia aspekty moralne związane z udzieleniem pomocy osobom w stanie zagrożenia życia,
3.2 Postępowanie z osobą nieprzytomną	<ul style="list-style-type: none"> - na numery alarmowe, - wie, na jakie niebezpieczeństwa narażony jest ratownik, 	<ul style="list-style-type: none"> - o trafi wykonać rękoczyn czolo-zuchwa oraz sprawdzić podstawowe czynności życiowe, - umie ułożyć osobę w pozycji bocznej ustalonej, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna stopnie utraty świadomości, - wyszuka pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna obowiązki obywateli dotyczące udzielania pierwszej pomocy osobom, których życie i zdrowie jest bezpośrednio zagrożone, - wie, jakie prawa przysługują ratownikowi zgodnie z ustawą o państwowym ratownictwie medycznym, 	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia, że bezwzględne i prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia osoby nieprzytomnej,
3.3 Odwracanie na plecy osoby leżącej na brzuchu	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, - potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, - demonstuje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej leżącej na brzuchu, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wypadki, w wyniku których może dojść do uszkożenia kręgosłupa, - uzasadnia, dlaczego osoba leżąca na brzuchu ma utrudnione oddychanie, 	<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie odwraca na plecy – z zabezpieczeniem kręgosłupa – osobę leżącą na brzuchu, - wyjaśnia, w jakich okolicznościach osobę leżącą na brzuchu należy odwrócić na plecy, 	<ul style="list-style-type: none"> - tłumaczy zasadę: <i>Nie poruszaj poszkodowanym bez wyraźnej potrzeby,</i>
3.4 Resuscytacja osoby dorosłej	<ul style="list-style-type: none"> - umie ocenić swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, - potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego, - wie, kiedy należy przerwać wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, - wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności, - wyjaśnia, jak ważny jest czas w przypadku ratowania życia, 	<ul style="list-style-type: none"> - demonstuje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej, - potrafi omówić rolę układów oddechowego, krążeniowego, nerwowego, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie zastosować maseczkę do sztucznego oddychania, - wykonuje masaż serca, - stosuje sztuczne oddychanie, - rozróżnia pojęcia <i>resuscytacja i reanimacja,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - dowodzi, że brak tlenu jest niebezpieczny dla organizmu, opisując pracę układów dostarczających go do komórek,
3.5 Resuscytacja niemowlęcia i starszego dziecka	<ul style="list-style-type: none"> - podaje algorytm resuscytacji dziecka, - zna klasyfikacje wiekowe obowiązujące w ratownictwie, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie różnicę między wiekiem rozwojowym a wiekiem metrykalnym, - wie, że przed udzieleniem pomocy niemowlęciu lub starszemu dziecku u musi zwrócić się o pozwolenie do jego rodziców, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje masaż serca u dziecka, - wykonuje masaż serca u niemowlęcia, - wie, jak może zmienić się kolejność działań podczas udzielania pomocy niemowlęciu i starszemu dziecku, 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje różnice między resuscytacją osoby dorosłej a resuscytacją dziecka (zwłaszcza niemowlęcia), - wyjaśnia, na czym polega hipoksja, - opisuje, na czym polega nagła śmierć-łożeczkowa, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, co oznacza zasada <i>najpierw pomagaj,</i> podaje, kogo ona dotyczy i jakie są od niej wyjątki,

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				celująca
	dopuszczająca	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	
	Uczeń:				
3.6 Zasady użycia AED	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia objawy nagłego zatrzymania krążenia, -rozpoznaje uniwersalny, obowiązujący od 2007 r., symbol AED, -wskazuje, gdzie można znaleźć instruktaż informujący, w jaki sposób obsługiwać AED, 	<ul style="list-style-type: none"> -demonstruje, jak przekonywać rodziców do wyrażenia zgody na udzielenie dziecku pomocy, -wyjaśnia ogólnie pojęcie nagłego zatrzymania krążenia, -opisuje mechanizm leczniczy defibrylacji, -omawia zasady działania automatycznego defibrylatora serca, 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi zastosować AED w połączeniu z wykonywaniem resuscytacji, -wskazuje na migotanie komór jako jedno z zaburzeń pracy serca, będące u osób dorosłych najczęstszą przyczyną NZK, 	<ul style="list-style-type: none"> -zna pojęcie elektrody pediatriczne, -wyjaśnia, kiedy używanie AED u dzieci jest dozwolone, 	<ul style="list-style-type: none"> -wyjaśnia, dlaczego nowoczesny automatyczny defibrylator serca jest „mądrzejszy” od ratownika, -przedstawia badania nad ratowaniem ludzkiego życia z wykorzystaniem prądu,
3.7 Postępowanie przy zadławieniach	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia objawy zadławienia, -rozdziela zakrzuszenie i zadławienie, -wylicza przyczyny zadławienia, 	<ul style="list-style-type: none"> -wyjaśnia, na czym polega zadławienie, -rozumie niebezpieczeństwa związane ze stanem zadławienia, -identyfikuje kaszel jako naturalny odruch obronny organizmu, 	<ul style="list-style-type: none"> -wylicza niebezpieczeństwa związane z zadławieniem, -opisuje mechanizm zadławienia, -opisuje manewr Heimlicha, 	<ul style="list-style-type: none"> -demonstruje, jak należy udzielać pomocy zadławnionym: dorosłemu, niemowlęciu i starszemu dziecku, -wymienia czynności szkodliwe w przypadku udzielenia pomocy podczas zakrzuszenia lub zadławienia, 	<ul style="list-style-type: none"> -proponuje zasady, których powinno się przestrzegać podczas spożywania posiłków przez dzieci, by przeciwdziałać zadławieniu,
3.8 Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> -podaje prawidłowe ciśnienie i puls człowieka, -opisuje rolę krwi w organizmie, -przedstawia ogólne zasady zabezpieczania krwawień, 	<ul style="list-style-type: none"> -omawia skład krwi i funkcjonowanie układu krwionośnego, -klasyfikuje rodzaje krwotoków w zależności od uszkodzonego naczynia krwionośnego, 	<ul style="list-style-type: none"> -dobiera czynności ratownicze właściwe w przypadku ran kończyn, głowy, klatki piersiowej, brzucha, -postępuje właściwie, gdy w ranie tkwi ciało obce, 	<ul style="list-style-type: none"> -zna zasady zabezpieczania amputacji urazowych, -tłumaczy, co oznacza pojęcie replantacja, -wie, jak należy użyć opaski uciskowej, -objaśnia, czym jest odczyn Biernackiego, 	<ul style="list-style-type: none"> -przytacza argumenty, przeciwko usuwaniu ciała obcego z rany, -wyjaśnia zasady postępowania w razie wystąpienia krwawień, uzasadniając, w jakich sytuacjach należy użyć opaski uciskowej, a w jakich -opatrunku wentylowego,
3.9 Urazy kości i stawów	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia ogólne zasady postępowania w przypadku złamań, -identyfikuje złamanie kości jako urazy, które wymagają interwencji lekarskiej, 	<ul style="list-style-type: none"> -podaje czynności dozwolone i zabronione w przypadku zwichnięcia stawu, -wie, że nie wolno sprawić bólu poszkodowanemu, 	<ul style="list-style-type: none"> -zna zasady użycia chusty trójkątnej do zabezpieczania złamań, -umie użyć podręcznych przedmiotów do usztywnienia złamań, 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi unieruchomić złamaną kończynę górną za pomocą chusty trójkątnej i bandaża, -omawia szkielet człowieka, 	<ul style="list-style-type: none"> -opracowuje i prezentuje informacje na temat budowy i funkcji układu kostnego człowieka,

3.10 Poparzenia	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje oparzenie i udar cieplny, - wymienia funkcje skóry człowieka, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia stopnie oparzeń, - wyszczególnia przypadki poparzeń, bezwzględnie wymagające konsultacji z lekarzem, 	<ul style="list-style-type: none"> - odnosić się do budowy skóry człowieka, omawia podstawową klasyfikację poparzeń, - potrafi udzielić doradźnej pomocy osobie poparzonej, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zastosowanie hydrożeli, - potrafi zdiagnozować udar cieplny i odpowiednio zareagować, - omawia pierwszą pomoc w przypadku oparzeń chemicznych, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jakie działania w domu należy podjąć, by zabezpieczyć dzieci przed poparzeniami,
3.11 Udar i zawal	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić najczęstsze objawy zawału, - potrafi wymienić najczęstsze objawy udaru, - rozróżnia zawał i udar, 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje przyczyny zawału i udaru, - objaśnia akronimy FAST i UDAR, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak powinien się zachować w razie wystąpienia u chorego zawału, - potrafi zareagować w przypadku wystąpienia u chorego objawów udaru, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zawał i udar jako choroby cywilizacyjne, - ma utrwaloną technikę zabezpieczenia poszkodowanego przed wychłodzeniem, - omawia przedszpitalną skalę udaru Cincinnati, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego zarówno w przypadku zawału, jak i udaru tak ważny jest czas,
3.12 Często wypadki – atak epilepsji, wypadek drogowy, omdlenie	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady zachowania w miejscu wypadku drogowego, - identyfikuje objawy epilepsji, - rozpoznaje objawy omdlenia, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia czynności niewskazane w przypadku ataku epilepsji, - wie, jak należy się zachować w przypadku zauważenia osoby, u której wystąpił atak epilepsji, - rozumie, na czym polega specyfika wypadku drogowego w związku z bezpieczeństwem ratownika, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi umiejętnie wydobyc poszkodowanego z pojazdu, - demonstruje trzy sposoby postępowania w sytuacji omdlenia, - ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje, na czym polega triage, - charakteryzuje, w jakich przypadkach stosujemy chwyt Rauteka, - wyjaśnia, czego – wbrew obiegowym opiniom – nie należy robić, zabezpieczając chorego w trakcie ataku epilepsji, 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia, w jakich sytuacjach i w jaki sposób zmotywuje osobę, która zemdlała, by poszła do lekarza,
Dział 4. Żyj zdrowo					
4.1 Zdrowie i jego podstawy	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie zdrowie, - przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin zdrowie, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje zdrowie jako stan i jako proces, - wymienia czynniki decydujące o długowieczności, 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje trzy wymiary zdrowia, - rozumie znaczenie właściwej ilości snu dla zdrowia, - potrafi wymienić wskaźniki zdrowia fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia potrzebę dostosowania odpoczynku do rodzaju aktywności, - charakteryzuje oznaki stanu zdrowia, 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego o zdrowie należy dbać przez cały czas,
4.2 Zasady zdrowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia choroby cywilizacyjne (choroby ciała i zaburzenia zdrowia psychicznego), - podaje przyczyny chorób cywilizacyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - objaśnia zależność pomiędzy chorobami cywilizacyjnymi a miejscem zamieszkania, - rozumie znaczenie pojęcia zdrowa żywność, - wymienia składniki zdrowej diety, - identyfikuje otyłość jako chorobę cywilizacyjną, 	<ul style="list-style-type: none"> - ma świadomość negatywnego wpływu sztucznych dodatków stosowanych w produkcji żywności na zdrowie, - zna zasady zdrowego odżywiania się na co dzień, - przypisuje zaburzenia zdrowia psychicznego do chorób cywilizacyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje przykładowe dodatki chemiczne do żywności, - identyfikuje przykładowe symbole dodatków chemicznych do żywności, - opisuje znaczenie kwasów omega-6 i omega-3 dla organizmu człowieka, 	<ul style="list-style-type: none"> - planuje dla siebie zdrowe i pełnowartościowe posiłki, - układa przepisy kulinarne, np. na zdrowy deser, kaloryczne drugie danie, smaczny i zdrowy napój,

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	
4.3 Uzależnienia i jak im przeciwdziałać. Aktywność fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcia <i>uzależnienia</i> i <i>substancja psychoaktywna</i>, - wymienia substancje psychoaktywne, - wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej, 	<ul style="list-style-type: none"> - klasyfikuje uzależnienia, - przedstawia zależności pomiędzy zdrowiem a uzależnieniami, - charakteryzuje uzależnienia od substancji psychoaktywnych, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia szkodliwy wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie jednostki, - wymienia uzależnienia od czynności i wyjaśnia, dlaczego mogą być również groźne jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia podstawowe kryteria, za pomocą których opisuje się i diagnozuje uzależnienia, - przedstawia fazy rozwoju uzależnień, - uzasadnia korzyści dla zdrowia wynikające z uprawiania wybranej dyscypliny sportowej, - definiuje pojęcia <i>endorfiny</i> i <i>zespół odstawienny</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi dowieść, że regularna aktywność fizyczna jest dla jednostki niezastąpionym źródłem zdrowia,
4.4 Rozwój sfery emocjonalno-społecznej	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i>, - rozumie termin <i>zdrowie psychiczne</i>, - wie, jakie są zagrożenia dla zdrowia psychicznego jednostki, - wymienia, jakie są formy rozwiązywania konfliktów. 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia oznaki zdrowia psychicznego u dorosłych i dzieci, - opisuje zasady dobrej komunikacji interpersonalnej, - identyfikuje stres jako nieodłączny element życia człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje elementy zdrowia psychicznego, - wyjaśnia, czym jest stres, - opisuje bariery komunikacyjne, - wymienia techniki asertywnego odmawiania, - wyjaśnia, czym różni się rola arbitra od roli mediatora. 	<ul style="list-style-type: none"> - tłumaczy, czym różni się postawa asertywna od agresywnej, - wymienia zasady negocjacji z dorosłymi, - wyjaśnia, w jaki sposób mediacje i negocjacje mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów oraz łagodzeniu konfliktów. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wytłumaczyć, jak ważną rolę odgrywają emocje w życiu człowieka, - uzasadnia, dlaczego komunikacja interpersonalna jest umiejętnością prospołeczną, - argumentuje, dlaczego mediacje i negocjacje są najsukuczniejszą formą rozwiązywania konfliktów.