

Rozkład materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie” dla szkół ponadpodstawowych

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P)	ponadpodstawowe (PP)	
1. Alarmowanie i ewakuacja 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych • Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych, środki alarmowe • Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu • Ewakuacja w szkole – ogólne zasady ewakuacji z budynków • Przeciwdziałanie panice 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach • definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • wymienia podstawowe środki alarmowe • opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> ○ sygnały i środki alarmowe ○ drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne ○ znaki ewakuacyjne ○ miejsce zbiórki ewakuowanej ludności ○ zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) • uczestniczy w próbnej ewakuacji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia ogólne zasady ewakuacji • różnicuje stopnie ewakuacji • potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	II.3.1. II.3.4. II.3.5.
R. 1. Podstawy pierwszej pomocy				
2. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> • Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy BLS/KPP/MCR • Łańcuch przeżycia • Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy • wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę • opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu 	III.1. III.2. III.3. III.4. III.5. II.3.5.

1 h	<p>nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia : • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej 	<p>krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych 	<p>III.7. III.9. III.10 III.8.</p>
<p>3. Postępowanie na miejscu zdarzenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: <ul style="list-style-type: none"> ○ unikania narażania własnego zdrowia i życia ○ oceniania własnych możliwości ○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym ○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe ○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów 	<p>II.3.5. III.9. III.4. III.6. III.7. III.8. III.9.</p>

<p>4. Pomoc osobie nieprzytomnej</p> <p style="text-align: center;">2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia objawy utraty przytomności ○ wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące ○ ocenia przytomność poszkodowanego ○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) ○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej ○ udrażnia drogi oddechowe rękochnym czoło-żuchwa ○ układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej ○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny <p>systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie 	<p>III.6. III.7. III.8. III.11.</p>
<p>5. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa</p> <p style="text-align: center;">2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki ○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo ○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości ○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci • praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED 	<p>III.12</p>

		<p>krążenia</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą ○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED 		
6. Ciało obce w organizmie 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dorosłych • Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u niemowląt i dzieci • Zapobieganie zadławieniom u dzieci • Ciało obce w: <ul style="list-style-type: none"> ○ oku ○ uchu ○ skórze • Opatrywanie rany z ciałem obcym 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu : <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia ○ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia ○ wykonuje na manekinie/ kamizelce szkoleniowej rękochny ratunkowe w przypadku zadławienia ○ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci ○ opatruje rany z tkwiącym w nich ciałem obcym 	<ul style="list-style-type: none"> • proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego • opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie 	III.13
7. Rany i krwotoki 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran 	<ul style="list-style-type: none"> • różnicuje rany i krwotoki • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • wykonuje trzy podstawowe obwoje bandażem (śrubowy, kolisty, żółwiowy 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych • zna zasady pierwszej pomocy w sytuacji 	III.6. III.8 III.19

		<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny) • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego • omawia zasady opatrywania ran przy urazach czaszkowo – mózgowych, ranach brzucha i klatki piersiowej 	<p>wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej:</p> <p>a) zna definicję masywnego krwotoku,</p> <p>b) stosuje stażę taktyczną,</p> <p>c) umie zatamować krwotok przy pomocy opaski improwizowanej,</p> <p>d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego</p> <p>e) potrafi zatamować krwotok z trudno dostępnych miejsc: pachy, pachwiny, szyja</p>	
<p>8. Urazy kości i stawów</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć • Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa 	<p>III.6. III.8 III.14</p>

<p>9. Oparzenia i odmrożenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc • Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci) 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego • omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie „oparzenie” - wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń - omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego - demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn • wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu • szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego 	<p>III.6. III.8 III.15</p>
<p>10. Inne groźne przypadki</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii ○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) ○ tonięcia ○ porażenia prądem ○ ukąszenia ○ użądlenia ○ wstrząsu anafilaktycznego ○ astmy 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo lub hiper glikemii • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu ○ opisuje wynikające z niego zagrożenia ○ -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy • odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych omawia różnice między podtopieniem a utonieniem 	<p>III.6. III.8. III.16. III.17. III.18.</p>

		<p>przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego)</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : <ul style="list-style-type: none"> ○ omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; wymienia ich objawy ○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi ○ w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie 		
R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze				
<p>11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi 1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zagrożenia i ich źródła • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR • wyjaśnia zadania tych podmiotów 	<p>I.1.8. I.1.10. II.1.3. II.1.4. II.1.5</p>
12.	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia pożarowe w domu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia główne przyczyny pożarów 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady profilaktyki pożarowej 	<p>II.1.7.</p>

<p>Požary</p> <p>1 h</p>	<p>i szkole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru • Postępowanie na wypadek pożaru • Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania podczas pożaru • wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru • charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy • wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) • rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej • rozpoznaje znaki ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów • omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru • opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji • wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia 	<p>II.1.10</p> <p>II.1.12</p>
<p>13. Powódzie i inne zagrożenia naturalne</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi • Postępowanie na wypadek powodzi • Zagrożenie lawiną/ śnieżycą • Intensywna śnieżycą • Upały • Wichury • Burze 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych • wymienia główne przyczyny powodzi • opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji • opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny • wymienia przyczyny i objawy udarów słonecznego i ciepłego • proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów • opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury • proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych • wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice • opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi • przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną 	<p>II.1.7.</p> <p>II.1.10</p> <p>II.1.11.</p>

<p>14. Zagrożenia terrorystyczne i zagrożenia cyberbezpieczeństwa</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pojęcie terroryzmu • Przykłady skutków użycia środków: chemicznych, biologicznych, wybuchowych • Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego • Cyberprzemoc • Zagrożenia w szkole • cyberzagrożenia w wymiarze cywilnym 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na właściwej terminologii • wyjaśnia pojęcie terroryzmu • wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym • omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze • identyfikuje cyberzagrożenia i wyjaśnia ich znaczenie w wymiarze cywilnym i wojskowym • zna procedury postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia w cyberprzestrzeni • wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole i wie jak na nie reagować 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy • opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia • wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję • wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej • zna najważniejsze akty prawne dotyczące cyberbezpieczeństwa (w Polsce i w NATO) • zna wybrane definicje cyberbezpieczeństwa zawarte w krajowych regulacjach prawnych • opisuje podział ról w czasie współdziałania podmiotów zabezpieczających cyberprzestrzeń 	<p>I.1.13. I.1.14. I.1.15.</p> <p>IV. I IV.2 IV.3 IV.4</p>
<p>15. Zagrożenia promieniotwórcze i skażenia</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oznaczenia substancji toksycznych i miejsc ich przechowywania • Zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • Wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • Zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry • Zabezpieczanie żywności i wody przed skażeniami • Zabiegi specjalne i sanitarne 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji • omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry • wymienia sposoby zabezpieczania żywności i wody przed skażeniami • wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne • omawia sposoby ochrony żywności i wody przed skażeniami • omawia sposób użycia indywidualnego 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi oraz zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących 	<p>II.1.9. II.1.13. II.1.14. II.2.1. II.2.2. II.2.3. II.2.4. II.2.5. II.2.6. II.2.7.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja 	<p>pakietu przeciwichemicznego i indywidualnego pakietu radioochronnego</p>		
<p>16. Wypadki i inne zagrożenia spowodowane działalnością człowieka</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wypadki komunikacyjne • Katastrofy budowlane • Wyciek gazu z instalacji w budynku mieszkalnym • Znalezienie niewypału lub niewybuchu 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego • opisuje postępowanie ratownicze w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> ○ katastrofy budowlanej (zagruzowanie) ○ katastrofy przemysłowej ○ awarii komunalnej ○ wypadków i katastrof komunikacyjnych ○ wypadku drogowego ○ znalezienia niewypału lub niewybuchu 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów/ niewybuchów • opisuje prawidłowe zachowanie się kierowców na autostradzie, tworzących tzw. korytarz życia • charakteryzuje sposób wydobycia z pojazdu nieprzytomnych ofiar wypadku 	<p>II.1.7. II.1.14.</p>
R. 3. Bezpieczeństwo i system obronny państwa				
<p>17. Bezpieczeństwo państwa</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa • Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje • Zadania prezydenta, parlamentu i rady ministrów w dziedzinie obronności • Zarządzenia wydawane w związku z kryzysem, stany nadzwyczajne • Formacje służb mundurowych zapewniające bezpieczeństwo państwa • Zadania i kompetencje władz samorządowych w dziedzinie obronności • Świadczenia obywateli na rzecz 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa • wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny • opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi • opisuje ogólne zasady pełnienia służby wojskowej w Polsce • zna i wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie • podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa • opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę • wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych • definiuje pojęcia siatki bezpieczeństwa oraz infrastruktury krytycznej 	<p>I.1.1. I.1.2. I.1.4. I.1.5. I.1.7. I.1.8. I.1.9. I.1.10. I.1.11. I.1.12 I.1.13.</p>

	obronności	<p>władze w związku z kryzysem</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna i wymienia nazwy formacji mundurowych układu pozamilitarnego państwa oraz wyjaśnia rolę i zadania tych służb w systemie bezpieczeństwa państwa • wymienia i charakteryzuje nadzwyczajne stany konstytucyjne w RP 		
18. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności • Wojska Obrony Cyberprzestrzeni 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia • zna i określa zakres działania wybranych organizacji proobronnych, których definicję określa ustawa o obronie Ojczyzny, zwanych dalej organizacjami proobronnymi 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje przeznaczenie wybranych rodzajów wojsk • opisuje sposoby realizacji służby wojskowej w rezerwie • określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” • opisuje zadania Wojsk Obrony Cyberprzestrzeni 	I.3 I.5
19. Ochrona ludności i dóbr kultury oraz obrona cywilna 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy • Wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego • Konwencje haskie i genewskie • Zadania i podstawy organizacji obrony cywilnej • Ochrona dóbr kultury 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia formy organizacyjne i podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności oraz obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej • identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków • omawia zadania Obrony Cywilnej w Polsce • trafnie umiejscawia organy OC, określa ich kompetencje 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego • charakteryzuje zakres działania Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy • wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie • przedstawia wybrane regulacje Międzynarodowego Prawa Konfliktów Zbrojnych (ilustruje przykładami z 	II.1.1 II.1.2 II.1.3 II.1.6

			najnowszej historii)	
R. 4. Edukacja obronna				
20. Sztuka przetrwania w sytuacji zagrożenia 1 h	<ul style="list-style-type: none"> Ograniczenia organizmu ludzkiego związane z brakiem snu, wody i pożywienia oraz wpływem czynników atmosferycznych na możliwości przetrwania Zjawisko paniki i sposoby jej przeciwdziałaniu Środki podręczne do zwiększenia szans przetrwania możliwości pozyskania wody i pożywienia występujące w środowisku naturalnym 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia graniczne wartości typowe dla wytrzymałości ludzkiego organizmu w zakresie dostępu do powietrza, wody, żywności oraz długości snu w rytmie dobowym wymienia objawy niedożywienia, odwodnienia, wychłodzenia i przegrzania organizmu omawia zjawisko paniki wymienia podstawowe środki podręczne, zwiększające szanse przetrwania wymienia najprostsze sposoby pozyskania wody i żywności w środowisku naturalnym proponuje zawartość własnego „plecaka ucieczkowego” proponuje sposoby pozyskania wody i pożywienia w terenie przygodnym 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia praktyczne sposoby przeciwdziałania panice wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej dla normalnego funkcjonowania społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń kryzysowych wyjaśnia praktyczne zastosowanie zasady „3F”, czyli „uciekaj, schowaj się, walcz” opisuje sposoby wymienionych przez siebie środków podręcznych, które zwiększają szanse przetrwania wyjaśnia znaczenie pojęć survival i prepping 	IV.1.1 IV.1.2 IV.1.3 IV.1.4 III.19.e
21. Szkolenie strzeleckie 3 h	<ul style="list-style-type: none"> Zasady składania i rozkładania broni Wykonanie strzelania z użyciem broni: <ul style="list-style-type: none"> - kulowej - pneumatycznej - replik ASG, - przy wykorzystaniu strzelnic wirtualnych albo laserowych 	<ul style="list-style-type: none"> zachowuje elementarne zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią lub jej repliką (BOLS) wyjaśnia znaczenie pojęć: całkowita i częściowa rozbiórka broni wskazuje i nazywa podstawowe części konstrukcyjne broni (krótkiej, długiej) dokonuje częściowej rozbiórki broni, zachowując odpowiednią kolejność odłączania poszczególnych elementów konstrukcyjnych udostępnionego egzemplarza broni strzeleckiej prawidłowo składa broń po zakończonej 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia praktyczne przeznaczenie przeprowadzania częściowej i/ lub całkowitej rozbiórki broni wylicza podstawowe środki do konserwacji broni koryguje skuteczność kolejnych strzałów, obserwując zachowanie celu razi cel przynajmniej trzema trafieniami (3/10) uzyskuje odpowiednie skupienie przestrzelin na tarczy (zależnie od rodzaju broni i dystansu strzelania) usuwa przyczyny zacięcia się broni 	IV.3.1 IV.3.2

		rozbiórce częściowej <ul style="list-style-type: none"> • bezpiecznie sprawdza działanie wszystkich złożonych elementów • przestrzega regulaminu strzelnicy • wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie • przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc) • opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu • ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń • zgrywa przyrządy celownicze • płynnie pracuje „na spuście” • przedkłada broń „do przejrzania” i oddaje strzał kontrolny 	<ul style="list-style-type: none"> • w stosuje „wskaźnik bezpieczeństwa” • wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania 	
TEMAT DODATKOWY				
22. Edukacja zdrowotna (wybrane zagadnienia) 1 h	<ul style="list-style-type: none"> • kontrola własnego stanu zdrowia • choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne 	<ul style="list-style-type: none"> • określa podstawowe parametry zdrowego organizmu ludzkiego (temperatura, puls, ciśnienie tętnicze, oddech) • wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny • wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych • wymienia główne przyczyny otyłości i jej negatywne skutki zdrowotne 	

Podsumowanie i sprawdzian	<ul style="list-style-type: none">• Podsumowanie wiadomości• Sprawdzian praktyczny i teoretyczny• Omówienie i poprawa sprawdzianu• Powtórzenie najistotniejszych wiadomości, rozwinięcie wybranych treści	Razem: 29 h Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h Do dyspozycji nauczyciela: 2 - 3 h		
--------------------------------------	--	--	--	--