

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

IV Liceum Ogólnokształcące Sportowe w Nowym Sączu

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P)	ponadpodstawowe (PP)	
		Uczeń:	Uczeń:	
1. Alarmowanie i ewakuacja 2 h	- 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	- 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: - 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	- 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 1 h	• Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy BLS/KPP/MCR • Łańcuch przeżycia • Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy	• podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy • wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy • 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	• 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 krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych	III.1. III.2. III.3. III.4. III.5. II.3.5. III.7. III.9. III.10 III.8.
3. Postępowanie na miejscu zdarzenia 1 h	• 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	• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: ○ 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:	• 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	II.3.5. III.9. III.4. III.6. III.7. III.8. III.9.

		- o wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe - o 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		
4. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h	• 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	• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: - o wymienia objawy utraty przytomności - o wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące - o ocenia przytomność poszkodowanego - o ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) - o wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej - o udrażnia drogi oddechowe rękoćnym czoło-żuchwa - o układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej - o zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej	• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń • wymienia typowe objawy zwiastujące/popprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie	III.6. III.7. III.8. III.11.
5. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa 2 h	• Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)	• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : - o wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki	• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci	III.12

	• Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	○ 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 krążenia ○ 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	praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED	
6. Ciało obce w organizmie 1 h	• Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dorosłych • Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u niemowląt i dzieci • Zapobieganie zadławieniom u dzieci • Ciało obce w: ○ oku ○ uchu	• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu : ○ wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia ○ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia ○ wykonuje na manekinie/ kamizelce szkoleniowej rękochny ratunkowe w przypadku zadławienia	• proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego - opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie	III.13

	○ skórze • Opatrywanie rany z ciałem obcym	○ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci ○ opatruje rany z tkwiącym w nich ciałem obcym		
7. Rany i krwotoki 2 h	• Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran	• 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) • 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	• 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 wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej: a) zna definicję masywnego krwotoku, b) stosuje stazę taktyczną, c) umie zatamować krwotok przy pomocy opaski improwizowanej, d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego e) potrafi zatamować krwotok z trudno dostępnych miejsc: pachy, pachwiny, szyja	III.6. III.8 III.19
8. Urazy kości i stawów	• Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć	• wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn	• wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)	III.6. III.8 III.14

2 h	- 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	- 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	opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa	
9. Oparzenia i odmrożenia 1 h	- 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)	- 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: - 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	- 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	III.6. III.8 III.15

10. Inne groźne przypadki 2 h	- Pierwsza pomoc w przypadku: - zawału serca - udar mózgu - napadu padaczkowego - hipo- lub hiperglikemii - zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) - tonięcia - porażenia prądem - ukąszenia - użądlenia - wstrząsu anafilaktycznego - astmy	- opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : - zawału serca - udar 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 : - wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu - opisuje wynikające z niego zagrożenia -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego) - opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą - rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : - 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	- 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 utonięciem	III.6. III.8. III.16. III.17. III.18.
---	---	--	---	--

R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze				
11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi 1 h	- 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.	- rozpoznaje zagrożenia i ich źródła - rozdziela 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	- 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	I.1.8. I.1.10. II.1.3. II.1.4. II.1.5
12. Pożary 1 h	- Zagrożenia pożarowe w domu i szkole - Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru - Postępowanie na wypadek pożaru - Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego - Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów	- wymienia główne przyczyny pożarów - 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	- omawia zasady profilaktyki pożarowej - opisuje sposoby gaszenia (w zarysie) 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	II.1.7. II.1.10 II.1.12

13. Powódzie i inne zagrożenia naturalne 1 h	• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi • Postępowanie na wypadek powodzi • Zagrożenie lawiną/ śnieżycą • Intensywna śnieżycą • Upały • Wichury • Burze	• 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	• 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	II.1.7. II.1.10 II.1.11.
14. Zagrożenia terrorystyczne i zagrożenia cyberbezpieczeństwa 1 h	• Pojęcie terroryzmu • Przykłady skutków użycia środków: chemicznych, biologicznych, wybuchowych • Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego • Cyberprzemoc • Zagrożenia w szkole • cyberzagrożenia w wymiarze cywilnym	• 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	• 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	I.1.13. I.1.14. I.1.15. IV. I IV.2 IV.3 IV.4

		• zna procedury postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia w cyberprzestrzeni • wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole i wie jak na nie reagować		
15. Zagrożenia promieniotwórcze i skażenia 1 h	• 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 • Odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja	• wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania • 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 pakietu przeciwichemicznego i indywidualnego pakietu radioochronnego	• 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	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.
16. Wypadki i inne zagrożenia spowodowane działalnością człowieka 1 h	• Wypadki komunikacyjne • Katastrofy budowlane • Wyciek gazu z instalacji w budynku mieszkalnym • Znalezienie niewypału lub niewybuchu	• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego • opisuje postępowanie ratownicze w przypadku : ○ katastrofy budowlanej (zagruzowanie) ○ katastrofy przemysłowej ○ awarii komunalnej ○ wypadków i katastrof komunikacyjnych ○ wypadku drogowego ○ znalezienia niewypału lub niewybuchu	• 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	II.1.7. II.1.14.

R. 3. Bezpieczeństwo i system obronny państwa				
17. Bezpieczeństwo państwa 1 h	• 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 obronności	• 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 władze w związku z kryzysem • 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	• 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	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.
18. Siły Zbrojne	• Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	• omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	• charakteryzuje przeznaczenie wybranych rodzajów wojsk	I.3 I.5

Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	- Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności - Wojska Obrony Cyberprzestrzeni	- rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia - zna i określa zakres działania wybranych organizacji proobronnych, których definicję określa ustawa o obronie Ojczyzny, zwanych dalej organizacjami proobronnymi	- 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	
19. Ochrona ludności i dóbr kultury oraz obrona cywilna 1 h	- Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca - Wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego - Konwencje haskie i genewskie - Zadania i podstawy organizacji obrony cywilnej - Ochrona dóbr kultury	- 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	- wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego - charakteryzuje zakres działania Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca - wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie - przedstawia wybrane regulacje Międzynarodowego Prawa Konfliktów Zbrojnych (ilustruje przykładami z najnowszej historii)	II.1.1 II.1.2 II.1.3 II.1.6
R. 4. Edukacja obronna				
20. Sztuka przetrwania w sytuacji zagrożenia 1 h	Ograniczenia organizmu ludzkiego związane z brakiem snu, wody i pożywienia oraz wpływem czynników atmosferycznych na możliwości przetrwania	- 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	- wyjaśnia praktyczne sposoby przeciwdziałania panice - wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej dla normalnego funkcjonowania	IV.1.1 IV.1.2 IV.1.3 IV.1.4

	• Zjawisko paniki i sposoby jej przeciwdziałaniu • Środki podręczne do zwiększenia szans przetrwania • możliwości pozyskania wody i pożywienia występujące w środowisku naturalnym	• 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	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	III.19.e
21. Szkolenie strzeleckie 3 h	• Zasady składania i rozkładania broni • Wykonanie strzelania z użyciem broni: - kulowej - pneumatycznej - replik ASG, - przy wykorzystaniu strzelnic wirtualnych albo laserowych	• 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 rozbiórce częściowej • 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	• 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 • wtosuje „wskaźnik bezpieczeństwa” • wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania	IV.3.1 IV.3.2

		• zgrywa przyrządy celownicze • płynnie pracuje „na spuście” • przedkłada broń „do przejrzania” i oddaje strzał kontrolny		
TEMAT DODATKOWY				
22. Edukacja zdrowotna (wybrane zagadnienia) 1 h	• kontrola własnego stanu zdrowia • choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne	• 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	• wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych • wymienia główne przyczyny otyłości i jej negatywne skutki zdrowotne	
Podsumowanie i sprawdzian	• 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		

Oczekiwane osiągnięcia absolwenta szkoły średniej

1. System obrony państwa:

- świadomość wagi bezpieczeństwa państwa i obywateli dla zachowania warunków ich nieskrępowanego, wszechstronnego rozwoju,
- znajomość podstawowych pojęć z zakresu bezpieczeństwa państwa oraz jego składników i instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa,
- znajomość zadań i struktury Sił Zbrojnych RP oraz kompetencji organów władzy publicznej w zakresie bezpieczeństwa.

2. Zagrożenia i działania ratownicze:

- rozpoznawanie sygnałów alarmowych,
- znajomość zasad profilaktyki pożarowej oraz postępowania przy gaszeniu zarzewia ognia,
- znajomość zasad ewakuacji z zagrożonego obiektu (rejonu) oraz praktyczna jej realizacja po ogłoszeniu alarmu,
- umiejętność podjęcia skutecznych działań ochronnych wobec typowych zagrożeń (środowiskowych i społecznych, w tym aktów terroru),
- identyfikacja głównych znaków ewakuacyjnych i ochrony przeciwpożarowej,
- znajomość algorytmów zachowań ratowniczych i ochronnych w odniesieniu do zagrożeń poznanych oraz podobnych.

3. Podstawy pierwszej pomocy:

- rozpoznawanie stanów zagrożenia życia i zdrowia,
- wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,
- kompletowanie apteczki pierwszej pomocy,
- dobór środków opatrunkowych stosownie do rodzaju i miejsca zranienia,
- opatrywanie ran i urazów kończyn,
- umiejętność podejmowania działań ratowniczych w razie wypadków komunikacyjnych,
- umiejętność wzywania fachowej pomocy,
- zabezpieczenie ratownika, poszkodowanych i miejsca zdarzenia,
- świadomość znaczenia wczesnej defibrylacji dla ratowania życia poszkodowanych.

4. Edukacja obronna:

- znajomość ograniczeń ludzkiego organizmu związanych z brakiem wody, żywności i snu

- świadomość wpływu czynników atmosferycznych na możliwość przetrwania
- znajomość zjawiska paniki i praktycznych sposobów jej przeciwdziałania
- znajomość sposobów pozyskiwania wody i pożywienia występujących w środowisku naturalnym
- wiedza związana z wykorzystaniem podręcznych środków zwiększających szanse przeżycia
- znajomość podstawowych zagrożeń cyberbezpieczeństwa oraz podstawowych definicji w tym zakresie
- znajomość zasad współpracy i podziału ról pomiędzy podmiotami układu militarnego i pozamilitarnego
- umiejętność składania broni w ramach jej częściowej rozbiórki
- umiejętność strzelania z broni kulowej, pneumatycznej i replik ASG przy wykorzystaniu strzelnic wirtualnych lub laserowych