

Rozkład materiału wraz z planem wynikowym

Jeden temat odpowiada jednej godzinie lekcyjnej. Temat 25. *Choroby cywilizacyjne* jest tematem dodatkowym.

Nr lekcji	Temat	Zagadnienia (materiał nauczania)	Oczekiwane wiadomości i umiejętności. Uczeń:	Kategoria celów ¹	Poziom wymagań ²
Rozdział I. System obronny państwa					
1.	Bezpieczeństwo państwa	<ul style="list-style-type: none"> geopolityczne położenie Polski Strategia Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej główne cele polityki bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej powinności władz samorządowych, instytucji i obywateli w zakresie bezpieczeństwa świadczenia obywateli (osobiste i rzeczowe) 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i uzasadnia polityczne oraz militarne warunki gwarancji bezpieczeństwa państwa 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> analizuje aktualną sytuację geopolityczną Polski 	D	W
			<ul style="list-style-type: none"> streszcza główne założenia Strategii Bezpieczeństwa Narodowego RP 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia świadczenia obywateli w zakresie powinności obronnych 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> omawia kompetencje i powinności władz publicznych w zakresie obronności 	B	PP
2.	Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej	<ul style="list-style-type: none"> struktura organizacyjna i zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej służba wojskowa i Narodowe Siły Rezerwowe rodzaje Sił Zbrojnych rodzaje wojsk i służb w siłach zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej służba wojskowa kobiet organizacje społeczne działające na rzecz obronności 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia i charakteryzuje organizację Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje rodzaje Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia zasady odbywania służby wojskowej w Polsce 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, czym są Narodowe Siły Rezerwowe 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje wojsk oraz służb w Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje organizacje społeczne działające na rzecz obronności 	A, B	PP

¹ A – zapamiętywanie wiadomości, B – zrozumienie wiadomości, C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych, D – stosowanie wiadomości w sytuacjach nietypowych i problemowych, E – stosunek do społeczeństwa, F – potrzeby i aspiracje; zgodnie z klasyfikacją Bolesława Niemierki, patrz *Standaryzacja procesu kształcenia*.

² P – podstawowe, PP – ponadpodstawowe, W – wykraczające; zgodnie z klasyfikacją Bolesława Niemierki, patrz *Standaryzacja procesu kształcenia*.

Rozdział II. Ochrona ludności i obrona cywilna					
3.	Ochrona ofiar konfliktów zbrojnych i dóbr kultury	<ul style="list-style-type: none"> • ruch czerwonokrzyżski • Polski Czerwony Krzyż • konwencje prawa międzynarodowego dotyczące ochrony ofiar konfliktów zbrojnych i zdarzeń kryzysowych • wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego • ochrona dóbr kultury • obrona cywilna (OC) 	• opisuje, czym są organizacje czerwonokrzyżskie i wymienia ich główne zadania	B, E	PP
			• charakteryzuje cele Polskiego Czerwonego Krzyża	B, E	P
			• wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego na przykładzie wybranych regulacji prawnych	B, E	PP
			• identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków	C	P
			• wyjaśnia, jak prawidłowo zabezpieczyć dobra kultury w razie zagrożenia	B,	PP
			• omawia strukturę organizacyjną OC i sposób jej działania	A, B	PP
4.	Ochrona ludności, ochrona zwierząt	<ul style="list-style-type: none"> • indywidualne i zbiorowe środki ochrony ludności • sposoby ochrony zwierząt 	• wymienia podstawowe środki ochrony ludności	A	P
			• wymienia sposoby i środki ochrony zwierząt	A	P
			• wyjaśnia znaczenie zastępczych budowli ochronnych	B	PP
			• omawia zasady ewakuacji ludności, środków materiałowych i zwierząt	B	PP
			• wyjaśnia, jak się zachować w razie ogłoszenia ewakuacji	B	P
			• potrafi ewakuować się z budynku w trybie alarmowym	C	P
5.	System wykrywania i alarmowania	<ul style="list-style-type: none"> • system wykrywania i alarmowania (SWiAI) • środki alarmowe • systemy alarmowania • alarmy i sygnały alarmowe 	• omawia sposób funkcjonowania systemu wykrywania i alarmowania	A	PP
			• rozpoznaje sygnały alarmowe i wyjaśnia, jak należy się zachować po ogłoszeniu określonego alarmu	C	P

		<ul style="list-style-type: none"> alarm i ewakuacja zachowanie ludności po ogłoszeniu alarmu oraz po jego odwołaniu 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje sygnały informujące o odwołaniu alarmu i wyjaśnia, jak zachować się w sytuacji odwołania alarmu 	C, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> wskazuje drogi ewakuacji w szkole 	C	P
Rozdział III. Zagrożenia czasu pokoju					
6.	Źródła zagrożeń	<ul style="list-style-type: none"> zagrożenia naturalne zagrożenia spowodowane działalnością człowieka zagrożenia społeczne postępowanie zapobiegawcze sytuacja kryzysowa i stan nadzwyczajny 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zagrożenia czasu pokoju 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje zagrożenia czasu pokoju 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> omawia sposób postępowania w razie wystąpienia poszczególnych zagrożeń 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia różnicę pomiędzy sytuacją kryzysową i stanem nadzwyczajnym 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> omawia sposoby zapobiegania panice podczas zagrożeń 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń 	B, E	PP
7.	Zanieczyszczenia	<ul style="list-style-type: none"> źródła i rodzaje zanieczyszczeń toksyczne środki przemysłowe (TSP) zapobieganie skutkom zanieczyszczeń 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła zanieczyszczeń, ze szczególnym uwzględnieniem najbliższego otoczenia, np. szkoły oraz domu 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje źródła zanieczyszczeń 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje rodzaje toksycznych środków przemysłowych 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jak zapobiega się skutkom zanieczyszczeń 	B	PP
8.	Ekstremalne warunki pogodowe	<ul style="list-style-type: none"> postępowanie w razie niesprzyjających warunków pogodowych zimą i latem postępowanie w razie porywistych wiatrów zachowanie w czasie burzy 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu szkoły oraz domu 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu szkoły oraz domu 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady postępowania w razie podróżowania w niesprzyjających warunkach pogodowych zimą 	B	P

			<ul style="list-style-type: none"> • podaje zasady zachowania się w upalne dni 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposób postępowania w wypadku ogłoszenia zagrożenia wiatrami huraganowymi 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • streszcza zasady zachowania się w czasie burzy 	B	P
9.	Požary	<ul style="list-style-type: none"> • najczęstsze przyczyny pożarów • zapobieganie pożarom • zasady profilaktyki pożarowej • środki gaśnicze i podręczny sprzęt gaśniczy • algorytm postępowania po wystąpieniu pożaru • znaki ochrony przeciwpożarowej • zasady ochrony własnego bezpieczeństwa w razie pożaru (ewakuacja szkoły, zakładu pracy; samoewakuacja) • ratowanie zwierząt • znaki ewakuacyjne • postępowanie po ustąpieniu zagrożenia 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia źródła zagrożeń pożarem, ze szczególnym uwzględnieniem najbliższego otoczenia, np. szkoły, domu 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje ww. źródła zagrożeń 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje zasady profilaktyki przeciwpożarowej 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje rodzaje podręcznego sprzętu gaśniczego 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje znaki ewakuacyjne 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynności, które należy wykonać po wystąpieniu pożaru 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia zasady ratowania zwierząt w razie pożaru 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • opisuje drogę ewakuacji ze swojego domu/mieszkania 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • opisuje drogę ewakuacji z budynku szkoły 	B	PP
10.	Powodzie	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny powodzi • zapobieganie powodziom • stan alarmowy i stan ostrzegawczy • postępowanie po wystąpieniu powodzi • postępowanie po opadnięciu wód powodziowych • bezpieczeństwo ratownika 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia źródła zagrożenia powodzią, ze szczególnym uwzględnieniem najbliższego otoczenia 	A, C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje ww. źródła zagrożeń 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady bezpieczeństwa na terenach powodziowych 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i uzasadnia niezbędne działania przygotowujące do ewakuacji z terenów zagrożonych powodzią 	A, B	PP

			<ul style="list-style-type: none"> • podaje zakres przygotowań do nadejścia wód powodziowych 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposób postępowania po opadnięciu wód powodziowych 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady bezpieczeństwa obowiązujące ratowników na terenach zalanych 	B, C	PP
11.	Zagrożenia bezpieczeństwa osobistego	<ul style="list-style-type: none"> • kradzież kieszonkowa • napad rabunkowy, pobicie • usiłowanie gwałtu • uprowadzenie, kidnaping • odurzenie środkiem psychoaktywnym wbrew woli • napad na mieszkanie, wtargnięcie napastnika do domu • zagrożenia płynące z internetu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje zagrożeń osobistych 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje rodzaje zagrożeń osobistych 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia miejsca, w których należy zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć określonego zagrożenia osobistego 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia okoliczności sprzyjające wystąpieniu zagrożeń osobistych 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom osobistym 	A	P
12.	Awarie, wypadki, katastrofy	<ul style="list-style-type: none"> • awaria, wypadek, katastrofa • główne przyczyny awarii, wypadków i katastrof • postępowanie ratownicze • wyszukiwanie i wynoszenie uszkodzonych • zapobieganie panice • postępowanie po wybuchu paniki 	<ul style="list-style-type: none"> • definiuje terminy <i>wypadek</i>, <i>katastrofa</i>, <i>awaria</i> i wyjaśnia różnicę pomiędzy nimi 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia zasady działania ratowniczego w razie wypadku lub katastrofy komunikacyjnej, budowlanej, komunalnej, górniczej, przemysłowej i hydrotechnicznej 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • dobiera odpowiedni sposób transportu uszkodzonych do poniesionych przez nich obrażeń 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby przeciwdziałania panice 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia sposób postępowania w razie wybuchu paniki 	B, E	PP

13.	Zagrożenia terrorystyczne. Zagrożenia w szkole	<ul style="list-style-type: none"> • terroryzm i jego źródła we współczesnym świecie • zasady zachowania się w przypadku ataku terrorystycznego lub tzw. sytuacji zakładniczej • postępowanie w razie ataku gazowego, podejrzanego przesyłki pocztowej, wybuchu bomby • zagrożenia w szkole 	• wymienia rodzaje najczęstszych aktów terrorystycznych	A	P
			• omawia zasady zachowania się w przypadku ataku terrorystycznego lub tzw. sytuacji zakładniczej	B	P
			• wymienia i charakteryzuje zagrożenia, z jakimi można się spotkać w najbliższym otoczeniu domu i szkoły	A, B	P
			• przedstawia sposoby postępowania w razie wystąpienia zagrożenia na terenie szkoły	C, D	PP
Rozdział IV. Zagrożenia czasu wojny					
14.	Konwencjonalne rodzaje broni współczesnego pola walki	<ul style="list-style-type: none"> • broń konwencjonalna • sposoby ochrony przed rażeniem broni konwencjonalnej 	• wymienia rodzaje broni konwencjonalnej	A	P
			• wymienia zbiorowe środki ochrony przed bronią konwencjonalną	A	P
			• omawia czynniki rażenia poszczególnych rodzajów broni konwencjonalnej	B	PP
			• wyjaśnia, na czym polega właściwe postępowanie ludności w rejonach rażenia bronią konwencjonalną	B	PP
15.	Broń masowego rażenia	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje broni masowego rażenia (BMR) – broń jądrowa, chemiczna, biologiczna • czynniki rażenia BMR • skutki wybuchów atomowych w Japonii w 1945 roku 	• wymienia rodzaje broni masowego rażenia	A	P
			• wymienia rodzaje wybuchów jądrowych i omawia ich skutki	A	PP
			• wymienia czynniki rażenia broni jądrowej	A	P
			• omawia czynniki rażenia broni jądrowej	B	PP
			• charakteryzuje środki rażenia broni chemicznej i biologicznej	B	P
			• podaje przykłady bojowych środków toksycznych (BST)	A	P
			• omawia oddziaływanie wybranych BST na organizmy żywe	B	P

			<ul style="list-style-type: none"> omawia sposób postępowania w razie zagrożenia użycia broni biologicznej bądź wystąpienia zagrożenia biologicznego 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> proponuje skuteczne sposoby ochrony przed skutkami użycia środków zapalających, BST i broni biologicznej 	D	PP
			<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje rozmiar strat i zniszczeń po użyciu amerykańskich bomb atomowych w 1945 r. 	B	PP
16.	Indywidualne środki ochrony przed bronią masowego rażenia	<ul style="list-style-type: none"> indywidualne środki ochrony dróg oddechowych i skóry zasady działania i użytkowania indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych i skóry 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> omawia budowę i zasadę działania indywidualnych środków ochrony dróg oddechowych 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> omawia zasadę działania indywidualnych środków ochrony przed bronią masowego rażenia 	A, B	P
			<ul style="list-style-type: none"> objaśnia, jak należy założyć maskę przeciwgazową 	C	P
Rozdział V. Pierwsza pomoc					
17.	Postępowanie na miejscu wypadku	<ul style="list-style-type: none"> algorytm postępowania ratowniczego bezpieczeństwo własne ratownika bezpieczeństwo poszkodowanych i świadków zdarzenia przepisy ustawodawcze dotyczące udzielania pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> omawia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia i umie tę wiedzę zastosować w praktyce 	B, C	P
			<ul style="list-style-type: none"> zabezpiecza miejsce wypadku 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia 	B, E	PP
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia numery alarmowe i poprawnie konstruuje komunikat wezwania profesjonalnej pomocy na miejsce zdarzenia 	A, B	P

			<ul style="list-style-type: none"> • przywołuje przepisy prawne dotyczące udzielania pierwszej pomocy 	B	PP
18.	Środki pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> • wyposażenie apteczki pierwszej pomocy • sposób przechowywania leków • improwizowane środki opatrunkowe 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia środki przydatne podczas udzielania pierwszej pomocy 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady przechowywania leków 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • dobiera środki opatrunkowe z apteczki do rodzaju urazu 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • proponuje improwizowane środki opatrunkowe w zależności od urazu 	C	PP
19.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	<ul style="list-style-type: none"> • objawy zatrzymania krążenia i oddychania • algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych • resuscytacja u dzieci • automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi i poszkodowanemu oraz świadkom zdarzenia 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy zatrzymania krążenia i oddychania 	B, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> • ocenia stan poszkodowanego i demonstruje sposób skontrolowania jego funkcji życiowych 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> • potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową u dorosłych i dzieci 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, do czego służy automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> • potrafi prawidłowo zastosować automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) – z wykorzystaniem urządzenia treningowego 	D	PP
20.	Inne zagrożenia zdrowia i życia	<ul style="list-style-type: none"> • zasłabnięcie, utrata przytomności, zawał serca, udar mózgu, napad drgawek, napad padaczkowy – charakterystyka zagrożenia, objawy • postępowanie zapobiegawcze w przypadku omdlenia • postępowanie ratownicze w przypadku ww. zagrożeń zdrowia i życia 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku zasłabnięcia, utraty przytomności, zawału serca, udaru mózgu oraz napadu drgawek 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega postępowanie zapobiegawcze w przypadku omdlenia 	B	P
			<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady postępowania w wypadku, gdy poszkodowany skarży się na ból w klatce piersiowej 	B, E	P

21.	Obrażenia kości i stawów	<ul style="list-style-type: none"> rodzaje złamań i ich charakterystyka zwichnięcia i skręcenia stawów obrażenia głowy i kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> udziela pierwszej pomocy w przypadkach urazów kostno-stawowych 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> zakłada opatrunek odpowiedni do rodzaju i miejsca urazu 	C, E	P
22.	Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> rany (rodzaje, klasyfikacja) proces gojenia się ran zasady aseptyki i antyseptyki pierwsza pomoc w przypadku krwotoku zakładanie opatrunku osobistego na zranioną kończynę sposoby skutecznego bandażowania 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje ran i krwawień 	A	P
			<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje rodzaje ran i potrafi je zaklasyfikować do odpowiedniej kategorii 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia czynniki wpływające na szybkość gojenia się ran 	B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> zakłada opatrunek odpowiedni do rodzaju i miejsca zranienia 	C, E	P
23.	Obrażenia termiczne. Postępowanie przeciwkrwotoczne	<ul style="list-style-type: none"> obrażenia termiczne i chemiczne udar słoneczny i udar ciepły wychłodzenie i odmrożenie postępowanie przeciwwstrząsowe 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje poszczególne rodzaje obrażeń termicznych 	C	P
			<ul style="list-style-type: none"> potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadkach obrażeń termicznych 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> podejmuje działania przeciwwstrząsowe 	C, E	PP
24.	Inne przypadki obrażeń	<ul style="list-style-type: none"> ciało obce w organizmie (w oku, uchu, nosie, przetyku, tchawicy, skórze) zadławienie ukąszenia i użądlenia pierwsza pomoc w przypadku pogryzienia przez zwierzę zatrucia ratowanie tonących 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku utkwienia ciała obcego w organizmie, zadławienia, ukąszenia, użądlenia, pogryzienia, zatrucia 	C, E	P
			<ul style="list-style-type: none"> potrafi udzielić pomocy tonącemu 	C, E	P
25.	Choroby cywilizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> przyczyny chorób cywilizacyjnych rodzaje chorób cywilizacyjnych profilaktyka chorób cywilizacyjnych walka ze stresem 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych 	A, B	PP
			<ul style="list-style-type: none"> wymienia główne choroby cywilizacyjne 	A	PP
			<ul style="list-style-type: none"> proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu 	B	PP