

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 	<ul style="list-style-type: none"> podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania 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 	III.1. III.2. III.3. III.4. III.5.

1 h	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych 	<p>II.3.5. 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 	<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>

		<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach 		
4. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h	<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 rękoczynem 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 	III.6. III.7. III.8. III.11.
5. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa 2 h	<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) 	<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 	<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 	III.12

	<ul style="list-style-type: none"> • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 		
<p>6. Ciało obce w organizmie</p> <p>1 h</p>	<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 rękoczyny 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

<p>7. Rany i krwotoki</p> <p>2 h</p>	<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) 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 	<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 wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej: <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>III.6. III.8 III.19</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 	<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 	<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>

	<ul style="list-style-type: none"> Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<ul style="list-style-type: none"> 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 		
9. Oparzenia i odmrożenia 1 h	<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 	III.6. III.8 III.15
10. Inne groźne przypadki 2 h	<ul style="list-style-type: none"> Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> zawału serca udar mózgu napadu padaczkowego hipo- lub hiperglikemii zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami) 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> zawału serca udar mózgu napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej porażenia prądem ukąszenia lub użądlenia 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy odtworza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja 	III.6. III.8. III.16. III.17. III.18.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) ○ tonięcia ○ porażenia prądem ○ ukąszenia ○ użądlenia ○ wstrząsu anafilaktycznego ○ astmy 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 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 : <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 	<p>bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych omawia różnice między podtopieniem a utonieniem 	
R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze				
<p>11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny ● Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego 	<p>I.1.8. I.1.10. II.1.3. II.1.4. II.1.5</p>

	<p>bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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"> • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR • wyjaśnia zadania tych podmiotów 	
<p>12. Pożary</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady profilaktyki pożarowej • 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.1.7. II.1.10 II.1.12</p>
<p>13. Powodzie 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 	<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 	<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 	<p>II.1.7. II.1.10 II.1.11.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Wichury • Burze 	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi • przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną 	
<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 • Odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja 	<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: odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne • omawia sposoby ochrony żywności i wody przed skażeniami • omawia sposób użycia indywidualnego pakietu przeciwcchemicznego i indywidualnego pakietu radioochronnego 	<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>
<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>
<p>R. 3. Bezpieczeństwo i system obronny państwa</p>				

<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 obronności 	<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 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 	<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>
<p>18. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej</p> <p>1 h</p>	<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 	<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 	<p>I.3 I.5</p>

		określa ustawa o obronie Ojczyzny, zwanych dalej organizacjami proobronnymi	Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” <ul style="list-style-type: none"> opisuje zadania Wojsk Obrony Cyberprzestrzeni 	
19. Ochrona ludności i dóbr kultury oraz obrona cywilna 1 h	<ul style="list-style-type: none"> Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza 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 Półksiężycza 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	<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 	<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 	<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” 	IV.1.1 IV.1.2 IV.1.3 IV.1.4 III.19.e

	<ul style="list-style-type: none"> • możliwości pozyskania wody i pożywienia występujące w środowisku naturalnym 	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • opisuje sposoby wymienionych przez siebie środków podręcznych, które zwiększają szanse przetrwania • wyjaśnia znaczenie pojęć survival i prepping 	
<p>21. Szkolenie strzeleckie</p> <p>3 h</p>	<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 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 • zgrywa przyrządy celownicze • płynnie pracuje „na spuście” 	<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 • wtosuje „wskaźnik bezpieczeństwa” • wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania 	<p>IV.3.1</p> <p>IV.3.2</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • przedkłada broń „do przejrzania” i oddaje strzał kontrolny 		
TEMAT DODATKOWY				
<p>22. Edukacja zdrowotna (wybrane zagadnienia)</p> <p style="text-align: center;">1 h</p>	<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 	<p>Razem: 29 h</p> <p>Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h</p> <p>Do dyspozycji nauczyciela: 2 - 3 h</p>		

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