

## 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)	
		Uczeń:	Uczeń:	
1. Alarmowanie i ewakuacja  2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych</li> <li>Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych</li> <li>Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu</li> <li>Ewakuacja w szkole – ogólne zasady ewakuacji z budynków</li> <li>Ewakuacja ludności, zwierząt i środków materiałowych</li> <li>Zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w żywność i wodę</li> <li>Przeciwdziałanie panice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach</li> <li>definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych</li> <li>charakteryzuje zasady zachowania się ludności oraz zna miejsca ukrycia się po ogłoszeniu poszczególnych alarmów;</li> <li>opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>sygnały</li> <li>drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne</li> <li>miejsce zbiórki ewakuowanej ludności</li> <li>zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły (internatu)</li> </ul> </li> <li>uczestniczy w próbnej ewakuacji</li> <li>zna zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia przy użyciu akronimu uciekaj, schowaj się, walcz (3F)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych</li> <li>potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach</li> <li>opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych</li> </ul>	II.3.1. II.3.2. II.3.3. II.3.4. II.3.5. II.1.10 II.1.11 II.1.14.
<b>R. 1. Podstawy pierwszej pomocy</b>				
2. Podstawowe wiadomości z zakresu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy</li> <li>Łańcuch przeżycia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę</li> </ul>	III.1. III.2. III.3.

<p>pierwszej pomocy</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</li> <li>• Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> <li>• Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie</li> <li>• Apteczka pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy</li> <li>• opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu</li> <li>• potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia :</li> <li>• wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”</li> <li>• wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> <li>• opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego</li> <li>• wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</li> </ul>	<p>III.4. III.5. II.3.5.</p> <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"> <li>• Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia</li> <li>• Środki ochrony osobistej dla ratownika</li> <li>• Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych</li> <li>• Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu</li> <li>• Transport poszkodowanych</li> <li>• Wywiad SAMPLE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ unikania narażania własnego zdrowia</li> <li>○ oceniania własnych możliwości</li> <li>○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej</li> </ul> </li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe</li> <li>○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu</li> </ul> </li> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o zagrożeniach lokalnych</li> <li>• podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy</li> <li>• przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE</li> <li>• opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych</li> </ul>	<p>II.3.5. III.9. III.4. III.6. III.7. III.8</p>
<p>4. Pomoc osobie nieprzytomnej</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena przytomności poszkodowanego</li> <li>• Przyczyny i objawy utraty przytomności</li> <li>• Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji)</li> <li>• Udrażnianie dróg oddechowych</li> <li>• Ocena oddechu</li> <li>• Pozycja bezpieczna</li> <li>• Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>○ ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>○ udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa</li> <li>○ układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>• wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności</li> <li>• wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie</li> </ul>	<p>III.6. III.7. III.8. III.9. III.11.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny</li> <li>• systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej</li> </ul>		
<p>5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicja resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>• Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)</li> <li>• Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm)</li> <li>• Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki</li> <li>○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia</li> <li>○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo</li> <li>○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości</li> <li>○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia</li> <li>○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą</li> <li>○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej</li> <li>○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych</li> </ul>	III.12

<p>6. Ciało obce w organizmie</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dorosłych</li> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u niemowląt i dzieci</li> <li>• Zapobieganie zadławieniom u dzieci</li> <li>• Ciało obce w: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ oku</li> <li>○ uchu</li> <li>○ skórze</li> </ul> </li> <li>• Opatrywanie rany z ciałem obcym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia</li> <li>○ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>○ wykonuje na manekinie rękoczojny ratunkowe w przypadku zadławienia</li> <li>○ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> <li>○ opatruje rany z ciałem obcym</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego</li> <li>• opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie</li> </ul>	<p>III.13</p>
--	--	---	---	---------------

<p>7. Tamowanie krwotoków</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzaje ran i krwotoków</li> <li>• Wstrząs krwotoczny</li> <li>• Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała</li> <li>• Bandażowanie</li> <li>• Środki zastępcze służące do opatrywania ran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny</li> <li>• proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych</li> <li>• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs)</li> <li>• omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego</li> <li>• zna zasady pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) zna definicję masywnego krwotoku,</li> <li>b) stosuje stazę taktyczną,</li> <li>c) umie zatamować krwotok przy pomocy opaski improwizowanej,</li> <li>d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego, potrafi zatamować krwotok z trudno dostępnych miejsc: pachy, pachwiny, szyja</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej</li> </ul>	<p>III.6. III.8 III.19</p>
<p>8. Urazy kości i stawów</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe objawy urazów kości i stawów</li> <li>• Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć</li> <li>• Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta)</li> <li>• w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)</li> <li>• opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa</li> </ul>	<p>III.6. III.8 III.14</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa</li> <li>• Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji</li> </ul>	<p>pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa</li> <li>• omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa</li> <li>• przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa</li> <li>• wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy</li> </ul>		
9. Oparzenia i odmrożenia  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc</li> <li>• Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wyjaśnia pojęcie „oparzenie”</li> <li>○ wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń</li> <li>○ omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego</li> <li>○ demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn</li> </ul> </li> <li>• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> <li>• proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu</li> <li>• proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego</li> </ul>	III.6. III.8 III.15

<p>10. Inne groźne przypadki</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ hipo- lub hiperglikemii</li> <li>○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami)</li> <li>○ tonięcia</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia</li> <li>○ użądlenia</li> <li>○ wstrząsu anafilaktycznego</li> <li>○ astmy</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu duszności</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia lub użądlenia</li> <li>○ pogryzienia przez zwierzęta</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ hipo lub hiper glikemii</li> </ul> </li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu</li> <li>○ opisuje wynikające z niego zagrożenia</li> <li>○ -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego)</li> </ul> </li> <li>• opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą</li> <li>• odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)</li> <li>• rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; wymienia ich objawy</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych</li> <li>• omawia różnice między podtopieniem a utonięciem</li> </ul>	<p>III.6.</p> <p>III.8.</p> <p>III.16.</p> <p>III.17.</p> <p>III.18.</p>
---	--	---	---	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi</li> <li>○ w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie</li> </ul>		
<b>R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze</b>				
<p>11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi</p> <p style="text-align: center;">1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny</li> <li>• Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń</li> <li>• Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM</li> <li>• Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li> <li>• rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny</li> <li>• wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>• wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM)</li> <li>• wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego</li> <li>• charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR</li> <li>• wyjaśnia zadania tych służb</li> </ul>	<p>I.1.8.</p> <p>I.1.10.</p> <p>II.1.3.</p> <p>II.1.4.</p> <p>II.1.5</p>

<p>12. Pożary</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrożenia pożarowe w domu i szkole</li> <li>• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru</li> <li>• Postępowanie na wypadek pożaru</li> <li>• Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne przyczyny pożarów</li> <li>• opisuje zasady postępowania podczas pożaru</li> <li>• wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru</li> <li>• charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy</li> <li>• wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)</li> <li>• rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>• rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> <li>• rozpoznaje znaki ewakuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zasady profilaktyki pożarowej</li> <li>• opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów</li> <li>• omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru</li> <li>• opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji</li> <li>• wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia</li> </ul>	<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"> <li>• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi</li> <li>• Postępowanie na wypadek powodzi</li> <li>• Zagrożenie lawiną</li> <li>• Intensywna śnieżycy</li> <li>• Upały</li> <li>• Wichury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych</li> <li>• wymienia główne przyczyny powodzi</li> <li>• opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji</li> <li>• opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny</li> <li>• wymienia przyczyny i objawy udarów słonecznego i ciepłego</li> <li>• proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec udarów termicznych</li> <li>• opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające wichury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> <li>• wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> <li>• uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice</li> </ul>	<p>II.1.7. II.1.10 II.1.11.</p>
<p>14. Zagrożenia terrorystyczne i cyberprzemoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojęcie terroryzmu</li> <li>• Przykłady skutków użycia środków: chemicznych, biologicznych, wybuchowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na właściwej terminologii</li> <li>• wyjaśnia pojęcie terroryzmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy</li> <li>• opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia</li> </ul>	<p>I.1.13. I.1.14. I.1.15.</p>

1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego</li> <li>• Cyberprzemoc</li> <li>• Zagrożenia w szkole</li> <li>• cyberzagrożenia w wymiarze cywilnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym</li> <li>• omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego)</li> <li>• wyjaśnia znaczenie cyberzagrożeń w wymiarze cywilnym i potrafi je rozpoznać oraz zna procedury postępowania w przypadku ich wystąpienia.</li> <li>• wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję</li> </ul>	
15. Zagrożenia promieniotwórcze i skażenia  1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oznaczenia substancji toksycznych i miejsc ich przechowywania</li> <li>• Zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi</li> <li>• Wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę</li> <li>• Zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</li> <li>• Zabezpieczanie żywności i wody przed skażeniami</li> <li>• Zabiegi specjalne i sanitarne</li> <li>• Odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji</li> <li>• omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę</li> <li>• wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</li> <li>• wymienia sposoby zabezpieczania żywności i wody przed skażeniami</li> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja</li> <li>• wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne</li> <li>• potrafi omówić sposób użycia indywidualnego pakietu przeciwichemicznego i indywidualnego pakietu radioochronnego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach</li> <li>• 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</li> </ul>	<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"> <li>• Wypadki komunikacyjne</li> <li>• Katastrofy budowlane</li> <li>• Wyciek gazu z instalacji w budynku mieszkalnym</li> <li>• Znalezienie niewypału lub niewybuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego</li> <li>• opisuje postępowanie ratownicze w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ katastrofy budowlanej (zagruzowanie)</li> <li>○ katastrofy przemysłowej</li> <li>○ awarii komunalnej</li> <li>○ wypadków i katastrof komunikacyjnych</li> <li>○ znalezienia niewypału lub niewybuchu</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów/ niewybuchów</li> <li>• opisuje prawidłowe zachowanie się kierowców na autostradzie, tworzących tzw. korytarz życia</li> </ul>	<p>II.1.7. II.1.14.</p>
<p><b>R. 3. System obronny państwa</b></p>				
<p>17. Bezpieczeństwo państwa</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>• Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje</li> <li>• Zadania prezydenta, parlamentu i rady ministrów w dziedzinie obronności</li> <li>• Zarządzenia wydawane w związku z kryzysem, stany nadzwyczajne</li> <li>• Formacje służb mundurowych zapewniające bezpieczeństwo państwa</li> <li>• Zadania i kompetencje władz samorządowych w dziedzinie obronności</li> <li>• Świadczenia obywateli na rzecz obronności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne I gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>• wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa</li> <li>• rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny</li> <li>• opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>• podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem</li> <li>• zna i wymienia nazwy formacji mundurowych układu pozamilitarnego państwa oraz wyjaśnia rolę i zadania tych służb w systemie bezpieczeństwa państwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego I bezpieczeństwa państwa</li> <li>• wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>• zna i wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie</li> <li>• opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę</li> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej</li> <li>• analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na własnej terminologii</li> </ul>	<p>I.1.1. I.1.2. I.1.5. I.1.7. I.1.9. I.1.11. I.1.12</p>

<p>18. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> <li>• Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności</li> <li>• Wojska Obrony Cyberprzestrzeni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> <li>• rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia</li> <li>• zna i określa zakres działania wybranych organizacji proobronnych, których definicję określa ustawa o obronie Ojczyzny, zwanych dalej organizacjami proobronnymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”</li> </ul>	<p>I.3 I.5</p>
<p>19. Ochrona ludności i dóbr kultury oraz obrona cywilna</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy</li> <li>• Wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego</li> <li>• Konwencje haskie i genewskie</li> <li>• Zadania i podstawy organizacji obrony cywilnej</li> <li>• Ochrona dóbr kultury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej</li> <li>• identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego</li> <li>• wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie</li> </ul>	<p>II.1.1 II.1.2 II.1.3 II.1.6</p>
<p><b>R. 4. Edukacja obronna</b></p>				
<p>20. Reagowanie w sytuacji zagrożenia działaniami wojennymi</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ograniczenia organizmu ludzkiego związane z brakiem snu, wody i pożywienia oraz wpływem czynników atmosferycznych na możliwości przetrwania</li> <li>• Zjawisko paniki i sposoby jej przeciwdziałaniu</li> <li>• Środki podręczne do zwiększenia szans przetrwania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia graniczne wartości typowe dla wytrzymałości ludzkiego organizmu w zakresie dostępu do powietrza, wody, żywności oraz długości snu w rytmie dobowym</li> <li>• wymienia objawy niedożywienia, odwodnienia, wychłodzenia i przegrzania organizmu</li> <li>• omawia zjawisko paniki</li> <li>• wymienia podstawowe środki podręczne, zwiększające szanse przetrwania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia praktyczne sposoby przeciwdziałania panice</li> <li>• wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej dla normalnego funkcjonowania społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń kryzysowych</li> <li>• wyjaśnia praktyczne zastosowanie zasady „3F”, czyli „uciekaj, schowaj się, walcz”</li> </ul>	<p>IV.1.1 IV.1.2 IV.1.3 IV.1.4</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Możliwości pozyskania wody i pożywienia występujące w środowisku naturalnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia najprostsze sposoby pozyskania wody i żywności w środowisku naturalnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje sposoby wymienionych przez siebie środków podręcznych, które zwiększają szanse przetrwania</li> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć survival i prepping</li> </ul>	
<p>21. Czy w sieci jest bezpiecznie?</p> <p>1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady identyfikacji podstawowych zagrożeń cyberbezpieczeństwa zawarte w ustawie z dnia 5 lipca 2018 r. o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa oraz dokumentach NATO</li> <li>• Określenie ról w czasie współdziałania układu militarnego z podmiotami układu pozamilitarnego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć : <ul style="list-style-type: none"> <li>- cybernetyka</li> <li>- cyberbezpieczeństwo</li> <li>- społeczeństwo informacyjne</li> </ul> </li> <li>• wymienia podstawowe zagrożenia dla cyberbezpieczeństwa własnego i najbliższych</li> <li>• wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa państwa</li> <li>• zna znaczenie pojęć : <ul style="list-style-type: none"> <li>- incydent</li> <li>- cyberatak</li> <li>- infrastruktura krytyczna w ramach działań na rzecz bezpieczeństwa</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje medialnie znane przykłady ataków na cyberbezpieczeństwo instytucji państwa, szczególnie jego infrastrukturę krytyczną</li> <li>• zna znaczenie pojęć : <ul style="list-style-type: none"> <li>- CSIRT GOV, CSIRTMON/ CSIRT NASK</li> <li>- definiuje alerty CRP na terenie Polski</li> <li>- opisuje zadania Wojsk Obrony Cyberprzestrzeni</li> <li>- opisuje zasady polityki cyberbezpieczeństwa RP</li> <li>- analizuje zasady cyberbezpieczeństwa wynikające z polityki sojuszniczej NATO</li> </ul> </li> <li>• opisuje podział kompetencji we współdziałaniu podmiotów układu militarnego i pozamilitarnego</li> <li>• opisuje prawne konsekwencje przeprowadzenia cyberataku</li> <li>• definiuje wybrane pojęcia z zakresu cyberbezpieczeństwa (hacking, IPR, phishing, Spyware, Dos, DDos, streaming)</li> </ul>	<p>IV.2.1</p> <p>IV.2.2</p> <p>IV.2.3</p> <p>IV.2.4</p>

<p><b>3. Szkolenie strzeleckie</b></p> <p>3 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady składania i rozkładania broni</li> <li>• Wykonanie strzelania z użyciem broni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kulowej</li> <li>- pneumatycznej</li> <li>- replik ASG,</li> <li>- przy wykorzystaniu strzelnic wirtualnych albo laserowych</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zachowuje elementarne zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią lub jej repliką (BOLS)</li> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć: całkowita i częściowa rozbiórka broni</li> <li>• wskazuje i nazywa podstawowe części konstrukcyjne broni (krótkiej, długiej)</li> <li>• dokonuje częściowej rozbiórki broni, zachowując odpowiednią kolejność odłączania poszczególnych elementów konstrukcyjnych udostępnionego egzemplarza broni strzeleckiej</li> <li>• prawidłowo składa broń po zakończonej rozbiórce częściowej</li> <li>• bezpiecznie sprawdza działanie wszystkich złożonych elementów</li> <li>• przestrzega regulaminu strzelnicy</li> <li>• wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie</li> <li>• przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc)</li> <li>• opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu</li> <li>• ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń</li> <li>• zgrywa przyrządy celownicze</li> <li>• płynnie pracuje „na spuście”</li> <li>• przedkłada broń „do przejrzenia” i oddaje strzał kontrolny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia praktyczne przeznaczenie przeprowadzania częściowej i/ lub całkowitej rozbiórki broni</li> <li>• wylicza podstawowe środki do konserwacji broni</li> <li>• koryguje skuteczność kolejnych strzałów, obserwując zachowanie celu</li> <li>• razi cel przynajmniej trzema trafieniami (3/10)</li> <li>• uzyskuje odpowiednie skupienie przestrzelin na tarczy (zależnie od rodzaju broni i dystansu strzelania)</li> <li>• usuwa przyczyny zacięcia się broni</li> <li>• wtosuje „wskaźnik bezpieczeństwa”</li> <li>• wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania</li> </ul>	<p>IV.3.1 IV.3.2</p>
---	--	--	--	--------------------------

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