

Wymagania programowe na poszczególne oceny

1. Alarmowanie i ewakuacja

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu wymienia podstawowe środki alarmowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> sygnały drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne miejsce zbiórki ewakuowanej ludności zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje stopnie ewakuacji omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybranim) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka

I. Podstawy pierwszej pomocy

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego

<ul style="list-style-type: none"> • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia • prawidłowo wzywa pomoc • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeniach podziemnych, w lasach • omawia zasady postępowanie w przypadku omdlenia • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej • wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy • omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) • wymienia typowe objawy wstrząsu krwotocznego • bezpiecznie odwraca poszkodowanego z brzucha na plecy • układa poszkodowanego w pozycji bezpiecznej/ bocznej - ustalonej 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności • proponuje działania samopomocowe po zaobserwowaniu objawów zwiastujących omdlenie • opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” • wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia, na szyi, w pachwinie i pod pachą • wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • prawidłowo szacuje powierzchnię oparzeń • wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • omawia znaczenie pojęcia „złota godzina” • opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci • praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED) • proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • prawidłowo stosuje stażę taktyczną • omawia sposób wykonania chwytu Rauteka i wskazuje okoliczności typowe dla jego zastosowania • umiejętnie stosuje schemat diagnostyczny FAST 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym
--	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego • omawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii 		<ul style="list-style-type: none"> • opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie • wymienia główne stany zagrożenia życia lub zdrowia • definiuje NZK , wymienia jego przyczyny i typowe objawy • charakteryzuje zagrożenia płynące ze strony wstrząsu anafilaktycznego (przyczyny, objawy) 		
--	--	---	--	--

II. Zagrożenia i działania ratownicze

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje zagrożenia i ich źródła wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń wymienia główne przyczyny pożarów opisuje zasady postępowania podczas pożaru wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej rozpoznaje znaki ewakuacji omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) wymienia najczęstsze zagrożenia przemocą występujące w szkole wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych opisuje stosowanie kodu kolorystycznego i manualnego w kontakcie poszkodowanych z zespołem ratowniczym opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny, wichury/ burzy/ nawałnicy uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego wyjaśnia zadania tych służb omawia zasady profilaktyki pożarowej opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku) wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia wymienia najczęstsze zagrożenia dla cyberbezpieczeństwa podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność opisuje skład i przeznaczenie IPP i IPR 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję proponuje działania podnoszące bezpieczeństwo w sieci 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych jest uczniem tzw. klas mundurowych uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego

<p>zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego 		<ul style="list-style-type: none"> przedstawia sposoby zachowania się w przypadku katastrofy przemysłowej lub budowlanej 		
---	--	---	--	--

III. System obrony państwa

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia główne zagrożenia dla współczesnego bezpieczeństwa wymienia rodzaje sił zbrojnych RP wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia obronne powinności obywateli RP omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa charakteryzuje rodzaje sił zbrojnych RP identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków oraz znakami 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia i charakteryzuje konstytucyjne stany nadzwyczajne w RP wymienia zadania obrony cywilnej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego opisuje wybrane zwyczaje wojenne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcyjnych itp. doskonali się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie, nurkowanie, spadochroniarstwo, survival, bushcraft itp.)

obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb	specjalnym dla budowli zawierających niebezpieczne siły			
<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia 				

IV. Edukacja obronna

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia „zasadę trójki” wyjaśnia znaczenie zasady: „uciekaj, kryj się, walcz” podaje przykłady pozyskania żywności w terenie wymienia przykłady broni strzeleckiej omawia znaczenie zasady BLOS wymienia materiały i środki służące do czyszczenia broni omawia zasady bezpieczeństwa przy rozkładaniu i czyszczeniu broni 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia objawy odwodnienia i niedożywienia wymienia objawy niedoboru snu charakteryzuje sposoby postępowania w sytuacji kryzysowej proponuje skład indywidualnego zestawu EDC wylicza podstawowe przedmioty przeznaczone do skompletowania własnego plecaka ucieczkowego proponuje sposoby pozyskania wody w terenie omawia zasady zachowania się na strzelnicy prawidłowo przyjmuje podstawowe pozycje strzeleckie: stojąc, klęcząc, leżąc 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> proponuje działania zapobiegające rozwojowi paniki wylicza podstawowe wskazówki ułatwiające przetrwanie w przygodnym terenie proponuje techniczno-konstrukcyjne rozwiązanie w celu zbudowania schronienia w przygodnym terenie 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> proponuje pozyskanie odpowiednich materiałów do stworzenia tzw. „hubki” (rozpałki) do ogniska proponuje pozyskanie odpowiedniego materiału do ogniska w terenie przygodnym – uzasadnia wybór wymienia podstawowe błędy popełniane przez strzelców koryguje błędy w swoim celowaniu uzyskuje wysokie wyniki w strzelaniu praktycznym (min. 75%) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia główne przyczyny wypadków podczas strzelania uzyskuje powtarzalność wysokich wyników w strzelaniu praktycznym zna warunki uzyskania pozwolenia na indywidualne posiadanie broni w Polsce

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

<p>pierwszej pomocy</p> <p>1 h</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych 	<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"> • 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 ○ oceniania własnych możliwości ○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym ○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe ○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o zagrożeniach lokalnych • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych 	<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"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia objawy utraty przytomności ○ 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 w pozycji bezpiecznej 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie 	<p>III.6. III.7. III.8. III.9. III.11.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej 		
<p>5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja resuscytacji krążeniowo-oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki ○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo ○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości ○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu 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 	<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 	III.12

<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 rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia ○ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci ○ opatruje rany z 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 	<p>III.13</p>
--	--	---	---	---------------

<p>7. Tamowanie krwotoków</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"> przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego 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, potrafi zatamować krwotok z trudno dostępnych miejsc: pachy, pachwiny, szyja 	<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 	<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"> Typowe objawy urazów kości i stawów Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia 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"> • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<p>pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</p> <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"> • 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 ○ demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego 	<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 • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego 	III.6. III.8 III.15

<p>10. Inne groźne przypadki</p> <p>2 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii ○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) ○ tonięcia ○ porażenia prądem ○ ukąszenia ○ użądlenia ○ wstrząsu anafilaktycznego ○ astmy 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo lub hiper glikemii • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : <ul style="list-style-type: none"> ○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu ○ opisuje wynikające z niego zagrożenia ○ -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego) • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą • odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych • omawia różnice między podtopieniem a utonięciem 	<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"> ○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi ○ w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie 		
R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze				
<p>11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi</p> <p style="text-align: center;">1 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zagrożenia i ich źródła • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR • wyjaśnia zadania tych służb 	<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"> • 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 • Intensywna śnieżycy • Upały • Wichury 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych • wymienia główne przyczyny powodzi • opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji • opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny • wymienia przyczyny i objawy udarów słonecznego i ciepłego • proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec udarów termicznych • opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające wichury 	<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>
<p>14. Zagrożenia terrorystyczne i cyberprzemoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pojęcie terroryzmu • Przykłady skutków użycia środków: chemicznych, biologicznych, wybuchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na właściwej terminologii • wyjaśnia pojęcie terroryzmu 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy • opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia 	<p>I.1.13. I.1.14. I.1.15.</p>

1 h	<ul style="list-style-type: none"> Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego Cyberprzemoc Zagrożenia w szkole cyberzagrożenia w wymiarze cywilnym 	<ul style="list-style-type: none"> 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) wyjaśnia znaczenie cyberzagrożeń w wymiarze cywilnym i potrafi je rozpoznać oraz zna procedury postępowania w przypadku ich wystąpienia. wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję 	
15. Zagrożenia promieniotwórcze i skażenia 1 h	<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 Odkażanie, 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: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne potrafi omówić sposób użycia indywidualnego pakietu przeciwchemicznego 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 	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>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 ○ 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 	<p>II.1.7. II.1.14.</p>
<p>R. 3. 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"> • wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne I gospodarcze 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 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego I bezpieczeństwa państwa • wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi • zna i wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie • opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę • wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej • analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na własnej terminologii 	<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"> • Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności • Wojska Obrony Cyberprzestrzeni 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia • zna i określa zakres działania wybranych organizacji proobronnych, których definicję określa ustawa o obronie Ojczyzny, zwanych dalej organizacjami proobronnymi 	<ul style="list-style-type: none"> • określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” 	<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"> • Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy • Wybrane regulacje międzynarodowego prawa humanitarnego • Konwencje haskie i genewskie • Zadania i podstawy organizacji obrony cywilnej • Ochrona dóbr kultury 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej • identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego • wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie 	<p>II.1.1 II.1.2 II.1.3 II.1.6</p>
<p>R. 4. Edukacja obronna</p>				
<p>20. Reagowanie w sytuacji zagrożenia działaniami wojennymi</p> <p>1 h</p>	<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” 	<p>IV.1.1 IV.1.2 IV.1.3 IV.1.4</p>

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

<p>3. 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” • przedkłada broń „do przejrzania” i oddaje strzał kontrolny 	<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 IV.3.2</p>
---	--	--	--	--------------------------

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