

Rozkład materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie” dla liceum ogólnokształcącego i technikum

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Oznaczenie zapisów w podstawie programowej
		podstawowe (P)	ponadpodstawowe (PP)	
Uczeń:		Uczeń:		
1. Alarmowanie i ewakuacja 2 h	- System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych - Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych - 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	- informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach (A) - definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych (B/C) - charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu (B) - opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: - sygnały - drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne - miejsce zbiórki ewakuowanej ludności - zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) (A/B) - uczestniczy w próbnej ewakuacji (C)	- omawia zasady ewakuacji ludności (A) i środków materiałowych - potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach (C) - opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych (B)	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 pierwszej pomocy	- Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy - Łańcuch przeżycia - Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego	- podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy (A/B) - wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy (B) - opisuje rolę układów: oddychania, krążenia	- omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę (B) - opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego	III.1. III.2. III.3. III.4. III.5. II.3.5.

1 h	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	i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (B) • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia (C): • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” (B) • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia (B) • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej (B)	wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych (B)	III.7. III.9. III.10 III.8.
-----	--	--	--	--

3. Postępowanie na miejscu zdarzenia 1 h	• Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE	• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: ○ unikania narażania własnego zdrowia (B) ○ oceniania własnych możliwości (B) ○ rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym (B/C) ○ wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej (B) • prawidłowo wzywa pomoc: ○ wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe (A) ○ wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu (B/C) • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach podziemnych, lasach (B)	• potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o zagrożeniach lokalnych (C) • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy (B) • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE (C) • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych (B)	II.3.5. III.9. III.4. III.6. III.7. III.8
4. Udzielanie pomocy osobie nieprzytomnej 2 h	• Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu	• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: ○ wymienia objawy utraty przytomności (B) ○ ocenia przytomność poszkodowanego (C) ○ ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) (C) ○ wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej (B)	• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia (A,B) • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności (A) • opisuje znaczenie liter stanowiących skrót w nazwie schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” (B) • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie (A)	III.6. III.7. III.8. III.9. III.11.

	poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia	○ udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa (C) ○ układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej (C) ○ zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny (C) • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej (C)		
--	---	---	--	--

5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa 2 h	• 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)	• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej (C): ○ wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki (B) ○ podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia (B) ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo (B) ○ wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości (B) ○ omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia (B) ○ wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą (C) ○ opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej (B) ○ opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED (B)	• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej (B/D) • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci (B) • praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych (C)	III.12. III.8.
--	---	--	---	------------------------------

6. Ciała obce w organizmie 1 h	- Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dorosłych - Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u niemowląt i dzieci - Zapobieganie zadławieniom u dzieci - Ciało obce w: - oku - uchu - skórze - Opatrywanie rany z ciałem obcym	- wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu (C): - wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia (B) - omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia (B) - wykonuje na manekinie rękoczynę ratunkową w przypadku zadławienia (C) - wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci (A/B) - opatruje rany z ciałem obcym (C)	- proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego (D) - opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie (B)	III.13. III.8.
7. Tamowanie krwotoków 2 h	- Rodzaje ran i krwotoków - Wstrząs krwotoczny - Opatrunki osłaniające i uciskowy w obrębie różnych części ciała - Bandażowanie - Środki zastępcze służące do opatrywania ran	- przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć (B/C) - opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn (B) - wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy (C) - proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych (D) - opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) (B) - omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego (B)	- wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia (B) - zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia (C) - omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej (D/B)	III.14. III.6. III.8
8. Urazy kości i stawów 1 h	- Typowe objawy urazów kości i stawów - Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć - Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty	- wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu (A) - opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn (A) - omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta)	- wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) (B) - opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa (B)	III.14. III.6. III.8.

	• trójkątnej, dostępnych materiałów • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji	(B/C) • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny (C) • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa (B) • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa (B) • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa (A/B) • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy (B/D)		
9. Oparzenia i odmrożenia 1 h	• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc • Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)	• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: ○ wyjaśnia pojęcie „oparzenie” (B) ○ wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń (A/B) ○ omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego (B) ○ demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn (C) • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego (B)	• podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci (A/B) • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu (D) • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego (D)	III.15. III.6. III.8.

10. Inne groźne przypadki 2 h	• Pierwsza pomoc w przypadku: ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii ○ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) ○ tonięcia ○ porażenia prądem ○ ukąszenia ○ użądlenia ○ wstrząsu anafilaktycznego ○ astmy	• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku (B): ○ 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 (B): ○ wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu (B) ○ opisuje wynikające z niego zagrożenia (B) ○ -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego) (C) • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą (B) • odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) (B/C) • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach (B): ○ omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; wymienia ich objawy (B/A) ○ opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi (B) ○ w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie (C)	• wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych (D) • omawia różnice między podtopieniem a utonięciem (B)	III.16. III.17. III.18. III.6. III.8.
---	--	---	---	--

R. 2. Zagrożenia i działania ratownicze

11. Rodzaje zagrożeń i ochrona przed nimi 1 h	• Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.	• rozpoznaje zagrożenia i ich źródła (B) • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny (B) • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń (A) • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) (A) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń (A)	• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego (B) • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR (B) • wyjaśnia zadania tych służb (B)	I.1.8. I.1.10. II.1.3. II.1.4. II.1.5
---	---	---	---	--

12. Pożary 1 h	• Zagrożenia pożarowe w domu i szkole • Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru • Postępowanie na wypadek pożaru • Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów	• wymienia główne przyczyny pożarów (B) • opisuje zasady postępowania podczas pożaru (B) • wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru • charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy (B) • wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego (B) • potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) (C) • rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego (C/B) • rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej (C) • rozpoznaje znaki ewakuacji (C)	• omawia zasady profilaktyki pożarowej (B) • opisuje sposoby gaszenia (w zarysku) najczęściej występujących pożarów (B) • omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru (B) • opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji (B/D) • wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia (B)	II.1.7. II.1.8. II.1.12.
13. Powodzie i inne zagrożenia naturalne 1 h	• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi • Postępowanie na wypadek powodzi • Zagrożenie lawiną • Intensywna śnieżycy • Upały • Wichury	• przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych (B) • wymienia główne przyczyny powodzi (A) • opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji (B) • opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny (B) • wymienia przyczyny i objawy udarów słonecznego i ciepłego (A) • proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec udarów termicznych (B/D) • opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające wichury (B/D)	• omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych (B) • wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność (B) • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice (B/D)	II.1.7. II.1.10 II.1.11.
14. Zagrożenia terrorystyczne i cyberprzemoc	• Pojęcie terroryzmu • Przykłady skutków użycia środków: chemicznych,	• analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na właściwej terminologii (B/D)	• wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy (B) • opisuje procedury postępowania w przypadku	I.1.13. I.1.14. I.1.15.

1 h	biologicznych, wybuchowych • Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego • Cyberprzemoc • Zagrożenia w szkole	• wyjaśnia pojęcie terroryzmu (B) • wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym (B) • omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) (B) • wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole (B)	jej wystąpienia (B) • wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję (B/D)	
15. Skażenia promieniotwórcze i zatrucia środkami przemysłowymi 1 h	• Oznaczenia substancji toksycznych i miejsc ich przechowywania • Zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • Wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • Zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry • Zabezpieczanie żywności i wody przed skażeniami • Zabiegi specjalne i sanitarne • Odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja	• wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji (A/B) • omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę (B) • wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry (B/D) • wymienia sposoby zabezpieczania żywności i wody przed skażeniami (B) • wyjaśnia znaczenie pojęć: odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja (A) • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne (B)	• rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach (C) • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia się zbiorników z substancjami chemicznymi (B)	II.2.1. II.2.2. II.2.3. II.2.4. II.2.5. II.2.6. II.2.7. II.1.9. II.1.13. II.1.14.

16. Inne zagrożenia spowodowane działalnością człowieka 1 h	• Wypadki komunikacyjne • Katastrofy budowlane • Wyciek gazu z instalacji w budynku mieszkalnym • Znalezienie niewypału lub niewybuchu	• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego (B) • opisuje postępowanie ratownicze w przypadku (B): ○ katastrofy budowlanej (zagruzowanie) ○ katastrofy przemysłowej ○ awarii komunalnej ○ wypadków i katastrof komunikacyjnych ○ znalezienia niewypału lub niewybuchu • uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice (B/D)	• podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów/ niewybuchów (B) • opisuje prawidłowe zachowanie się kierowców na autostradzie, tworzących tzw. korytarz życia (B)	II.1.7. II.1.14.
R. 3. System obrony państwa				
17. Bezpieczeństwo państwa 1 h	• Geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa • Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje • Zadania prezydenta, parlamentu i rady ministrów w dziedzinie obronności • Zarządzenia wydawane w związku z kryzysem, stany nadzwyczajne • Formacje służb mundurowych zapewniające bezpieczeństwo państwa • Zadania i kompetencje władz samorządowych w dziedzinie obronności • Świadczenia obywateli na rzecz obronności	• wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne I gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa (A/B) • wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa (A) • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny (B) • opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi (B/A) • podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem (B) • wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb (A)	• identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego I bezpieczeństwa państwa (A/B) • wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi (A) • wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie (A) • opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę (B) • wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej (B) • analizuje wybrane zjawiska społeczne (stany nadzwyczajne), opierając się na własnej	I.1.1. I.1.2. I.1.5. I.1.7. I.1.9. I.1.11. I.1.12.

			terminologii (B)	
18. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	- Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej - Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności	- omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej (B) - rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia (C)	określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” (B)	I.1.3. I.1.5.
19. Ochrona ludności i dóbr kultury; obrona cywilna 1 h	- 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	- omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej (B) - identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków (C)	- wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego (B) - wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie (A)	II.1.1. II.1.2. II.1.3. II.1.6.
R. 4. Edukacja zdrowotna				
20. Zasady zdrowego stylu życia 2 h	- Czynniki wpływające na zdrowie - Źródła informacji o zdrowiu - Choroby cywilizacyjne - Aktywność fizyczna - Żywność, otyłość, wskaźnik masy ciała (BMI) - Palenie, alkohol, dopalacze (skutki, tendencje) - Leki a suplementy diety	- wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość (A) - wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym (B) - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem (B) - uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi (B/D)	- ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia (B/D) - wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych (B/C) - potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku) (C) - odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek	IV.1.1. IV.1.2. IV.1.3. IV.2.1. IV.2.2. IV.2.3. IV.2.4. IV.3.1. IV.3.6.

		• omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu (B/D) • wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków (B) • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną (B) • uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi (B) • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną (B) • opisuje zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety (B) • wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy (B) • omawia przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów (B)	może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może (C) • wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym (B) • definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy (A) • analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczonych przez producenta na opakowaniu (B) • analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce (B) • wymienia wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków spożywania alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce (B) • określa korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji (B) • wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków (B)	
--	--	--	---	--

21. Choroby cywilizacyjne i problemy zdrowia psychicznego 2 h	• Uzależnienia od substancji psychoaktywnych • Uzależnienia behawioralne • Anoreksja, bulimia • Depresja • Radzenie sobie ze stresem • Komunikacja interpersonalna: asertywność, odmowa, negocjowanie	• opisuje tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce (B) • wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym (B) • wyjaśnia, jak stres wpływa na zdrowie (B) • opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna) (B) • opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi (B) • dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie) (B/C) • wyjaśnia, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie takich zachowań (B)	• definiuje pojęcia bulimii i anoreksji (A) • wyjaśnia następstwa tych chorób (B) • analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od: komputera, internetu, hazardu (B) • ustala, co może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.) (D) • wyjaśnia, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności dla młodzieży (B)	IV. 1.3. IV. 2.1. IV.2.5. IV.2.6. IV.2.7. IV.3.1. IV.3.2. IV.3.3. IV.3.4. IV.3.5. IV.3.7. IV.4.1. IV.4.2. IV.4.3. IV.4.4. IV.5.1. IV.5.2. IV.5.3. IV.5.4. IV.5.5. IV.5.6.
Podsumowanie i sprawdzian	• Podsumowanie wiadomości • Sprawdzian praktyczny i teoretyczny • Omówienie i poprawa sprawdzianu • Powtórzenie najistotniejszych wiadomości, rozwinięcie wybranych treści	Razem: 28 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 zdrowotna:

- znajomość zagadnień związanych ze zdrowiem w wymiarze indywidualnym i zbiorowym,
- umiejętność pozyskiwania rzetelnych informacji o stanie własnego zdrowia,
- wiedza na temat praktycznych sposobów ochrony zdrowia (własnego oraz najbliższych),
- świadomość złożonych relacji pomiędzy stanem zdrowia a wieloma czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi,
- wiedza na temat głównych przyczyn uzależnień, środków psychoaktywnych, radzenia sobie ze stresem oraz podstaw komunikacji interpersonalnej,
- znajomość przyczyn, przejawów oraz skutecznych sposobów łagodzenia depresji, a także przeciwdziałania bulimii i anoreksji.