

# Plan wynikowy. Edukacja dla bezpieczeństwa. Szkoła ponadpodstawowa

## Klasa 1

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>Dział I. Podstawy pierwszej pomocy</b>				
<b>1. O czym będziemy się uczyć na lekcjach Edukacji dla bezpieczeństwa – zasady bezpieczeństwa (kontrakt i zasady oceniania)</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne założenia programowe przedmiotu</li> <li>wypowiada się na temat swoich zainteresowań, oczekiwań wobec nauczyciela oraz proponowanych treści i metod pracy</li> <li>prawidłowo składa meldunek do rozpoczęcia lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozumie i wskazuje elementy humanitarne w programie przedmiotu</li> <li>omawia zasady przynależności do organizacji SIM PCK</li> <li>określa, w jaki sposób dotrzeć do regulaminów interesujących go konkursów i zawodów sportowo-obronnych</li> <li>planuje swoją naukę zgodnie z wymaganiami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ćwiczenia integracyjne</li> <li>dyskusja</li> <li>instruktaż</li> <li>praca z podręcznikiem</li> <li>praca indywidualna i w grupach</li> </ul>
<b>2. Organizacja pierwszej pomocy</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy</li> <li>wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”</li> <li>oceniania własne możliwości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podaje definicję, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy</li> <li>określa, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dyskusja</li> <li>praca z tekstem</li> <li>burza mózgów</li> <li>logogryf</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		w kontekście zakresu pierwszej pomocy <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje potencjalne źródła zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>• wskazuje sposób zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi poszkodowanego</li> <li>• stosuje uniwersalne środki ochrony osobistej</li> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w lasach</li> <li>• wzywa prawidłowo pomoc</li> <li>• wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe;</li> <li>• wymienia przedmioty, które powinny się znaleźć w apteczce pierwszej pomocy, np. domowej, samochodowej</li> </ul>	o zdarzeniu <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia</li> <li>• prezentuje sposoby zadbania o własne zdrowie w miejscu zdarzenia</li> <li>• opisuje przeznaczenie środków stanowiących wyposażenie apteczki pierwszej pomocy</li> <li>• uzasadnia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> </ul>	– reklama – rozwiązywanie problemów – praca w grupach
<b>3. Kontrola funkcji życiowych</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia następstwa zaburzeń czynności układów narządów stanowiących „triadę przeżycia”</li> <li>• rozpoznaje osobę w stanie zagrożenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje rolę układów oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu</li> <li>• wyjaśnia rolę układu nerwowego,</li> </ul>	– dyskusja – pokaz z objaśnieniem – logogryf – ćwiczenia praktyczne

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		życia <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy</li> </ul>	układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub wystąpienia zagrożenia życia</li> </ul>	– praca w grupach
<b>4. Utrata przytomności</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>• ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>• udrażnia drogi oddechowe tzw. rękocyznem czoło–żuchwa</li> <li>• układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej ustalonej;</li> <li>• zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny</li> <li>• systematycznie ponawia ocenę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>• omawia zasady postępowania z osobą nieprzytomną</li> <li>• wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> </ul>	– praca z tekstem – drama – pokaz z objaśnieniem – ćwiczenia praktyczne – praca w grupach i w parach

AUTORZY: Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		oddychania u osoby nieprzytomnej <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>		
<b>5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłych</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>• ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>• podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia</li> <li>• wykonuje na fantomie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie oraz we współpracy z drugą osobą</li> <li>• przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną</li> <li>• wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”</li> <li>• wymienia oznaki zatrzymania krążenia</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej</li> <li>• wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości</li> <li>• omawia uniwersalny algorytm postępowania przy nagłym zatrzymaniu krążenia</li> <li>• opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)</li> </ul>	– dyskusja – pokaz z objaśnieniem – ćwiczenia praktyczne – praca indywidualna i w grupach

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem aparatu AED</li> </ul>	
<b>6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dzieci</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia przytomność poszkodowanego</li> <li>• ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)</li> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>• podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia</li> <li>• wykonuje na fantomie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie oraz we współpracy z drugą osobą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną</li> <li>• wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”</li> <li>• wymienia oznaki zatrzymania krążenia</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych</li> <li>• wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości</li> <li>• omawia uniwersalny algorytm postępowania przy nagłym zatrzymaniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– pokaz z objaśnieniem</li> <li>– ćwiczenia praktyczne</li> <li>– praca indywidualna i w grupach</li> </ul>

AUTORZY: Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• przedstawia algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	krążenia <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej</li> <li>• przedstawia algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem aparatu AED</li> </ul>	
<b>7. Zadzawienia</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu</li> <li>• wykonuje na fantomie tzw. rękoczynny ratunkowy w przypadku zadławienia</li> <li>• wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia</li> <li>• omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> </ul>	– dyskusja – pokaz z objaśnieniem – ćwiczenia praktyczne – praca w grupach

AUTORZY: Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>8. Rany, krwawienia i krwotoki</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje opatrunek uciskowy w obrębie kończyny</li> <li>wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy</li> <li>przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>burza mózgow</li> <li>pokaz z objaśnieniem</li> <li>ćwiczenia praktyczne</li> <li>praca w parach</li> </ul>
<b>9. Sposoby opatrywania ran</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy</li> <li>wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy</li> <li>przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu</li> <li>opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>burza mózgow</li> <li>pokaz z objaśnieniem</li> <li>ćwiczenia praktyczne</li> <li>praca w parach</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>		
<b>10. Uszkodzenia kości i stawów</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta)</li> <li>• w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji</li> <li>• wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</li> <li>• wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa</li> <li>• wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta)</li> <li>• wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)</li> <li>• opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa</li> <li>• przedstawia metody przenoszenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– prezentacja z elementami dramy</li> <li>– pokaz z objaśnieniem</li> <li>– ćwiczenia praktyczne</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf



Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
			poszkodowanych z urazem kręgosłupa	
<b>11. Oparzenia termiczne i chemiczne</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny</li> <li>wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> <li>przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach</li> <li>wyjaśnia pojęcie „oparzenie”, wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń</li> <li>omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– burza mózgów</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– mapa mentalna</li> <li>– prezentacja z elementami dramy</li> <li>– ćwiczenia praktyczne</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>
<b>12. Podtopienia</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, wyjaśnia zagrożenia związane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– praca z tekstem</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		z wodą <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych</li> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku wodnym</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem</li> <li>• odtwarza etapy pomocy w podtopieniach, podejmuje w sytuacji symulowanej czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)</li> </ul>	– prezentacja z elementami dramy – praca w grupach
<b>13. Zatrucia</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy w zatruciach</li> <li>• w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby podejrzanej o zatrucie</li> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi, wymienia ich objawy</li> <li>• opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla lub innymi gazami toksycznymi</li> </ul>	– dyskusja – praca z tekstem – techniki kreatywne: rapowanie, wiersz, skecz, kalambury – drama – praca w grupach

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>		
<b>14. Pogryzienia, użądlenia, wstrząs</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, w lasach</li> <li>• wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu</li> <li>• stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego)</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy we wstrząsie</li> <li>• wymienia zagrożenia związane z wystąpieniem wstrząsu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– burza mózgów</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– rozwiązywanie problemu</li> <li>– drama</li> <li>– prezentacja z elementami ćwiczeń praktycznych</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>15. Nagłe zachorowania</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• udziela pomocy w sytuacji ataku choroby (zawał serca, astma, udar, cukrzyca, epilepsja)</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym</li> <li>• opisuje objawy charakterystyczne dla wystąpienia ataku konkretnej choroby</li> <li>• wyjaśnia zasady postępowania w atakach chorób (zawał serca, astma, cukrzyca, epilepsja, udar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja ilustrowana</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– drama</li> <li>– techniki kreatywne: rapowanie, rymowanki, kalambury, komiks</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>
<b>16. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• refleksja uczniów nad stopniem opanowania umiejętności niezbędnych do ratowania życia</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– praca indywidualna i w grupach</li> </ul>
<b>Dział II. Edukacja zdrowotna</b>				
<b>17. Zdrowie jako wartość dla człowieka</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; omawia wpływ stresu na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– burza mózgów</li> <li>– dyskusja ilustrowana</li> <li>– praca z tekstem</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>i zasób dla społeczeństwa</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia</li> <li>opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi</li> <li>określa, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc oraz wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży</li> <li>dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie)</li> <li>wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków</li> <li>wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną;</li> </ul>	zdrowie <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)</li> <li>odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie ma wpływu</li> <li>omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu</li> <li>analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce</li> <li>wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym</li> <li>wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem</li> </ul>	– praca w grupach – techniki kreatywne: drama, plakat, komiks, rymowanka, rapowanie, akrostych

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku)</li> <li>• potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnia znaczenie właściwego odżywiania się dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi</li> <li>• definiuje pojęcia „bulimia” i „anoreksja”; wyjaśnia następstwa tych chorób</li> </ul>	

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
18. Styl życia a zdrowie człowieka	1	wykonuje pomiar ciśnienia tętniczego krwi <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji</li> <li>• definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić do czego służy</li> <li>• analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu</li> <li>• wymienia wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce</li> <li>• wyjaśnia, jak można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków</li> <li>• podaje zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe)</li> <li>• opisuje tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce</li> <li>• wyjaśnia, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań</li> <li>• wymienia przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– praca z podręcznikiem</li> <li>– plakat</li> <li>– metoda Ishikawy (diagram rybi szkielet)</li> <li>– ćwiczenia praktyczne</li> <li>– mapa myśli</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>

AUTORZY: Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		leczniczych) i suplementów diety <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustala, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.)</li> <li>• wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy</li> </ul>		
<b>19. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• refleksja uczniów nad stopniem opanowania umiejętności tego działu</li> </ul>		– dyskusja – praca indywidualna i w grupach

AUTORZY: Bogusława Breitkopf



Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>Dział III. Sytuacje nadzwyczajnych zagrożeń</b>				
<b>20. Międzynarodowe prawo humanitarne</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków</li> <li>• wymienia i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak Polski Czerwony Krzyż</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego oraz wymienia główne dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– burza mózgów</li> <li>– dyskusja kierowana</li> <li>– praca z podręcznikiem</li> <li>– reklama</li> <li>– plakat</li> <li>– logogryf</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>
<b>21. Ochrona ludności i zwierząt</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach</li> <li>• wymienia materiały, które można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</li> <li>• wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi</li> <li>• wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne</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>• wyjaśnia znaczenie pojęć: „odkazywanie”, „dezaktywacja”, „dezynfekcja”, „deratyzacja”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja kierowana</li> <li>– gwiazda pytań</li> <li>– logogryf</li> <li>– prezentacja projektu uczniowskiego</li> <li>– praca zespołowa nad problemem</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>
<b>22. Służby ratownicze</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia oraz charakteryzuje ochotnicze służby i podmioty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja kierowana</li> <li>– drama</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		Państwowego Ratownictwa Medycznego	ratownicze, takie jak: Ochotnicza Straż Pożarna, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe	– reklama – logogryf – techniki kreatywne: rapowanie, komiks, rebus, kalambury – praca zespołowa nad problemem – praca w grupach
<b>23. Ostrzeżenie i alarmowanie ludności o zagrożeniach</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych</li> <li>charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu</li> <li>wskazuje drogi ewakuacji w szkole</li> <li>potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu swojego zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach</li> <li>wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> <li>wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych</li> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych</li> <li>rozdziela zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny</li> <li>uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice</li> </ul>	– dyskusja – praca z tekstem – logogryf – plakat – techniki kreatywne: reklama, rapowanie, komiks, rebus, kalambury – praca w grupach

AUTORZY: Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>24. Zagrożenia naturalne, budowlane i komunikacyjne</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje obowiązki pieszego i kierowcy w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z włączonymi sygnałami uprzywilejowania</li> <li>rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li> <li>wyjaśnia zasady postępowania podczas pożaru, w przypadku wypadków komunikacyjnych, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym, odnalezienia niewypału lub niewybuchu, zagrożenia lawiną, intensywnej śnieżycy</li> <li>potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych</li> <li>wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi</li> <li>charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy</li> <li>wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dyskusja</li> <li>praca z tekstem</li> <li>drama</li> <li>logogryf</li> <li>plakat</li> <li>praca w grupach</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>25. Zagrożenia związane z działalnością człowieka</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego)</li> <li>• wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy</li> <li>• omawia procedury postępowania w przypadku wystąpienia cyberprzemocy</li> <li>• wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy</li> <li>• opisuje właściwą reakcję w sytuacji wystąpienia cyberprzemocy</li> <li>• rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie terroryzmu (w zakresie zagrożenia terrorystycznego)</li> <li>• wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych</li> <li>• wymienia materiały, które można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</li> <li>• podaje sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami</li> <li>• omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– logogryf</li> <li>– ulotka</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
<b>26. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>refleksja uczniów nad stopniem opanowania umiejętności tego działu</li> </ul>		– dyskusja – praca indywidualna i w grupach
<b>Dział IV. Bezpieczeństwo państwa</b>				
<b>27. System bezpieczeństwa narodowego Rzeczypospolitej Polskiej – podsystem operacyjny</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa</li> <li>wymienia i opisuje elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>wymienia i uzasadnia geopolityczne,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego oraz całego państwa</li> <li>wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających</li> </ul>	– burza mózgów – dyskusja – promyckowe uszeregowanie – praca z tekstem – plakat – reklama – logogryf – praca w grupach

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
		militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa	bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb	
<b>28. System bezpieczeństwa narodowego Rzeczypospolitej Polskiej – podsystem wsparcia</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia i opisuje elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>wymienia i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak Liga Obrony Kraju, Związek Strzelecki „Strzelec”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego oraz całego państwa</li> <li>wymienia nazwy formacji służb mundurowych zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– burza mózgów</li> <li>– dyskusja</li> <li>– promyckowe uszeregowanie</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– plakat</li> <li>– reklama</li> <li>– logogryf</li> <li>– praca w grupach</li> </ul>
<b>29. Powinności obronne i kryzysowe władz, instytucji oraz obywateli</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia rolę świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych oraz samorządowych w tym zakresie</li> <li>orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem</li> <li>wyjaśnia znaczenie pojęć „siatka bezpieczeństwa” i „infrastruktura krytyczna”</li> <li>dokonuje analizy wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dyskusja</li> <li>– burza mózgów</li> <li>– praca z tekstem</li> <li>– plakat</li> <li>– rymowanka</li> <li>– komiks</li> <li>– kalambury</li> </ul>

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf

Nr i temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Metody i formy pracy
		podstawowe	ponadpodstawowe	
		Uczeń:		
			z wykorzystaniem właściwej terminologii	– praca zespołowa
<b>30. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zadania i struktury Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> <li>omawia znaczenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej</li> </ul>	– dyskusja – praca z tekstem – plakat – reklama – rymowanka – komiks – kalambury – praca zespołowa
<b>31. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>refleksja uczniów nad stopniem opanowania umiejętności tego działu</li> </ul>		– dyskusja – praca indywidualna i w grupach

**AUTORZY:** Bogusława Breitkopf