

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Z EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA DLA KLASY VIII**

**OPARTE NA PROGRAMIE:** „Edukacja dla bezpieczeństwa. Program nauczania dla klasy 8 szkoły podstawowej”

**AUTOR PROGRAMU:** Dariusz Piasecki

**DO PODRĘCZNIKA:** „Edukacja dla bezpieczeństwa. Podręcznik dla klasy ósmej szkoły podstawowej”

**WYDAWNICTWA:** MAC Edukacja.

Wymagania edukacyjne zmodyfikowane zostały przez nauczyciela przedmiotu.

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
<b>Dział 1. Bezpieczeństwo państwa</b>					
1.1 Bezpieczeństwo Polski naszym dobrem najwyższym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czym jest bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo narodowe,</li> <li>- przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin bezpieczeństwo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym jest bezpieczeństwo rozumiane jako stan i jako proces,</li> <li>- podaje przykłady działań podejmowanych na rzecz bezpieczeństwa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo narodowe,</li> <li>- opisuje współczesne i historyczne rozumienie bezpieczeństwa,</li> <li>- wymienia elementy systemu bezpieczeństwa państwa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- porównuje współczesne i historyczne działania na rzecz bezpieczeństwa narodowego,</li> <li>- wyjaśnia, z jakiego powodu dbałość o bezpieczeństwo nigdy się nie kończy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia, dlaczego najistotniejsze dla każdego polskiego obywatela jest bezpieczeństwo Polski i dlaczego jest ono wartością najwyższą,</li> </ul>
1.2 Uwarunkowania bezpieczeństwa państwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wycisza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski,</li> <li>- wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia – w skrócie – historię Polski w związku z jej niepodległością,</li> <li>- wskazuje twórców niepodległości państwa polskiego po 123 latach rozbiorów,</li> <li>- rozumie znaczenie dla bezpieczeństwa naszego kraju przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia historyczne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski,</li> <li>- opisuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski,</li> <li>- charakteryzuje przyczyny, które doprowadziły do upadku I Rzeczypospolitej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski,</li> <li>- porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski,</li> <li>- ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje, porównuje i ocenia uwarunkowania historyczne i współczesne bezpieczeństwa Polski,</li> </ul>
1.3 Podstawy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia i charakteryzuje poszczególne rodzaje Sił Zbrojnych RP,</li> <li>- wymienia międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, w jaki sposób można ubiegać się o powołanie do służby wojskowej,</li> <li>- omawia znaczenie Wojsk Obrony Terytorialnej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska,</li> <li>- wymienia i charakteryzuje organizacje polityczno-gospodarcze, do których należy obecnie nasz kraj,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, jaką rolę odgrywa gospodarka i polityka w zapewnieniu obywatelom bezpieczeństwa,</li> <li>- omawia znaczenie stałej obecności wojsk amerykańskich w naszym kraju,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocenia, jak przedstawia się obecnie stan bezpieczeństwa Polski,</li> <li>- potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie miałyby stała baza amerykańska w Polsce dla bezpieczeństwa naszego kraju,</li> </ul>

Dział 2. Powszechne i masowe zagrożenia we współczesnym świecie					
2.1 Klasyfikacja zagrożeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, czym są zagrożenia czasu wojny i czasu pokoju,</li> <li>– podaje przykłady zagrożeń naturalnych, z którymi ludzie mieli do czynienia w przeszłości,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasyfikuje i omawia rodzaje zagrożeń,</li> <li>– wyjaśnia, jakie jest miejsce terroryzmu w hierarchii zagrożeń,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia zagrożenia naturalne i spowodowane działalnością człowieka,</li> <li>– opisuje środki rażenia współczesnego pola walki,</li> <li>– wymienia największe klęski żywiołowe ostatnich lat i dziesięcioleci na świecie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi uzasadnić przyjęty w trakcie lekcji system klasyfikacji zagrożeń,</li> <li>– analizuje niszczące efekty działalności człowieka z punktu widzenia współczesnych zagrożeń,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, dlaczego konflikt totalny oznaczałby obecnie zagładę ludzkości,</li> </ul>
2.2 Służby ochrony i ratownictwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia rodzaje służb ochrony i ratownictwa w Polsce,</li> <li>– zna telefony alarmowe do poszczególnych służb,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wezwać odpowiednie służby,</li> <li>– wyjaśnia zasadę: „Rozmowę zawsze kończy dyspozytor”,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zastosowanie aplikacji mobilnej <i>Ratunek</i>,</li> <li>– rozróżnia zadania policji i Państwowej Straży Pożarnej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje Państwowe Ratownictwo Medyczne,</li> <li>– opisuje funkcje ratownicze GOPR i WOPR,</li> <li>– opisuje funkcjonowanie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tłumaczy, dlaczego każdy z nas powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb ratowniczych i porządkowych,</li> </ul>
2.3 Ostrzeganie i alarmowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje alarm i alarmowanie oraz wskazuje urządzenia najczęściej wykorzystywane jako źródła sygnału alarmowego,</li> <li>– wymienia rodzaje alarmów,</li> <li>– zna uniwersalne zasady zachowania w sytuacji zagrożenia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze,</li> <li>– wie, jakie są struktury oraz instytucje odpowiedzialne za alarmowanie i ostrzeganie ludności w naszym kraju,</li> <li>– zna obowiązki ludności, z których należy się wywiązać po usłyszeniu sygnału alarmowego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jak zapobiegać wybuchowi paniki,</li> <li>– opisuje strukturę systemu zarządzania kryzysowego,</li> <li>– charakteryzuje model organizacji powiadamiania i reagowania kryzysowego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje zadania Rządowego Centrum Bezpieczeństwa,</li> <li>– opisuje Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania,</li> <li>– wyjaśnia, dlaczego każdy obywatel powinien bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez przedstawicieli służb ratowniczych i porządkowych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje możliwe przyczyny sytuacji kryzysowych wymagających ostrzegania i alarmowania ludności,</li> <li>– interpretuje, jak ostrzeganie i alarmowanie ludności wpływa na bezpieczeństwo,</li> <li>– uzasadnia celowość znajomości sygnałów</li> </ul>

					alarmowych i komunikatów ostrzegawczych,
2.4 Ewakuacja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna tryby ewakuacji,</li> <li>- wie, na czym polegają ewakuacja zorganizowana i samoewakuacja,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi w trybie alarmowym ewakuować się z budynku,</li> <li>- wskazuje drogi ewakuacji w szkole,</li> <li>- wskazuje osoby odpowiedzialne za ewakuację,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentuje sposoby transportu uszkodzowanych,</li> <li>- rozróżnia znaki ewakuacyjne i informacyjne,</li> <li>- sporządza listę rzeczy, które należy zabrać z domu w razie ogłoszenia ewakuacji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia zasady ewakuacji ludności i środków materialnych,</li> <li>- charakteryzuje przygotowanie do ewakuacji planowanej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje inicjatywy zmierzające do rozwiązania problemów istotnych dla sprawnego przeprowadzenia procesu ewakuacji,</li> </ul>
2.5 Zagrożenie pożarem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podaje, jakie warunki są wystarczające do wystąpienia pożarów,</li> <li>- wyjaśnia termin <i>pożar w zarodku</i>, wie, jak zachować się w takiej sytuacji,</li> <li>- definiuje pojęcia <i>pożar</i> i <i>trójkąt spalania</i>,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje przyczyny pożarów,</li> <li>- wskazuje miejsca potencjalnie zagrożone wystąpieniem pożaru,</li> <li>- umie obsługiwać podręczny sprzęt gaśniczy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasyfikuje grupy pożarów i materiałów palnych,</li> <li>- zna zasady ewakuacji w razie wystąpienia pożaru w domu,</li> <li>- rozróżnia wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie materiały palne można gasić gaśnicą określonego typu,</li> <li>- wie, jak ważne jest zapobieganie panice,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,</li> </ul>
2.6 Zagrożenie powodzią	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia rodzaje powodzi,</li> <li>- wie, jakie działania należy podjąć, aby zabezpieczyć dom na wypadek powodzi,</li> <li>- wie, jakie informacje podać przedstawicielowi służb ratowniczych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zasady zachowania na wypadek powodzi, postępowania w razie jej wystąpienia, a także po jej ustąpieniu,</li> <li>- wskazuje drogi ewakuacji w szkole,</li> <li>- wymienia zasady higieny dla powodzi, a także</li> <li>- opisuje zabezpieczenia przeciwpowodziowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia czynną i bierną ochronę przeciwpowodziową,</li> <li>- podaje, w jakich sytuacjach ogłasza się pogotowie przeciwpowodziowe, a kiedy – alarm powodziowy,</li> <li>- zna zasady poruszania się samochodem w razie wystąpienia powodzi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia rodzaje powodzi ze względu na przyczynę ich wystąpienia,</li> <li>- ocenia poziom zagrożenia powodzią w pobliżu swojego domu i swojej szkoły,</li> <li>- opisuje rodzaje zabezpieczeń powodziowych w najbliższej okolicy,</li> <li>- wie, jak ważne jest zapobieganie panice,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, dlaczego pomoc służbom w sytuacji powodzi jest działaniem we własnym interesie,</li> </ul>
2.7 Zimowe zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zagrożenia występujące zimą,</li> <li>- podaje czynniki sprzyjające wychłodzeniu i odmrożeniom,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia stopnie odmrożeń,</li> <li>- identyfikuje objawy wychłodzenia i hipotermii,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje typowe zagrożenia związane z niską temperaturą w okresie zimowym,</li> <li>- opisuje, jak należy postępować z osobą wychłodzoną i taką, która doznała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia zasady bezpiecznego podróżowania samochodem w warunkach zimowych,</li> <li>- ocenia, jak warunki klimatyczne w Polsce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas zimowych zagrożeń,</li> </ul>

			odmrożeń,	wpływają na bezpieczeństwo człowieka w okresie zimowym,	
2.8 Niebezpieczne środki chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje pojęcie skażenia chemicznego,</li> <li>– wymienia przyczyny skażeń chemicznych,</li> <li>– wskazuje substancje, które mogą wywołać skażenie chemiczne,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje oznaczenia pojazdów transportujących niebezpieczne substancje chemiczne,</li> <li>– prezentuje, jakimi prostymi metodami można doraźnie chronić drogi oddechowe,</li> <li>– wskazuje formacje przeciwdziałające skażeniom chemicznym,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia oznaczenia występujące na tablicach ADR,</li> <li>– umie zabezpieczyć dom (mieszkanie) przed niebezpiecznymi substancjami chemicznymi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia działania, które powinien podjąć świadek wypadku pojazdu przewożącego niebezpieczne substancje,</li> <li>– tłumaczy zasady zachowania w razie uwolnienia niebezpiecznych substancji chemicznych,</li> <li>– interpretuje zapisy na tablicach ADR,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje konsekwencje skażeń chemicznych dla ludzi, mienia i środowiska,</li> <li>– rozumie rolę i znaczenie służb ratownictwa oraz wyjaśnia, dlaczego wszyscy bezwzględnie powinniśmy wykonywać polecenia ich przedstawicieli,</li> </ul>
2.9 Terroryzm	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, czym jest terroryzm,</li> <li>– definiuje zamach terrorystyczny,</li> <li>– wymienia znane zamachy terrorystyczne,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego z użyciem broni palnej i z użyciem materiałów wybuchowych,</li> <li>– potrafi podać niezbędne informacje przedstawicielowi służb ratowniczych,</li> <li>– rozróżnia „nowy” i „stary” terroryzm,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje różnice między terrorem i terroryzmem,</li> <li>– potrafi wyjaśnić pojęcie fanatyzmu,</li> <li>– wie, jak należy się zachować w razie stania się zakładnikiem,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie specyfikę współczesnego terroryzmu,</li> <li>– charakteryzuje syndrom sztokholmski,</li> <li>– klasyfikuje rodzaje terroryzmu ze względu na sposób działania sprawców,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia propozycje dotyczące działań na rzecz wyeliminowania terroryzmu ze współczesnego świata,</li> </ul>
2.10 Przystępność pospolita	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie bezpieczeństwa osobistego,</li> <li>– podaje przykład skutecznej prośby o pomoc w sytuacji zagrożenia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie związek między demokracją a przestępczością,</li> <li>– wyjaśnia pojęcie <i>wiktymologia</i>,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zagrożenia, które mogą pojawić się w środkach komunikacji publicznej,</li> <li>– identyfikuje zagrożenia w sieci i wskazuje sposoby przeciwdziałania im,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi zachować ostrożność w miejscach publicznych,</li> <li>– wie, jak należy się zachować w przypadku napaści bezpośredniej,</li> <li>– wyjaśnia, dlaczego należy unikać walki na ulicy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje zasady bezpiecznego zachowania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą przestępstwa,</li> </ul>

Dział 3. Pierwsza pomoc przedmedyczna					
3.1 Pierwsza pomoc – prawny obowiązek czy moralna powinność?	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia elementy łańcucha przeżycia,</li> <li>wyjaśnia, na czym polega obowiązek udzielania pomocy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłumaczy różnice między pierwszą a dodatkową pomocą przedmedyczną,</li> <li>wie, jak wyposażyć apteczkę pierwszej pomocy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna prawa ratownika,</li> <li>wyjaśnia, na czym polega postawa dobrego samarytanina,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje regulacje prawne dotyczące udzielania pierwszej pomocy obowiązujące w Polsce,</li> <li>tłumaczy, dlaczego brak wiedzy i umiejętności nie usprawiedliwia osób, które nie udzielają pierwszej pomocy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia aspekty moralne związane z udzieleniem pomocy osobom w stanie zagrożenia życia,</li> </ul>
3.2 Postępowanie z osobą nieprzytomną	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna numery alarmowe,</li> <li>wie, na jakie niebezpieczeństwa narażony jest ratownik,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wykonać rękoczyn czoło-żuchwa oraz sprawdzić podstawowe czynności życiowe,</li> <li>umie ułożyć osobę w pozycji bocznej ustalonej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna stopnie utraty świadomości,</li> <li>wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna obowiązki obywateli dotyczące udzielania pierwszej pomocy osobom, których życie i zdrowie jest bezpośrednio zagrożone,</li> <li>wie, jakie prawa przysługują ratownikowi zgodnie z ustawą o państwowym ratownictwie medycznym,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia, że bezzwłoczne i prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia osoby nieprzytomnej,</li> </ul>
3.3 Odwracanie na plecy osoby leżącej na brzuchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>ocenia swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia,</li> <li>potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne,</li> <li>demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej leżącej na brzuchu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia wypadki, w wyniku których może dojść do uszkodzenia kręgosłupa,</li> <li>uzasadnia, dlaczego osoba leżąca na brzuchu ma utrudnione oddychanie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samodzielnie odwraca na plecy – z zabezpieczeniem kręgosłupa – osobę leżącą na brzuchu,</li> <li>wyjaśnia, w jakich okolicznościach osobę leżącą na brzuchu należy odwrócić na plecy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłumaczy zasadę: <i>Nie poruszaj poszkodowanym bez wyraźnej potrzeby,</i></li> </ul>
3.4 Resuscytacja osoby dorosłej	<ul style="list-style-type: none"> <li>umie ocenić swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia,</li> <li>potrafi sprawdzić przytomność</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne,</li> <li>wzywa pomoc, podając</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej,</li> <li>potrafi omówić rolę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>umie zastosować maseczkę do sztucznego oddychania,</li> <li>wykonuje masaż</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dowodzi, że brak tlenu jest niebezpieczny dla organizmu, opisując pracę układów dostarczających go do</li> </ul>

	<p>poszkodowanego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, kiedy należy przerwać wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,</li> </ul>	<p>wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, jak ważny jest czas w przypadku ratowania życia,</li> </ul>	<p>układów oddechowego, krążeniowego, nerwowego,</p>	<p>serca,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje sztuczne oddychanie,</li> <li>- rozróżnia pojęcia <i>resuscytacja</i> i <i>reanimacja</i>,</li> </ul>	<p>komórek,</p>
3.5 Resuscytacja niemowlęcia i starszego dziecka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podaje algorytm resuscytacji dziecka,</li> <li>- zna klasyfikacje wiekowe obowiązujące w ratownictwie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie różnicę między wiekiem rozwojowym a wiekiem metrykalnym,</li> <li>- wie, że przed udzieleniem pomocy niemowlęciu lub starszemu dziecku musi zwrócić się o pozwolenie do jego rodziców,</li> <li>- demonstruje, jak przekonywać rodziców do wyrażenia zgody na udzielenie dziecku pomocy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje masaż serca u dziecka,</li> <li>- wykonuje masaż serca u niemowlęcia,</li> <li>- wie, jak może zmienić się kolejność działań podczas udzielania pomocy niemowlęciu i starszemu dziecku,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje różnice między resuscytacją osoby dorosłej a resuscytacją dziecka (zwłaszcza niemowlęcia),</li> <li>- wyjaśnia, na czym polega hipoksja,</li> <li>- opisuje, na czym polega nagła śmierć łóżeczkowa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, co oznacza zasada <i>najpierw pomagaj</i>, podaje, kogo ona dotyczy i jakie są od niej wyjątki,</li> </ul>
3.6 Zasady użycia AED	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia objawy nagłego zatrzymania krążenia,</li> <li>- rozpoznaje uniwersalny, obowiązujący od 2007 r., symbol AED,</li> <li>- wskazuje, gdzie można znaleźć instruktaż informujący, w jaki sposób obsługiwać AED,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia ogólnie pojęcie nagłego zatrzymania krążenia,</li> <li>- opisuje mechanizm leczniczy defibrylacji,</li> <li>- omawia zasady działania automatycznego zewnętrznego defibrylatora serca,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować AED w połączeniu z wykonywaniem resuscytacji,</li> <li>- wskazuje na migotanie komór jako jedno z zaburzeń pracy serca, będące u osób dorosłych najczęstszą przyczyną NZK,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie <i>elektrody pediatryczne</i>,</li> <li>- wyjaśnia, kiedy używanie AED u dzieci jest dozwolone,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, dlaczego nowoczesny automatyczny defibrylator serca jest „mądrzejszy” od ratownika,</li> <li>- przedstawia badania nad ratowaniem ludzkiego życia z wykorzystaniem prądu,</li> </ul>
3.7 Postępowanie przy zadławieniach	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia objawy zadławienia,</li> <li>- rozróżnia zakrztuszenie i zadławienie,</li> <li>- wylicza przyczyny zadławienia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, na czym polega zadławienie,</li> <li>- rozumie niebezpieczeństwa związane ze stanem zadławienia,</li> <li>- identyfikuje kaszel jako naturalny odruch obronny organizmu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wylicza niebezpieczeństwa związane z zadławieniem,</li> <li>- opisuje mechanizm zadławienia,</li> <li>- opisuje manewr Heimlicha,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje, jak należy udzielać pomocy zadławionym: dorosłemu, niemowlęciu i starszemu dziecku,</li> <li>- wymienia czynności szkodliwe w przypadku udzielania pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proponuje zasady, których powinno się przestrzegać podczas spożywania posiłków przez dzieci, by przeciwdziałać zadławieniu,</li> </ul>

				podczas zakrzuszenia lub zadławienia,	
3.8 Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podaje prawidłowe ciśnienie i puls człowieka,</li> <li>– opisuje rolę krwi w organizmie,</li> <li>– przedstawia ogólne zasady zabezpieczania krwawień,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia skład krwi i funkcjonowanie układu krwionośnego,</li> <li>– klasyfikuje rodzaje krwotoków w zależności od uszkodzonego naczynia krwionośnego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dobiera czynności ratownicze właściwe w przypadku ran kończyn, głowy, klatki piersiowej, brzucha,</li> <li>– postępuje właściwie, gdy w ranie tkwi ciało obce,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady zabezpieczania amputacji urazowych,</li> <li>– tłumaczy, co oznacza pojęcie <i>replantacja</i>,</li> <li>– wie, jak należy użyć opaski uciskowej,</li> <li>– objaśnia, czym jest odczyn Biernackiego,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przytacza argumenty, przeciwko usuwaniu ciała obcego z rany,</li> <li>– wyjaśnia zasady postępowania w razie wystąpienia krwawień, uzasadniając, w jakich sytuacjach należy użyć opaski uciskowej, a w jakich – opatrunku wentylowego,</li> </ul>
3.9 Urazy kości i stawów	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia ogólne zasady postępowania w przypadku złamań,</li> <li>– identyfikuje złamania kości jako urazy, które wymagają interwencji lekarskiej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podaje czynności dozwolone i zabronione w przypadku zwichnięcia stawu,</li> <li>– wie, że nie wolno sprawić bólu poszkodowanemu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady użycia chusty trójkątnej do zabezpieczania złamań,</li> <li>– umie użyć podręcznych przedmiotów do usztywnienia złamań,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi unieruchomić złamaną kończynę górną za pomocą chusty trójkątnej i bandaża,</li> <li>– omawia szkielet człowieka,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowuje i prezentuje informacje na temat budowy i funkcji układu kostnego człowieka,</li> </ul>
3.10 Poparzenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>– identyfikuje oparzenie i udar cieplny,</li> <li>– wymienia funkcje skóry człowieka,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia stopnie oparzeń,</li> <li>– wyszczególnia przypadki poparzeń, bezwzględnie wymagające konsultacji z lekarzem,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– odnosząc się do budowy skóry człowieka, omawia podstawową klasyfikację poparzeń,</li> <li>– potrafi udzielić doraźnej pomocy osobie poparzonej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje zastosowanie hydrożeli,</li> <li>– potrafi zdiagnozować udar cieplny i odpowiednio zareagować,</li> <li>– omawia pierwszą pomoc w przypadku oparzeń chemicznych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, jakie działania w domu należy podjąć, by zabezpieczyć dzieci przed poparzeniami,</li> </ul>
3.11 Udar i zawał	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wymienić najczęstsze objawy zawału,</li> <li>– potrafi wymienić najczęstsze objawy udaru,</li> <li>– rozróżnia zawał i udar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje przyczyny zawału i udaru,</li> <li>– objaśnia akronimy FAST i UDAR,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jak powinien się zachować w razie wystąpienia u chorego zawału,</li> <li>– potrafi zareagować w przypadku wystąpienia u chorego objawów udaru,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje zawał i udar jako choroby cywilizacyjne,</li> <li>– ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem,</li> <li>– omawia przedszpitalną skalę udaru Cincinnati,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia, dlaczego zarówno w przypadku zawału, jak i udaru tak ważny jest czas,</li> </ul>
3.12 Częste wypadki – atak epilepsji, wypadek drogowy, omdlenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia zasady zachowania w miejscu wypadku drogowego,</li> <li>– identyfikuje objawy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia czynności niewskazane w przypadku ataku epilepsji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi umiejętnie wydobyć poszkodowanego z pojazdu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje, na czym polega <i>triage</i>,</li> <li>– charakteryzuje, w jakich przypadkach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia, w jakich sytuacjach i w jaki sposób zmotywuje osobę, która zemdleła,</li> </ul>



	epilepsji, – rozpoznaje objawy omdlenia,	– wie, jak należy się zachować w przypadku zauważenia osoby, u której wystąpił atak epilepsji, – rozumie, na czym polega specyfika wypadku drogowego w związku z bezpieczeństwem ratownika,	– demonstruje trzy sposoby postępowania w sytuacji omdlenia, – ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem,	stosujemy chwyt Rauteka, – wyjaśnia, czego – wbrew obiegowym opiniom – nie należy robić, zabezpieczając chorego w trakcie ataku epilepsji,	by poszła do lekarza,
<b>Dział 4. Żyj zdrowo</b>					
4.1 Zdrowie i jego podstawy	– definiuje pojęcie <i>zdrowie</i> , – przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i> ,	– charakteryzuje zdrowie jako stan i jako proces, – wymienia czynniki decydujące o długowieczności,	– opisuje trzy wymiary zdrowia, – rozumie znaczenie właściwej ilości snu dla zdrowia, – potrafi wymienić wskaźniki zdrowia fizycznego,	– wyjaśnia potrzebę dostosowania odpoczynku do rodzaju aktywności, – charakteryzuje oznaki stanu zdrowia,	– wyjaśnia, dlaczego o zdrowie należy dbać przez cały czas,
4.2 Zasady zdrowego żywienia	– wymienia choroby cywilizacyjne (choroby ciała i zaburzenia zdrowia psychicznego), – podaje przyczyny chorób cywilizacyjnych,	– objaśnia zależność pomiędzy chorobami cywilizacyjnymi a miejscem zamieszkania, – rozumie znaczenie pojęcia <i>zdrowa żywność</i> , – wymienia składniki zdrowej diety, – identyfikuje otyłość jako chorobę cywilizacyjną,	– ma świadomość negatywnego wpływu sztucznych dodatków stosowanych w produkcji żywności na zdrowie, – zna zasady zdrowego odżywiania się na co dzień, – przypisuje zaburzenia zdrowia psychicznego do chorób cywilizacyjnych,	– charakteryzuje przykładowe dodatki chemiczne do żywności, – identyfikuje przykładowe symbole dodatków chemicznych do żywności, – opisuje znaczenie kwasów omega-6 i omega-3 dla organizmu człowieka,	– planuje dla siebie zdrowe i pełnowartościowe posiłki, – układa przepisy kulinarne, np. na zdrowy deser, kaloryczne drugie danie, smaczny i zdrowy napój,
4.3 Uzależnienia i jak im przeciwdziałać. Aktywność fizyczna	– definiuje pojęcia <i>uzależnienie</i> i <i>substancja psychoaktywna</i> , – wymienia substancje psychoaktywne, – wymienia korzyści wynikające z	– klasyfikuje uzależnienia, – przedstawia zależności pomiędzy zdrowiem a uzależnieniami, – charakteryzuje uzależnienia od substancji	– omawia szkodliwy wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie jednostki, – wymienia uzależnienia od czynności i wyjaśnia, dlaczego mogą być równie	– przedstawia podstawowe kryteria, za pomocą których opisuje się i diagnozuje uzależnienia, – przedstawia fazy rozwoju uzależnień,	– potrafi dowieść, że regularna aktywność fizyczna jest dla jednostki niezastąpionym źródłem zdrowia,

	aktywności fizycznej,	psychoaktywnych,	groźne jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych,	– uzasadnia korzyści dla zdrowia wynikające z uprawiania wybranej dyscypliny sportowej, – definiuje pojęcia <i>endorfiny</i> i <i>zespół odstawienny</i> ,	
4.4 Rozwój sfery emocjonalno-społecznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i>,</li> <li>– rozumie termin <i>zdrowie psychiczne</i>,</li> <li>– wie, jakie są zagrożenia dla zdrowia psychicznego jednostki,</li> <li>– wymienia, jakie są formy rozwiązywania konfliktów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia oznaki zdrowia psychicznego u dorosłych i dzieci,</li> <li>– opisuje zasady dobrej komunikacji interpersonalnej,</li> <li>– identyfikuje stres jako nieodłączny element życia człowieka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje elementy zdrowia psychicznego,</li> <li>– wyjaśnia, czym jest stres,</li> <li>– opisuje bariery komunikacyjne,</li> <li>– wymienia techniki asertywnego odmawiania,</li> <li>– wyjaśnia, czym różni się rola arbitra od roli mediatora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tłumaczy, czym różni się postawa asertywna od agresywnej,</li> <li>– wymienia zasady negocjacji z dorosłymi,</li> <li>– wyjaśnia, w jaki sposób mediacje i negocjacje mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów oraz łagodzeniu konfliktów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wytłumaczyć, jak ważną rolę odgrywają emocje w życiu człowieka,</li> <li>– uzasadnia, dlaczego komunikacja interpersonalna jest umiejętnością prospołeczną,</li> <li>– argumentuje, dlaczego mediacje i negocjacje są najskuteczniejszą formą rozwiązywania konfliktów.</li> </ul>