

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

temat	zagadnienia związane z realizacją programu	przewidywane osiągnięcia uczniów	uwagi
System wykrywania skażeń i alarmowania	<ul style="list-style-type: none">• działanie systemu wykrywania skażeń i alarmowania• sygnały alarmowe, środki alarmowe• tabela alarmów i sygnałów alarmowych	<ul style="list-style-type: none">• wie czym jest i jak działa system wykrywania skażeń i alarmowania• Właściwie rozpoznaje sygnały alarmowe, wskazuje środki alarmowe	1h
Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu	<ul style="list-style-type: none">• zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu (także po ogłoszeniu alarmu w szkole) - sygnał, procedura, działanie• rejony zbiórki, działania w sytuacjach nieprzewidzianych• praktyczne sposoby ogłaszania alarmu; odpowiedzialność karna i moralna za nieuzasadnione działania• ewakuacja szkoły zgodnie z odpowiednią procedurą, z udziałem obserwatorów (strażaków z Państwowej Straży Pożarnej)• sposoby przeciwdziałania panice	<ul style="list-style-type: none">• omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu• zachowuje się właściwie (zgodnie z instrukcją) po ogłoszeniu alarmu w szkole• omawia sposoby przeciwdziałania panice	1h

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Zadania obrony cywilnej i ochrony ludności</p>	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie • podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej • zagrożenia dla jednostek i grup społecznych • historyczne doświadczenia dotyczące zbiorowej ochrony ludności • cele i zadania obrony cywilnej • obrona cywilna w Polsce 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące działanie obrony cywilnej na świecie • wymienia podstawy prawne działania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej • charakteryzuje najczęstsze sytuacje stanowiące zagrożenie dla jednostki • wymienia zagrożenia dla grup społecznych • uzasadnia konieczność istnienia zorganizowanej ochrony ludności • podaje nazwę centralnego organu państwa odpowiedzialnego za obronę cywilną; • wymienia terenowe organy obrony cywilnej • omawia cele i zadania obrony cywilnej • identyfikuje znak rozpoznawczy OC 	<p>1h</p>
<p>Sytuacje kryzysowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zdefiniowanie sytuacji kryzysowej • rodzaje kryzysów i wynikające z nich zagrożenia dla pojedynczych osób i zbiorowości (tabela lub schemat) • katastrofy naturalne • sytuacje kryzysowe wywołane przez człowieka • zarządzanie kryzysowe 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminu „sytuacja kryzysowa” • wymienia i omawia najczęstsze zagrożenia zdrowia i życia na skutek powodzi, pożaru, huraganu i innych sytuacji kryzysowych zagrażających lokalnej społeczności • wymienia instytucje zajmujące się zarządzaniem kryzysowym 	<p>1h</p>

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Zagrożenia powodziowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny powodzi • zadania organów państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej • monitorowanie stanu wód oraz urządzeń hydrotechnicznych • postępowanie ludności podczas podnoszenia się stanu wody (zabezpieczenie ludzi, mienia i inwentarza) • ewakuacja planowana i doraźna - zasady postępowania • bezpieczeństwo podczas powodzi • ochrona wody i żywności 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia przyczyny powodzi wymienia zadania organów państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej • uzasadnia potrzebę obserwacji stanu wód oraz urządzeń hydrotechnicznych • wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi i czego w czasie powodzi robić nie wolno • wymienia i uzasadnia niezbędne działania przygotowujące do ewakuacji z terenów zagrożonych powodzią 	<p>1h</p>
<p>Zagrożenia pożarowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • najczęstsze przyczyny pożarów • charakterystyka zagrożeń pożarowych w wybranych miejscach (dom, szkoła, sklep, świątynia, kino) • środki gaśnicze • podręczny sprzęt gaśniczy, jego przeznaczenie i typowe rozmieszczenie w obiektach publicznych (w tym w szkole) • posługiwanie się podręcznym sprzętem gaśniczym • znaki ochrony przeciwpożarowej • algorytmy postępowania ratowniczego w wypadku pożaru oraz zasady ewakuacji • gaszenie zarzewia ognia i odzieży płonącej na człowieku 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny pożarów • charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy • wymienia podstawowe środki gaśnicze • omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego; • wskazuje jego typowe rozmieszczenie w obiektach publicznych (także w szkole) • identyfikuje znaki ochrony przeciwpożarowej • wyjaśnia, jak należy się zachować w przypadku dostrzeżenia pożaru • wyjaśnia, jak należy gasić zarzewie ognia • wyjaśnia, jak należy gasić odzież palącą się na człowieku 	<p>1h</p>
<p>Wypadki katastrofy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny tragicznych zdarzeń kryzysowych (katastrofy: komunikacyjne, budowlane, przemysłowe) • algorytm postępowania w sytuacji wystąpienia katastrofalnych zagrożeń 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminów „wypadek” i „katastrofa” • omawia przyczyny wypadków oraz katastrof komunikacyjnych i technicznych • omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof (komunikacyjnych, innych) 	<p>1h</p>

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Ewakuacja ludności zwierząt z terenów zagrożonych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • środki ochrony zbiorowej ludności • zasady przeprowadzania ewakuacji z rejonów zagrożonych lub objętych zdarzeniem kryzysowym • samoewakuacja (ewakuacja spontaniczna) • zasady zaopatrzenia ludności w wodę i żywność podczas ewakuacji oraz w rejonach dotkniętych kryzysem • sposoby zabezpieczenia i magazynowania żywności i wody • ochrona dóbr materialnych w rejonach zagrożonych lub objętych zdarzeniem kryzysowym 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminu „ewakuacja” • omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych • wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność • wymienia główne przesłanki do podjęcia ewakuacji spontanicznej • charakteryzuje najistotniejsze zasady opuszczania miejsc zagrożonych • kompletuje sprzęt i wyposażenie przydatne podczas ewakuacji; uzasadnia swój wybór 	<p>1h</p>
<p>Wpływ substancji promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zjawisko promieniotwórczości i jego praktyczne wykorzystanie • zagrożenie nadmiernym promieniowaniem • reakcje organizmów żywych na napromieniowanie (choroba popromienna) • ochrona zwierząt domowych i gospodarskich przed skażeniem • zabiegi sanitarne i zabiegi specjalne • służby monitorujące poziom radiacji 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminu „promieniotwórczość” • omawia wpływ substancji promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • podaje wysokość dawki promieniowania, która wywołuje typowe objawy choroby popromiennej • podaje przykłady wykorzystania promieniotwórczości w służbie ludzkości • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi sanitarne i zabiegi specjalne • podaje nazwy instytucji w Polsce, w ramach których działają służby monitorujące poziom radiacji 	<p>1h</p>

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

Zabezpieczenie żywności i wody przed skażeniami	<ul style="list-style-type: none"> • skażenia i zakażenia; źródła skażeń • zasady bezpiecznego przechowywania żywności i wody • ochrona żywności i wody przed skażeniami • ochrona płodów rolnych i pasz • walory ochronne różnych rodzajów opakowań • postępowanie w przypadku zagrożenia skażeniami promieniotwórczymi • planowanie wielkości zapasów wody i żywności na potrzeby swojej rodziny, na określony czas; indywidualne zapasy żywności 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminów: „skażenie” i „zakażenie” • wymienia możliwe źródła skażenia • wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami • charakteryzuje walory ochronne różnych rodzajów opakowań • uzasadnia konieczność stałej ochrony wody i żywności, zwłaszcza w czasie zdarzeń kryzysowych • omawia sposoby postępowania w przypadku zagrożenia skażeniami promieniotwórczymi • planuje wielkość zapasów wody i żywności na potrzeby swojej rodziny, na określony czas 	1h
Postępowanie ze skażoną żywnością i wodą	<ul style="list-style-type: none"> • uzdatnianie skażonej żywności i skażonej wody • terminy: „odkazywanie”, „dezaktywacja” (mechaniczna, fizyczna, chemiczna), „dezynfekcja”, „dezynsekcja”, „deratyzacja” 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega uzdatnianie skażonej żywności i wody • wyjaśnia znaczenie terminów: „odkazywanie”, „dezaktywacja” (mechaniczna, fizyczna, chemiczna), „dezynfekcja”, „dezynsekcja”, „deratyzacja” 	1h
Oznakowanie substancji toksycznych	<ul style="list-style-type: none"> • piktogramy • oznaczenia środków niebezpiecznych (w tym toksycznych) oraz miejsca ich ekspozycji • postępowanie po uwolnieniu się substancji chemicznej • ochrona ludzi przed działaniem substancji szkodliwych • samopomoc (jak sobie radzić bez pomocy z zewnątrz) i samoewakuacja (doraźna-spontaniczna) 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie terminu „piktogram” • wymienia rodzaje oznakowań substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji • rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach • proponuje działania chroniące ludzi przed działaniem substancji szkodliwych • przedstawia zasady postępowania w okolicznościach nakazujących opuszczenie zagrożonego miejsca 	1h

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Postępowanie w wypadku awarii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lokalne zagrożenia chemiczne • wzywanie pomocy fachowej w sytuacji uwolnienia się substancji szkodliwych z obiektów przemysłowych i środków transportu do środowiska • ratowanie ofiar zdarzenia • zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu i rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • wymienia zagrożenia lokalne stwarzane przez przemysł i transport • podaje przykłady zastępczych środków ochrony dróg oddechowych i skóry 	<p>1h</p>
<p>Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych</p>	<p>- zasady bezpieczeństwa na stoku, podczas zimowego wypoczynku; -lawiny; -zaczadzenie;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wie jak zachować zasady bezpieczeństwa na stoku; • wie jak zachować się by uniknąć lawiny, jak można pomóc sobie i innym w przypadku zejścia lawiny; • wie jak uniknąć zaczadzenia; • potrafi udzielić pierwszej pomocy, wezwać pomoc w przypadku podejrzenia zaczadzenia; 	<p>1h</p>
<p>Układ oddechowy i układ krążenia człowieka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budowa układu oddechowego człowieka • budowa układu krążenia człowieka • znaczenie prawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia dla życia człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia budowę i zasady funkcjonowania układu oddechowego człowieka • omawia budowę i zasady funkcjonowania układu krążenia człowieka • wyjaśnia zasady oceny układu oddechowego i krążenia (ABC) 	<p>1h</p>
<p>Łańcuch przeżycia. System ratownictwa w Polsce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koncepcja łańcucha przeżycia • organizacja i działanie systemu ratownictwa w Polsce • wzywanie pomocy; numery alarmowe • bezpieczeństwo ratownika 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia kolejne ogniwa łańcucha przeżycia; • omawia ich znaczenie wyjaśnia, jak działa w Polsce system ratowniczy • wymienia numery alarmowe i omawia właściwy sposób wzywania pomocy • omawia zasady postępowania aseptycznego i bezpiecznego dla ratownika 	<p>1h</p>

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Nagłe zatrzymanie krążenia. Resuscytacja. Zadławienia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • resuscytacja krążeniowo-oddechowa • rozpoznawanie stanu osoby poszkodowanej • pozycja bezpieczna • technika prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej według wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji • AED - defibrylator automatyczny; okoliczności użycia defibrylatora 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega resuscytacja krążeniowo-oddechowa • rozpoznaje stan osoby poszkodowanej; • prawidłowo bada jej oddech (na manekinie) • wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej • układa poszkodowanego w pozycji bezpiecznej • wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową u dorosłych i dzieci (na manekinach) • wyjaśnia, na czym polega pomoc ratownicza w zadławieniu • wyjaśnia, do czego służy automatyczny defibrylator zewnętrzny, na czym polega jego działanie i gdzie powinien się znajdować 	<p>3h</p>
<p>Pierwsza pomoc. Apteczka pierwszej pomocy. Krwawienia. Krwotok z nosa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie czasu w pierwszej pomocy • apteczka pierwszej pomocy • najczęstsze przyczyny zranień i krwotoków (krwawień) • rodzaje krwawień; udzielanie pierwszej pomocy w przypadku krwawień odpowiednio do ich rodzaju • wstrząs krwotoczny • najprostsze opatrunki tamujące krwawienia • krwotok z nosa 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia znaczenie czasu w udzielaniu pierwszej pomocy • wymienia zawartość apteczki pierwszej pomocy; • posługuje się apteczką pierwszej pomocy • wymienia rodzaje krwawień udziela pomocy przy krwawieniu • odpowiednio do rodzaju krwawienia udziela pomocy w przypadku krwawienia z nosa • wyjaśnia, dlaczego krwotok i wstrząs krwotoczny zagrażają życiu 	<p>1h</p>
<p>Urazy kończyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • główne przyczyny złamań, zwichnięć i skręceń • najprostsze sposoby udzielania pomocy w urazach kończyn • unieruchamianie kończyn • chusta trójkątna 	<ul style="list-style-type: none"> • udziela pomocy przy urazach kończyn • demonstruje sposoby użycia chusty trójkątnej 	<p>1h</p>

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

Zasłabnięcie. Ból w klatce piersiowej	<ul style="list-style-type: none"> • zasłabnięcie - przyczyny, postępowanie • ból w klatce piersiowej jako objaw stanu zagrożenia życia • udzielanie pomocy przy zasłabnięciach i w przypadkach bólu w klatce piersiowej 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest zasłabnięcie i omawia zasady postępowania w zasłabnięciu • wyjaśnia znaczenie bólu w klatce piersiowej jako objawu stanu zagrożenia życia • wyjaśnia zasady postępowania z poszkodowanym skarżącym się na ból w klatce piersiowej 	1h
Wychłodzenie i odmrożenie	<ul style="list-style-type: none"> • wychłodzenie • sposoby udzielania pomocy osobom wychłodzonym • odmrożenia • udzielanie pomocy przy odmrożeniach • temperatura odczuwalna • zagrożenia wynikające z intensywnych opadów śniegu, porywistych wiatrów i bardzo niskich temperatur; prawidłowe zachowanie w takich sytuacjach 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia skutki działania niskiej temperatury na organizm ludzki • wymienia części ciała najłatwiej ulegające odmrożeniom • wyjaśnia, na czym polega pierwsza pomoc: o w wychłodzeniu o w odmrożeniu • wyjaśnia, od czego zależy temperatura odczuwalna • omawia zagrożenia wynikające z intensywnych opadów śniegu, porywistych wiatrów i bardzo niskich temperatur oraz prawidłowe zachowanie w takich sytuacjach 	1h
Oparzenia termiczne i chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> • oparzenia termiczne i chemiczne - okoliczności, objawy, postępowanie, pierwsza pomoc • udar słoneczny i udar cieplny, objawy, postępowanie, pierwsza pomoc • postępowanie w czasie upałów 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia skutki działania wysokiej temperatury na organizm ludzki • udziela pomocy osobie poszkodowanej na skutek oparzenia termicznego • udziela pomocy osobie poszkodowanej na skutek oparzenia chemicznego: skóry, przetyku i przewodu pokarmowego, oczu • wyjaśnia znaczenie terminów „udar słoneczny” i „udar cieplny” • wyjaśnia, jak można pomóc osobie, która ucierpiała wskutek udaru • omawia prawidłowe postępowanie w czasie upałów 	1h

Treści kształcenia i wychowania
V.3. Dla gimnazjum

<p>Porażenie prądem elektrycznym. Pioruny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udzielanie pomocy osobie porażonej prądem elektrycznym • główny wyłącznik zasilania, bezpieczniki • pioruny • jak należy się zachowywać w czasie burzy, czego należy unikać 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jakie skutki wywołują porażenia prądem elektrycznym i od czego zależy stopień obrażeń • wyjaśnia, jak udzielić pomocy osobie porażonej prądem elektrycznym • wyjaśnia, jak należy się zachowywać i czego należy unikać w czasie burzy z wyładowaniami atmosferycznymi 	<p>1h</p>
<p>Pomoc tonącym. Zagrożenie załamaniem lodu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyny utonięć • zasady udzielania pomocy tonącym • załamanie lodu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny utonięć • wyjaśnia, jak należy postępować, by bezpiecznie udzielić pomocy osobom tonącym • wyjaśnia, jak należy postępować, by bezpiecznie udzielić pomocy osobom tonącym na skutek załamania lodu 	<p>1h</p>
<p>Zatrucia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • typowe objawy i najczęstsze okoliczności zatruc • pierwsza pomoc w przypadkach zatruc 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega pierwsza pomoc przy zatruciach: pokarmowych, lekami, gazami, środkami chemicznymi, 	<p>1h</p>
<p>Wypadek drogowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • najczęstsze przyczyny wypadków komunikacyjnych • moralne i prawne obowiązki w zakresie niesienia pomocy ofiarom wypadków • postępowanie ratownicze na miejscu wypadku drogowego 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najczęstsze przyczyny wypadków drogowych • uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym w wypadkach drogowych • omawia zasady zachowania się podczas udzielania pomocy poszkodowanym w wypadkach drogowych 	<p>1h</p>