

Wymagania edukacyjne z przedmiotu **edukacja dla bezpieczeństwa** klasa VIII Program nauczania edukacji dla bezpieczeństwa  
w szkole podstawowej im. Józefa Ufy w Mastkach - wydawnictwo Nowa Era Żyję i działam bezpiecznie

| l.p.                                           | Dział                                                     | Wymagania na poszczególne oceny                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                           | dopuszczający                                                                                                           | dostateczny                                                                                        | dobry                                                                                                                                                       | Bardzo dobry                                                                                                                                               | celujący                                                                                                                                                         |
| Rozdział I Bezpieczeństwo państwa              |                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
| 1.                                             | Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo | – definiuje bezpieczeństwo                                                                                              | – wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli                         | – wymienia rodzaje                                                                                                                                          | – wymienia rodzaje                                                                                                                                         | – definiuje pojęcia ochrony                                                                                                                                      |
| 2.                                             | Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych       | – opisuje geopolityczne położenie Polski<br>– omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego       | – wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie                           | – opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski<br>– potrafi podać przykłady misji pokojowych w których brali udział Polacy | – wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO)<br>– wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa Polski | – omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski<br>– potrafi omówić najważniejsze cele głównych organizacji międzynarodowych do których należy Polska |
| Rozdział II Postępowanie w sytuacjach zagrożeń |                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
| 3.                                             | Źródła zagrożeń                                           | – wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń<br>– wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom | – omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom                                                      | – wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce                                                  | – dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia                                                                                          | – poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania                                                                                             |
| 4.                                             | Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie                  | – rozróżnia sygnały alarmowe<br>– omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów                                          | – wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych<br>– wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze | – wymienia sposoby przeciwdziałania panice                                                                                                                  | – opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego                                                        | – charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania                                                                                     |
| 5.                                             | Ewakuacja                                                 | – wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie                                                                    | – opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku<br>– zna szkolną instrukcję ewakuacji  | – uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych                                                          | – rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji                                                                                                                    | – opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji                                                                                                |

|    |                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                              | – rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne               |                                                                                                                                                                                   | – omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
| 6. | <b>Zagrożenia pożarowe</b>                                                                   | – rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej                 | – wymienia główne przyczyny pożarów<br>– opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru                                                                                       | – opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego<br>– omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole                                                                                                                               | – wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonącą na człowieku                                                                                        | – wie jak się zachować podczas zapalenia oleju na patelni                                                                                                                               |
| 7. | <b>Zagrożenia powodziowe</b>                                                                 | – wymienia główne przyczyny powodzi i potrafi je opisać     | – wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej<br>– wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi<br>– wymienia na czym polega ochrona przeciwpowodziowa | – planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej<br>– uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi<br>– wie co należy zrobić w czasie ewakuacji | – opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych                                                                                              | – omawia pojęcie: stan ostrzegawczy, stan alarmowy, dekontaminacja, pogotowie przeciwpowodziowe, alarm powodziowy,                                                                      |
| 8. | <b>Ekstremalne warunki pogodowe</b>                                                          | – wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka | – omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz                                                                                            | – opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur                                                                                                                                                 | – potrafi scharakteryzować zagrożenia:<br>• intensywnych opadów śniegu<br>• ekstremalnie niskich temperatur<br>• upałów<br>• wichur<br>• gwałtownych burz | – potrafi scharakteryzować zagrożenia i zasady postępowania podczas:<br>• intensywnych opadów śniegu<br>• ekstremalnie niskich temperatur<br>• upałów<br>• wichur<br>• gwałtownych burz |
| 9. | <b>Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych</b> | – wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych        | – opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych<br>– opisuje zagrożenia towarzyszące wypadkom                                                                | – omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym na miejscu zdarzenia<br>– wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu                                                                                      | – opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR<br>– omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny)   | – zna system segregacji rannych TRIAGE                                                                                                                                                  |

|     |                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                           |                                                                                                            |                                           |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|     |                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       | zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce | Wyjaśnia znaczenie terminów kolizji, katastrofa wypadek.                                                   |                                           |
| 10. | <b>Zagrożenia terrorystyczne</b> | - definiuje pojęcie terroryzmu oraz powiadamiania służb porządkowych (policji) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach, zauważonych w miejscach publicznych | - opisuje zasady zachowania na wypadek:<br>• strzelaniny<br>• znalezienia się w sytuacji zakładniczej | - wymienia najczęstsze akty terroru       | -opisuje zasady zachowania<br>• ataku bombowego<br>• ataku gazowego<br>• otrzymania podejrzaney przesyłki. | - omawia genezę i formy terroru           |
| 11. | <b>Próbną ewakuacja</b>          | - zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji<br>- rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej                                                       | - zachowuje spokój i opanowanie                                                                       | - prawidłowo wykonuje nakazane czynności  | - wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i inny osób                                                      | - zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji |

### Rozdział III Podstawy pierwszej pomocy

|     |                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. | <b>Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy</b> | - wyjaśnia termin „pierwsza pomoc”<br>- określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym                     | - wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego”<br>- wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy             | - zna główne stany nagłego zagrożenia zdrowotnego                                           | - opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia | - wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych                                                              |
| 13. | <b>Postępowanie w miejscu zdarzenia</b>                 | - demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych<br>- zna numery alarmowe                                 | - poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową<br>- wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym | - podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy               | - opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych                                    | - wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób |
| 14. | <b>Pomoc osobie nieprzytomnej</b>                       | - wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”<br>- ocenia stan świadomości poszkodowanego<br>- umiejętnie stosuje folię NRC | - ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku<br>- udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–żuchwa)                                        | - ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC<br>- układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale | - wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej                                  | - potrafi przeprowadzić wywiad SAMPLE<br>- udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia<br>- charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie                           |

|     |                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                          |                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawdza, czy poszkodowany oddycha</li> <li>– wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>– wymienia ogniwa łańcucha przeżycia</li> </ul> | <p>oddychającego, w pozycji bezpiecznej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne przyczyny omdlenia</li> <li>– opisuje ogniwa łańcucha przeżycia</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną</li> <li>– wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB</li> </ul>                  |                                                                                                                                                                                         |
| 15. | <b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności</li> <li>– stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci</li> <li>– wymienia objawy NZK</li> <li>– zna przyczyny NZK</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa”</li> <li>– przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej</li> <li>– opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wykorzystać AED w praktyce</li> <li>– wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze)</li> </ul> |
| 16. | <b>Apteczka pierwszej pomocy</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• domowej</li> </ul> </li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• samochodowej</li> <li>• turystycznej</li> <li>• domowej</li> </ul> </li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy</li> </ul>                                                         |
| 17. | <b>Tamowanie krwotoków</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran</li> <li>– bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je</li> <li>– wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające</li> <li>– wie kiedy może zastosować opaskę uciskową</li> <li>– potrafi opisać pierwszą pomoc przy krwotokach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna)</li> <li>– demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wykonać opatrunek z ciałem obcym w ranie</li> <li>– potrafi założyć opaskę uciskową</li> </ul>                                         |
| 18. | <b>Złamania i zwichnięcia</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zakłada temblak</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– podaje przykłady zapobiegania urazom</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów</li> </ul>                                                                       |

|     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                               | w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie jakie są typowe objawy złamania</li> <li>– zna objawy zwichnięć i skręceń</li> </ul>                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa</li> <li>– wie jakie są rodzaje złamań</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | – potrafi udzielić pomocy poszkodowanemu w przypadku złamań, zwichnięć i skręceń                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 19. | <b>Oparzenia i odmrożenia</b> | – demonstruje sposób kończyny                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zasady ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oparzeń termicznych</li> </ul> </li> <li>– wie jak postępować w przypadku zapalenia oleju w kuchni</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia: udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie</li> <li>– omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oparzeń termicznych</li> <li>• oparzeń środkami chemicznymi</li> <li>• wychłodzenia organizmu i odmrożeń</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia czynniki sprzyjające wychłodzeniu</li> <li>– zna stopnie oparzeń i odmrożeń i potrafi je scharakteryzować</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | – proponuje skuteczne oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20. | <b>Inne groźne przypadki</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia sposoby bezpieczeństwa ratownika w wypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadławienia</li> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jakie są przyczyny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> <li>• porażenia prądem</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia objawy <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadławienia</li> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> </ul> </li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia udzielanie pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadławienia <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wykonuje na manekinie rękoczynę ratunkową w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> </ul> </li> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia i stosuje udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadławienia <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wykonuje na manekinie rękoczynę ratunkową w przypadku zadławienia</li> <li>▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> </ul> </li> <li>• zawału serca</li> <li>• udaru mózgu</li> <li>• napadu padaczkowego</li> <li>• ciała obcego w oku</li> <li>• zatrucia</li> <li>• tonięcia</li> </ul> </li> </ul> |

|                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• porażenia prądem</li> <li>• ukąszenia</li> <li>• użądlenia</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Rozdział IV Profilaktyka zdrowotna</b> |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 21.                                       | <b>Zdrowie jako wartość.<br/>Zasady zdrowego stylu życia</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje zdrowie</li> <li>– wymienia zachowania prozdrowotne</li> <li>– określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych</li> <li>– potrafi obliczyć współczynnik BMI</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków</li> <li>– analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe</li> <li>– wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania</li> <li>– zna i omawia zasadę 3x30x130</li> <li>– zna wpływ snu na organizm człowieka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym</li> <li>– wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym</li> </ul> |
| 22.                                       | <b>Choroby cywilizacyjne</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia główne choroby cywilizacyjne z podziałem na choroby somatyczne i zdrowia psychicznego</li> <li>– zna definicję anoreksji i depresji</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie</li> <li>– proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna przykłady uzależnień behawioralnych i potrafi omówić kilka z nich</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu</li> <li>– omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych</li> </ul>                                                                         |
| 23.                                       | <b>Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia znaczenie interpersonalnej</li> <li>– wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna”</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia zasady komunikacji</li> <li>– odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje strefy</li> <li>– buduje komunikaty asertywne</li> <li>– wymienia zasady aktywnego słuchania</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia i świadomie komunikacji niewerbalnej</li> <li>– proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji</li> </ul>                                                                       |

Uwagi dotyczące oceniania na każdym poziomie wymagań:

- aby uzyskać kolejną, wyższą ocenę, uczeń musi opanować zasób wiedzy i umiejętności z poprzedniego poziomu
- uczeń jest zobowiązany doskonalić umiejętność pierwszej pomocy przedmedycznej

Kryteria oceniania zostały opracowane na podstawie programu nauczania edukacji dla bezpieczeństwa Nowa Era autora Jarosława Słomy