

# Wymagania programowe na poszczególne oceny

## 1. Alarmowanie i ewakuacja

| Ocena                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1]                                                                                                                                                                                        | dostateczna<br>[1 + 2]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | dobra<br>[1 + 2 + 3]                                                                             | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4]                                                                                                      | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4+5]                                                                                                                                                      |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych</li> <li>charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>sygnały</li> <li>drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne</li> <li>miejsce zbiórki ewakuowanej ludności</li> <li>zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu)</li> </ul> </li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady ewakuacji ludności</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybrany) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka</li> </ul> |

## I. Podstawy pierwszej pomocy

| Ocena                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1]                                                                                                                                                                           | dostateczna<br>[1 + 2]                                                                                                                                                                                                                         | dobra<br>[1 + 2 + 3]                                                                                                                                                                                                                           | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4]                                                                                                                                                         | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4+5]                                                                                                                                                                               |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy</li> <li>wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu</li> <li>podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych</li> <li>opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia</li> <li>• opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej</li> <li>• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> <li>• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną</li> <li>• systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• omawia zasady postępowania przeciwstrząsowego</li> <li>• wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa</li> </ul> | <p>przestrzeniach podziemnych, w lasach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy</li> <li>• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy</li> <li>• omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta)</li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach</li> <li>• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE</li> <li>• opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych</li> <li>• wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności</li> <li>• opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C”</li> <li>• wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie</li> <li>• wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> <li>• wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)</li> <li>• opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>• opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci</li> <li>• praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED)</li> <li>• proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego</li> <li>• omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach</li> <li>• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego</li> <li>• przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa</li> <li>• proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych</li> <li>• w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</li> <li>• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu duszności</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia lub użądlenia</li> <li>○ pogryzienia przez zwierzęta</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ hipo- lub hiperglikemii</li> </ul> </li> </ul> |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

## II. Zagrożenia i działania ratownicze

| Ocena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dostateczna<br>[1 + 2]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dobra<br>[1 + 2 + 3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4]                                                                                                                                                                                                                                                                                           | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4+5]                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li> <li>wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>wymienia główne przyczyny pożarów</li> <li>opisuje zasady postępowania podczas pożaru</li> <li>wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru</li> <li>wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> <li>rozpoznaje znaki ewakuacji</li> <li>omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego)</li> <li>wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole</li> <li>wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji</li> <li>wymienia przykładowe materiały, jakie można</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)</li> <li>rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy</li> <li>przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych</li> <li>opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji</li> <li>opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny</li> <li>uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego</li> <li>wyjaśnia zadania tych służb</li> <li>omawia zasady profilaktyki pożarowej</li> <li>opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku)</li> <li>wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy</li> <li>opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia</li> <li>podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów</li> <li>rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach</li> <li>wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji</li> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> <li>wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych</li> <li>jest uczniem tzw. klas mundurowych</li> <li>uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami</li> <li>wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja</li> <li>wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne</li> <li>opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego</li> </ul> |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

### III. System obrony państwa

| Ocena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dostateczna<br>[1 + 2]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dobra<br>[1 + 2 + 3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4]                                                                                                                                                                                                                                                                                          | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4+5]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozdziela zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny</li> <li>opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb</li> <li>rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP</li> <li>podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem</li> <li>wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa</li> <li>wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności</li> <li>wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej</li> <li>wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności</li> <li>wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozdziela stopnie wojskowe i policyjne</li> <li>rozdziela stopnie Państwowej Straży Pożarnej</li> <li>jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych</li> <li>jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp.</li> <li>doskonali się w wybranej dyscyplinie (sportie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie,</li> </ul> |

|                                         |  |  |  |                                                                      |
|-----------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|
| • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia |  |  |  | nurkowanie, spadochroniarstwo, surwiwal, bushcraft, prepersing itp.) |
|-----------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|

#### IV. Edukacja zdrowotna

| Ocena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczająca<br>[1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | dostateczna<br>[1 + 2]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dobra<br>[1 + 2 + 3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | bardzo dobra<br>[1 + 2 + 3 + 4]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | celująca<br>[1 + 2 + 3 + 4 + 5]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie</li> <li>• opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)</li> <li>• dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie)</li> <li>• wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem</li> <li>• uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi</li> <li>• wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną</li> <li>• wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość</li> <li>• wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym</li> <li>• wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażające zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków</li> <li>• opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym</li> <li>• odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może</li> <li>• definiuje pojęcia bulimii i anoreksji</li> <li>• wyjaśnia następstwa tych chorób</li> <li>• analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu</li> <li>• wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy</li> <li>• potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku)</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu</li> <li>• definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy</li> <li>• ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia</li> <li>• ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• układa własny, zbilansowany jadłospis na tydzień</li> <li>• proponuje zestaw ćwiczeń i aktywności ruchowej, dostosowany do własnych możliwości, na wybraną porę roku</li> <li>• jest uczestnikiem zorganizowanych form sportu, rekreacji lub wypoczynku (np. klub, sekcja)</li> </ul> |