**Wynikowy plan pracy z rozkładem materiału**

| **Lp.** | **Temat lekcji** | **Liczba godzin** | **Wymagania programowe** | | **Metody  i  formy pracy** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **podstawowe** | **ponadpodstawowe** |
| **Uczeń:** | |
| **I. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc** | | | | | |
| 1 | O czym będziemy się uczyć na lekcjach – zasady bezpieczeństwa | 1 | – wymienia główne założenia programowe przedmiotu  – wypowiada się na temat swoich zainteresowań, oczekiwań wobec nauczyciela oraz proponowanych treści i metod pracy  – prawidłowo składa meldunek do rozpoczęcia lekcji | – rozumie i wskazuje elementy humanitarne w programie przedmiotu  – zna regulaminy interesujących go konkursów i zawodów sportowo-obronnych | – ćwiczenia integracyjne  – dyskusja  – instruktaż  – praca z podręcznikiem  – praca indywidualna  i w grupach |
| 2 | Nasz klasowy kontrakt.  Diagnoza wstępna | 1 | – rozumie znaczenie zredagowanych zasad pracy na lekcjach  – planuje swoją naukę zgodnie z wymaganiami przedmiotowymi | – formułuje i redaguje wnioski dotyczące zasad obowiązujących na lekcji  – rozróżnia wymagania podstawowe i ponadpodstawowe | – dyskusja  – praca indywidualna (rozwiązywanie testu) |
| 3 | Istota udzielania pierwszej pomocy | 1 | – uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy  – wyjaśnia zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku  – omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku | – ocenia zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na miejscu wypadku  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecz­nego postępowania w rejonie wypadku  – wymienia prawne podstawy udzielania pomocy | – dyskusja  – praca z tekstem  – rozwiązywanie problemów  – praca w grupach |
| 4 | Łańcuch ratunkowy – czy masz prawo go zerwać? | 1 | – wzywa odpowiednią pomoc  – wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej | – uzasadnia, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia poszkodowanych  – omawia poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego | – dyskusja  – praca z tekstem  – ćwiczenia praktyczne wzywania pomocy  – praca w grupach |
| 5 | Ocena stanu poszkodowanych | 1 | – postępuje według poznanego schematu ratunkowego  – rozpoznaje zaburzenia podstawowych funkcji życiowych organizmu  – rozpoznaje podstawowe urazy u poszkodowanego na podstawie badania systemowego  – wzywa odpowiednią pomoc  – omawia zasady bezpiecznego postępowania ratownika | – dowodzi konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecz­nego postępowania w rejonie wypadku | – burza mózgów  – dyskusja  – pokaz z objaśnieniem  – ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 6 | Postępowanie podczas zasłabnięć i utraty przytom­ności | 2 | – rozpoznaje stan przytomności i bada oddech  – wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej  – układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej  – udziela pomocy osobie omdlałej  – zapobiega omdleniu  – stosuje schemat postępowania ratowniczego | – rozpoznaje stopień świadomości u osoby przytomnej  – zna przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i zachorowań  – wykazuje związek miedzy utratą przytomności a zagrożeniem życia | – dyskusja  – inscenizacja (symulacja)  – metoda sytuacyjna  – pokaz i ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 7 | Pierwsza pomoc przy zaburzeniach oddychania i krążenia | 2 | – omawia zasady aseptycznego i bezpiecznego postępowania ratownika  – rozpoznaje czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak  – wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową  – postępuje według poznanego schematu ratowniczego  – wzywa odpowiednią pomoc | – wymienia najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego  – uzasadnia konieczność rozpoznania urazu i podjęcia szybkiej akcji ratunkowej w sytuacji zagrożenia życia  – wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej | – dyskusja  – drzewko decyzyjne  – prezentacja z elementami dramy  – pokaz  – ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 8 | Pierwsza pomoc przy zranieniach, skaleczeniach i ranach | 2 | – stosuje podstawowe zasady opatrywania ran  – stosuje właściwe opatrunki w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany  – opatruje rany umiejscowione na poszczególnych częściach ciała  – posługuje się chustą trójkątną podczas opatrywania ran i unieruchamiania kończyn  – tamuje krwawienia  – wyjaśnia zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych | – uzasadnia konieczność opatrywania ran  – wyjaśnia znaczenie pojęć: aseptyka i antyseptyka  – wyjaśnia sposoby zapobiegania zakażeniom  – omawia zasady postępowania aseptycznego i bezpiecznego dla ratownika  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku | – burza mózgów  – praca z tekstem  – prezentacja z elementami dramy  – pokaz z objaśnieniem  – ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 9 | Tamowanie krwotoków | 2 | – charakteryzuje krwotoki i wyjaśnia niebezpieczeństwa z nimi związane  – tamuje krwotoki zewnętrzne za pomocą opatrunku  – stosuje opatrunek uciskowy  – omawia zasady aseptycznego i bezpiecznego postępowania ratownika | – wyjaśnia, dlaczego duży krwotok i wstrząs pourazowy zagrażają życiu  – przeciwdziała rozwojowi wstrząsu  – układa poszkodowanego w odpowiedniej pozycji w zależności od umiejscowienia urazu  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku | – pogadanka ilustrowana  – metoda sytuacyjna  – pokaz z objaśnieniem  – ćwiczenia praktyczne  – praca z tekstem  – praca w grupach i indywidualna |
| 10 | Postępowanie przy wstrząsie pourazowym | 1 | – wyjaśnia, dlaczego duży krwotok i wstrząs pourazowy zagrażają życiu  – wzywa odpowiednią pomoc  – przeciwdziała rozwojowi wstrząsu | – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – układa poszkodowanego w zależności od umiejscowienia urazu  – uzasadnia znaczenie udzielenia pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia wstrząsu | – pogadanka ilustrowana  – ćwiczenia praktyczne  – pokaz z objaśnieniem  – praca w grupach |
| 11 | Urazy kości i uszkodzenia stawów | 2 | – udziela pomocy w przypadku złamania, zwichnięcia lub skręcenia  – stosuje podręczne środki do unieruchomienia urazu  – stosuje unieruchomienie obłożeniowe  – wzywa odpowiednią pomoc | – zna przyczyny urazów kostno-stawowych  – uzasadnia znaczenie udzielenia pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia wstrząsu | – dyskusja,  – praca z tekstem  – prezentacja z elementami dramy  – pokaz z objaśnieniem  – ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 12 | Wpływ wysokich temperatur na organizm człowieka | 1 | – omawia skutki działania wysokiej temperatury  na organizm ludzki  – udziela pierwszej pomocy osobie poszkodowanej przy oparzeniu termicznym  – przeciwdziała rozwojowi wstrząsu  – wyjaśnia, dlaczego wstrząs pourazowy zagraża życiu  – wzywa odpowiednią pomoc | – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – charakteryzuje stopnie oparzeń termicznych  – charakteryzuje rodzaje zagrożeń towarzyszących rozległym oparzeniom  – uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy w oparzeniach termicznych  – wyjaśnia, jak należy gasić odzież palącą się  na człowieku | – burza mózgów  – praca z tekstem  – mapa mentalna  – prezentacja z elementami ćwiczeń praktycznych  – praca w grupach |
| 13 | Wpływ niskich temperatur na organizm człowieka | 1 | – omawia skutki działania niskich temperatur  na organizm ludzki  – udziela pomocy w przypadku odmrożeń miejscowych  – przeciwdziała rozwojowi wstrząsu  – wyjaśnia, dlaczego wstrząs pourazowy zagraża życiu  – wzywa odpowiednią pomoc | – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – charakteryzuje rodzaje zagrożeń towarzyszących rozległym odmrożeniom | – pogadanka ilustrowana  – praca z tekstem  – praca w grupach |
| 14 | Oparzenia  chemiczne | 1 | – omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku  – omawia zasady aseptycznego i bezpiecznego postępowania ratownika  – udziela pierwszej pomocy w zależności  od rodzaju oparzenia  – uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy w oparzeniach chemicznych | – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – omawia rodzaje zagrożeń występujących podczas udzielania pierwszej pomocy | – burza mózgów  – pogadanka ilustrowana  – praca z tekstem  – praca w grupach i indywidualna |
| 15 | Postępowanie w wypadku zatruć | 1 | – wymienia najczęstsze przyczyny zatruć  – ustala zakres pierwszej pomocy przy zatruciach pokarmowych, lekami, gazami i środkami chemicznymi  – rozpoznaje stan przytomności i bada czynności życiowe poszkodowanych  – wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej  – wzywa odpowiednią pomoc | – wymienia drogi przenikania trucizn do organizmu  – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – ocenia niebezpieczeństwo grożące poszkodowanemu  – omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku | – dyskusja  – inscenizacja (symulacja)  – praca z tekstem  – praca w grupach |
| 16 | Postępowanie w sytuacjach zagrożenia życia | 1 | – wyjaśnia, jak należy udzielać pierwszej pomocy podczas kąpieli, załamania lodu, porażenia prądem  – rozpoznaje stan poszkodowanego, bada czynności życiowe  – zapobiega rozwojowi wstrząsu  – wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej | – rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku  – udziela pomocy osobie porażonej prądem | – burza mózgów  – dyskusja  – ogląd  – analiza przypadku  – ćwiczenia praktyczne  – praca w grupach |
| 17 | Pierwsza pomoc przy wypadku drogowym | 1 | – opisuje podstawowe techniki podnoszenia i odciągania poszkodowanych  – rozpoznaje stan poszkodowanego, bada czynności życiowe  – omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku  – wzywa odpowiednią pomoc | – omawia podstawowe zasady transportowania poszkodowanych  – zna zasady ewakuacji poszkodowanych z zagrożonego terenu  – planuje zakres pierwszej pomocy w wypadku drogowym  (w zależności od sytuacji)  – stosuje schemat postępowania ratunkowego w wypadkach komunikacyjnych | – dyskusja  – ogląd  – analiza przypadku  – praca z tekstem  – praca w grupach |
| **II. Zagrożenia życia i sposoby zapobiegania tym zagrożeniom** | | | | | |
| 18 | Zagrożenia powodziowe | 2 | – przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi  – omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych  – uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice | – wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność  – planuje czynności domowników na wypadek zagrożenia powodziowego  – uzasadnia konieczność podejmowania przedsięwzięć przeciwepidemicznych na terenach objętych powodzią  – uzasadnia konieczność przestrzegania określonych zasad i podporządkowania się pewnym rygorom w rejonach powodziowych | – dyskusja  – ogląd  – metaplan  – praca w grupach |
| 19 | Zagrożenia pożarowe | 1 | – wyjaśnia najczęstsze przyczyny powstawania pożarów  – charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy  – rozpoznaje i prawidłowo reaguje na sygnał alarmu o pożarze w szkole  – wyjaśnia, jak należy gasić zarzewie ognia  – wyjaśnia, jak należy gasić odzież palącą się  na człowieku | – uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice  – wskazuje w szkole miejsca szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnia swój wybór  – planuje postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze  – uzasadnia celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej | – burza mózgów  – dyskusja  – praca z tekstem  – praca indywidualna  i w zespołach |
| 20 | Zagrożenia związane z działalnością człowieka | 1 | – opisuje rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka  – omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych | – uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice  – planuje ewakuację rodziny na wypadek klęski żywiołowej | – burza mózgów  – dyskusja  – praca z tekstem  – praca indywidualna  i w grupach |
| 21 | Zagrożenia wywołane substancjami toksycznymi | 1 | – opisuje pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych  – rozpoznaje znaki substancji toksycznych  na pojazdach i budowlach  – wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu, rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi | – planuje kolejność działań domowników w sytuacji zagrożenia chlorem gazowym  – wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich umieszczania | – dyskusja  – prezentacja projektu uczniowskiego  – wywiad  – praca zespołowa nad problemem |
| 22 | Wykrywanie promieniowania jądrowego i ochrona radiologiczna | 1 | – wymienia sposoby zabezpieczania żywości i wody przed skażeniami  – opisuje sposoby ochrony przed szkodliwym działaniem substancji promieniotwórczych  – wyjaśnia, na czym polegają zabiegi sanitarne i specjalne | – omawia wpływ środków promieniotwórczych  na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę  – wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, dezynsekcja i deratyzacja  – wskazuje korzyści płynące z zastosowania izotopów w różnych dziedzinach życia | – burza mózgów  – dyskusja  – prezentacja projektów uczniowskich  – ogląd  – praca zespołowa nad problemem |
| **III. Ochrona ludności** | | | | | |
| 23 | Indywidualne sposoby ochrony przed skażeniami | 1 | – wymienia różne części ubioru chroniące oczy, drogi oddechowe i skórę przed skażeniami i zakażeniami  – wykorzystuje różne materiały do wykonania zastępczych środków ochrony dróg oddechowych i skóry | – proponuje zastępcze środki ochrony skóry i dróg oddechowych dla swojej rodziny | – burza mózgów  – dyskusja  – praca w grupach |
| 24 | Alarmowanie o zagrożeniach i ostrzeganie | 1 | – rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych  – omawia rodzaje alarmów  – wskazuje drogi ewakuacji w szkole  – omawia sposób zachowania się uczniów  po usłyszeniu sygnału alarmu (np. o podłożeniu ładunku wybuchowego, pożaru itp.) w szkole  – umie zachować się w szkole po ogłoszeniu alarmu | – wyjaśnia zasady zachowania się ludności  po usłyszeniu sygnału alarmowego  – uzasadnia konieczność znajomości sygnałów alarmowych | – dyskusja  – praca z podręcznikiem  – SWOT  – praca i w grupach |
| 25 | Główne zadania ochrony ludności i obrony cywilnej | 1 | – opisuje międzynarodowy znak obrony cywilnej | – omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Polsce  – wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej na świecie | – burza mózgów  – dyskusja  – praca z podręcznikiem  – praca indywidualna  i w grupach |