**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 |