**Wymagania programowe na poszczególne oceny**

1. **Alarmowanie i ewakuacja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |
| Uczeń:   * definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych * charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu | Uczeń:   * opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: * sygnały * drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne * miejsce zbiórki ewakuowanej ludności * zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) | Uczeń:  •omawia zasady ewakuacji ludności | Uczeń:  •opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych | Uczeń:   * redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybranym) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka |

1. **Podstawy pierwszej pomocy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy * wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy * potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia * opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej * opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia * prawidłowo wzywa pomoc * opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną * systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej * opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn * omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego * wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu * opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn * omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa * rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach * opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego * przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa * proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych * w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: * zawału serca * udaru mózgu * napadu duszności * porażenia prądem * ukąszenia lub użądlenia * pogryzienia przez zwierzęta * napadu padaczkowego * hipo- lub hiperglikemii | Uczeń:   * opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu * podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach * wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej * wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu * przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć * wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy * wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy * omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) * wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach * opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) | Uczeń:   * wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych * opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów * przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE * opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych * wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności * opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” * wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie * wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia * zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia * wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci * wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu * opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie | Uczeń:   * potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach * wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia * opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej * opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci * praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED) * proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego * omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej | Uczeń:   * należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego * uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym |

1. **Zagrożenia i działania ratownicze**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * rozpoznaje zagrożenia i ich źródła * wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń * wymienia główne przyczyny pożarów * opisuje zasady postępowania podczas pożaru   wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru   * wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego * rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej * rozpoznaje znaki ewakuacji * omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego * wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole * wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania * wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry * wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami * wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja * wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne * opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego | Uczeń:   * wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń * potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer * rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego * charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy * przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych * opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji * opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny * • uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice | Uczeń:   * charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego * wyjaśnia zadania tych służb * omawia zasady profilaktyki pożarowej * opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku) * wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy * opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia * podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów * rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach * wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność | Uczeń:   * opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji * omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych * wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję | Uczeń:   * należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych * jest uczniem tzw. klas mundurowych * •uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego |

1. **System obrony państwa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny * opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi * wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb * rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP   • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia | Uczeń:  • omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP  • podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem  • wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa  • identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków | Uczeń:  • identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie  w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa  • wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności  • wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi  • określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” | Uczeń:  • wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej  • wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności  • wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego | Uczeń:  • rozróżnia stopnie wojskowe i policyjne  • rozróżnia stopnie Państwowej Straży Pożarnej  • jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych  • jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp.  • doskonali się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie, nurkowanie, spadochroniarstwo, surwiwal, bushcraft, prepersing itp.)  • |

1. **Edukacja zdrowotna**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:  • wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie  • opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)  • dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie)  • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem  • uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi  • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną  • wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy• | Uczeń:  • wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość  • wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym  • wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażające zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków  • opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi | Uczeń:  • wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym  • odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może  • definiuje pojęcia bulimii i anoreksji  • wyjaśnia następstwa tych chorób  • analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu  • wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy  • potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku | Uczeń:  • analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu  • definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy  • ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia  • ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia | Uczeń:  • układa własny, zbilansowany jadłospis na tydzień  • proponuje zestaw ćwiczeń i aktywności ruchowej, dostosowany do własnych możliwości, na wybraną porę roku  • jest uczestnikiem zorganizowanych form sportu, rekreacji lub wypoczynku (np. klub, sekcja) |