

Wymagania edukacyjne na oceny śródroczne(semestralne i roczne z EDB dla klasy 8 szkoły podstawowej

Szkoła podstawowa nr 11 w Warszawie

Przewidywane treści do realizacji w pierwszym semestrze.

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
Dział 1. Bezpieczeństwo państwa					
1.1 Bezpieczeństwo Polski naszym dobrem najwyższym	<ul style="list-style-type: none"> • wie, czym jest bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo narodowe, • przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin bezpieczeństwo, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym jest bezpieczeństwo rozumiane jako stan i jako proces, • podaje przykłady działań podejmowanych na rzecz bezpieczeństwa, 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo narodowe, • opisuje współczesne i historyczne rozumienie bezpieczeństwa, – wymienia elementy systemu bezpieczeństwa państwa, 	<ul style="list-style-type: none"> • porównuje współczesnej i historyczne działania na rzecz bezpieczeństwa narodowego, • wyjaśnia, z jakiego powodu dbałość o bezpieczeństwo nigdy się nie kończy, 	– uzasadnia, dlaczego najistotniejsze dla każdego polskiego obywatela jest bezpieczeństwo Polski i dlaczego jest ono wartością najwyższą,
1.2 Uwarunkowania bezpieczeństwa państwa	<ul style="list-style-type: none"> • wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, • wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, 	<ul style="list-style-type: none"> • wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, • wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia historyczne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski, • opisuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, • charakteryzuje przyczyny, które doprowadziły do upadku I Rzeczypospolitej, 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, • porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, • ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r., 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, • porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, • ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,

1.3 Podstawy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia i charakteryzuje poszczególne rodzaje Sił Zbrojnych RP, • wymienia międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska, 	<ul style="list-style-type: none"> • wie, w jaki sposób można ubiegać się o powołanie do służby wojskowej, • omawia znaczenie Wojsk Obrony Terytorialnej, 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska, • wymienia i charakteryzuje organizacje polityczno-gospodarcze, do których należy obecnie nasz kraj, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jaką rolę odgrywa gospodarka i polityka w zapewnieniu obywatelom bezpieczeństwa, • omawia znaczenie stałej obecności wojsk amerykańskich w naszym kraju, 	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia, jak przedstawia się obecnie stan bezpieczeństwa Polski, • potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie miałyby stała baza amerykańska w Polsce dla bezpieczeństwa naszego kraju,
--	---	---	--	---	--

Dział 2. Powszechne i masowe zagrożenia we współczesnym świecie

2.1 Klasyfikacja zagrożeń	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, czym są zagrożenia czasu wojny i czasu pokoju, • podaje przykłady zagrożeń naturalnych, z którymi ludzie mieli do czynienia w przeszłości, 	<ul style="list-style-type: none"> • klasyfikuje i omawia rodzaje zagrożeń, • wyjaśnia, jakie jest miejsce terroryzmu w hierarchii zagrożeń, 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia zagrożenia naturalne i spowodowane działalnością człowieka, • opisuje środki rażenia współczesnego pola walki, • wymienia największe klęski żywiołowe ostatnich lat i dziesięcioleci na świecie, 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi uzasadnić przyjęty w trakcie lekcji system klasyfikacji zagrożeń, • analizuje niszczące efekty działalności człowieka z punktu widzenia współczesnych zagrożeń, 	– wyjaśnia, dlaczego konflikt totalny oznaczałby obecnie zagładę ludzkości,
---------------------------	---	--	--	--	---

2.2 Służby ochrony i ratownictwa	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje służb ochrony i ratownictwa w Polsce, • zna telefony alarmowe do poszczególnych służb, 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wezwać odpowiednie służby, • wyjaśnia zasadę: „Rozmowę zawsze kończy dyspozytor”, 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zastosowanie aplikacji mobilnej <i>Ratunek</i>, • rozróżnia zadania policji i Państwowej Straży Pożarnej, 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje Państwowe Ratownictwo Medyczne, • opisuje funkcje ratownicze GOPR i WOPR, • opisuje funkcjonowanie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, 	– tłumaczy, dlaczego każdy z nas powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb ratowniczych i porządkowych,
2.3 Ostrzegania i alarmowanie	<ul style="list-style-type: none"> – definiuje alarm i alarmowanie oraz wskazuje urządzenia najczęściej wykorzystywane jako źródła sygnału alarmowego, • wymienia rodzaje alarmów, • zna uniwersalne zasady zachowania w sytuacji zagrożenia, 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze, • wie, jakie są struktury oraz instytucje odpowiedzialne za alarmowanie i ostrzeganie ludności w naszym kraju, – zna obowiązki ludności, z których należy się wywiązać po usłyszeniu sygnału alarmowego, 	<ul style="list-style-type: none"> • wie, jak zapobiegać wybuchowi paniki, • opisuje strukturę systemu zarządzania kryzysowego, • charakteryzuje model organizacji powiadamiania i reagowania kryzysowego, 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje zadania Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, • opisuje Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania, – wyjaśnia, dlaczego każdy obywatel powinien bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez przedstawicieli służb ratowniczych i porządkowych, 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje możliwe przyczyny sytuacji kryzysowych wymagających ostrzegania i alarmowania ludności, • interpretuje, jak ostrzeganie i alarmowanie ludności wpływa na bezpieczeństwo, • uzasadnia celowość znajomości sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych,

2.4 Ewakuacja	<ul style="list-style-type: none"> zna tryby ewakuacji, wie, na czym polegają ewakuacja zorganizowana i samoewakuacja, 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi w trybie alarmowym ewakuować się z budynku, wskazuje drogi ewakuacji w szkole, wskazuje osoby odpowiedzialne za ewakuację, 	<ul style="list-style-type: none"> prezentuje sposoby transportu uszkodzonych, rozdziela znaki ewakuacyjne informacyjne, sporządza listę rzeczy, które należy zabrać z domu w razie ogłoszenia ewakuacji, 	<ul style="list-style-type: none"> omawia zasady ewakuacji ludności i środków materialnych, charakteryzuje przygotowanie do ewakuacji planowanej, 	– planuje inicjatywy zmierzające do rozwiązania problemów istotnych dla sprawnego przeprowadzenia procesu ewakuacji,
2.5 Zagrożenie pożarem	<ul style="list-style-type: none"> podaje, jakie warunki są wystarczające do wystąpienia pożarów, wyjaśnia termin <i>pożar w zarodku</i>, wie, jak zachować się w takiej sytuacji, definiuje pojęcia <i>pożar</i> i <i>trójkąt spalania</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje przyczyny pożarów, wskazuje miejsca potencjalnie zagrożone wystąpieniem pożaru, umie obsługiwać podręczny sprzęt gaśniczy, 	<ul style="list-style-type: none"> klasyfikuje grupy pożarów i materiałów palnych, zna zasady ewakuacji w razie wystąpienia pożaru w domu, rozdziela wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej, 	<ul style="list-style-type: none"> wie, jakie materiały palne można gasić gaśnicą określonego typu, wie, jak ważne jest zapobieganie panice, 	– uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,
2.6 Zagrożenie powodzią	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rodzaje powodzi, wie, jakie działania należy podjąć, aby zabezpieczyć dom na wypadek powodzi, wie, jakie informacje podać przedstawicielowi służb ratowniczych, 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zasady zachowania na wypadek powodzi, postępowania w razie jej wystąpienia, a także po jej ustąpieniu, wskazuje drogi ewakuacji w szkole, wymienia zasady higieny dla powodziarzy, opisuje zabezpieczenia przeciwpowodziowe, 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela czynną i bierną ochronę przeciwpowodziową, podaje, w jakich sytuacjach ogłasza się pogotowie przeciwpowodziowe, a kiedy – alarm powodziowy, zna zasady poruszania się samochodem w razie wystąpienia powodzi, 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela rodzaje powodzi ze względu na przyczynę ich wystąpienia, ocenia poziom zagrożenia powodzią w pobliżu swojego domu i swojej szkoły, opisuje rodzaje zabezpieczeń powodziowych w najbliższej okolicy, wie, jak ważne jest zapobieganie panice, 	– wyjaśnia, dlaczego pomoc służbom w sytuacji powodzi jest działaniem we własnym interesie,

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	celującą
Uczeń:					

2.7 Zimowe zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zagrożenia występujące zimą, podaje czynniki sprzyjające wychłodzeniu i odmrożeniom, 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela stopnie odmrożeń, identyfikuje objawy wychłodzenia i hipotermii, 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje typowe zagrożenia związane z niską temperaturą w okresie zimowym, opisuje, jak należy postępować z osobą wychłodzoną i taką, która doznała odmrożeń, 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia zasady bezpiecznego podróżowania samochodem w warunkach zimowych, ocenia, jak warunki klimatyczne w Polsce wpływają na bezpieczeństwo człowieka w okresie zimowym, 	– uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas zimowych zagrożeń,
2.8 Niebezpieczne środki chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> definiuje pojęcie skażenia chemicznego, wymienia przyczyny skażeń chemicznych, wskazuje substancje, które mogą wywołać skażenie chemiczne, 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje oznaczenia pojazdów transportujących niebezpieczne substancje chemiczne, prezentuje, jakimi prostymi metodami można doraźnie chronić drogi oddechowe, wskazuje formacje przeciwdziałające skażeniom chemicznym, 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia oznaczenia występujące na tablicach ADR, umie zabezpieczyć dom (mieszkanie) przed niebezpiecznymi substancjami chemicznymi, 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia działania, które powinien podjąć świadek wypadku pojazdu przewożącego niebezpieczne substancje, tłumaczy zasady zachowania w razie uwolnienia niebezpiecznych substancji chemicznych, interpretuje zapisy na tablicach ADR, 	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje konsekwencje skażeń chemicznych dla ludzi, mienia i środowiska, rozumie rolę i znaczenie służb ratownictwa oraz wyjaśnia, dlaczego wszyscy bezwzględnie powinniśmy wykonywać polecenia ich przedstawicieli,
2.9 Terroryzm	<ul style="list-style-type: none"> wie, czym jest terroryzm, definiuje zamach terrorystyczny, wymienia znane zamachy terrorystyczne, 	<ul style="list-style-type: none"> zna zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego z użyciem broni palnej i z użyciem materiałów wybuchowych, potrafi podać niezbędne informacje przedstawicielowi służb ratowniczych, rozdziela „nowy” i „stary” terroryzm, 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje różnice między terrorem i terroryzmem, potrafi wyjaśnić pojęcie fanatyzmu, wie, jak należy się zachować w razie stania się zakładnikiem, 	<ul style="list-style-type: none"> rozumie specyfikę współczesnego terroryzmu, charakteryzuje syndrom sztokholmski, klasyfikuje rodzaje terroryzmu ze względu na sposób działania sprawców, 	– przedstawia propozycje dotyczące działań na rzecz wyeliminowania terroryzmu ze współczesnego świata,
2.10 Przemoc w przestrzeni publicznej	<ul style="list-style-type: none"> wymienia sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie bezpieczeństwa osobistego, podaje przykład skutecznej próby o pomoc w sytuacji zagrożenia, 	<ul style="list-style-type: none"> rozumie związek między demokracją a przemocą, wyjaśnia pojęcie <i>wiktymologia</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> zna zagrożenia, które mogą pojawić się w środkach komunikacji publicznej, identyfikuje zagrożenia w sieci i wskazuje sposoby przeciwdziałania im, 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi zachować ostrożność w miejscach publicznych, wie, jak należy się zachować w przypadku napaści bezpośredniej, wyjaśnia, dlaczego należy unikać walki na ulicy, 	– charakteryzuje zasady bezpiecznego zachowania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą przestępstwa,

PRZEWIDYWANE TREŚCI DO REALIZACJI W DRUGIM SEMESTRZE

Dział 3. Pierwsza pomoc przedmedyczna					
3.1 Pierwsza pomoc – prawny obowiązek czy moralna powinność?	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy łańcucha przeżycia, wyjaśnia, na czym polega obowiązek udzielania pomocy, 	<ul style="list-style-type: none"> tłumaczy różnice między pierwszą a dodatkową pomocą przedmedyczną, wie, jak wyposażać apteczkę pierwszej pomocy, 	<ul style="list-style-type: none"> zna prawa ratownika, wyjaśnia, na czym polega postawa dobrego samarytanina, 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje regulacje prawne dotyczące udzielania pierwszej pomocy obowiązujące w Polsce, tłumaczy, dlaczego brak wiedzy i umiejętności nie usprawiedliwia osób, które nie udzielają pierwszej pomocy, 	– wyjaśnia aspekty moralne związane z udzieleniem pomocy osobom w stanie zagrożenia życia,
3.2 Postępowanie z osobą nieprzytomną	<ul style="list-style-type: none"> na numery alarmowe, wie, na jakie niebezpieczeństwa narażony jest ratownik, 	<ul style="list-style-type: none"> otrafi wykonać rękoczyn czoło-zuchwa oraz sprawdzić podstawowe czynności życiowe, umie ułożyć osobę w pozycji bocznej ustalonej, 	<ul style="list-style-type: none"> zna stopnie utraty świadomości, wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności, 	<ul style="list-style-type: none"> zna obowiązki obywateli dotyczące udzielania pierwszej pomocy osobom, których życie i zdrowie jest bezpośrednio zagrożone, wie, jakie prawa przysługują ratownikowi zgodnie z ustawą o państwowym ratownictwie medycznym, 	– uzasadnia, że bezzwłoczne prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia osoby nieprzytomnej,
3.3 Odwracanie na plecy osoby leżącej na brzuchu	<ul style="list-style-type: none"> ocenia swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego, 	<ul style="list-style-type: none"> wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej leżącej na brzuchu, 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia wypadki, w wyniku których może dojść do uszkodzenia kręgosłupa, uzasadnia, dlaczego osoba leżąca na brzuchu ma utrudnione oddychanie, 	<ul style="list-style-type: none"> samodzielnie odwraca na plecy – z zabezpieczeniem kręgosłupa – osobę leżącą na brzuchu, wyjaśnia, w jakich okolicznościach osobę leżącą na brzuchu należy odwrócić na plecy, 	– tłumaczy zasadę: <i>Nie poruszaj poszkodowanym bez wyraźnej potrzeby,</i>
3.4 Resuscytacja osoby dorosłej	<ul style="list-style-type: none"> umie ocenić swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego, wie, kiedy należy przerwać wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, 	<ul style="list-style-type: none"> wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności, wyjaśnia, jak ważny jest czas w przypadku ratowania życia, 	<ul style="list-style-type: none"> demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej, potrafi omówić rolę układów oddechowego, krążeniowego, nerwowego, 	<ul style="list-style-type: none"> umie zastosować maseczkę do sztucznego oddychania, wykonuje masaż serca, stosuje sztuczne oddychanie, rozdzieli pojęcia <i>resuscytacja</i> i <i>reanimacja</i>, 	– dowodzi, że brak tlenu jest niebezpieczny dla organizmu, opisując pracę układów dostarczających go do komórek,

3.5 Resuscytacja niemowlęcia i starszego dziecka	<ul style="list-style-type: none"> • podaje algorytm resuscytacji dziecka, • zna klasyfikacje wiekowe obowiązujące w ratownictwie, 	<ul style="list-style-type: none"> • rozumie różnicę między wiekiem rozwojowym a wiekiem metrykalnym, • wie, że przed udzieleniem pomocy niemowlęciu lub starszemu dziecku musi zwrócić się o pozwolenie do jego rodziców, 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje masaż serca u dziecka, • wykonuje masaż serca u niemowlęcia, • wie, jak może zmienić się kolejność działań podczas udzielania pomocy niemowlęciu i starszemu dziecku, 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje różnice między resuscytacją osoby dorosłej a resuscytacją dziecka (zwłaszcza niemowlęcia), • wyjaśnia, na czym polega hipoksja, • opisuje, na czym polega nagła śmierć łóżeczkowa, 	– wyjaśnia, co oznacza zasada <i>najpierw pomagaj</i> , podaje, kogo ona dotyczy i jakie są od niej wyjątki,
--	--	--	--	---	--

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
		– demonstruje, jak przekonywać rodziców do wyrażenia zgody na udzielenie dziecku pomocy,			
3.6 Zasady użycia AED	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy nagłego zatrzymania krążenia, • rozpoznaje uniwersalny, obowiązujący od 2007 r., symbol AED, • wskazuje, gdzie można znaleźć instruktaż informujący, w jaki sposób obsługiwać AED, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia ogólnie pojęcie nagłego zatrzymania krążenia, • opisuje mechanizm leczniczy defibrylacji, • omawia zasady działania zewnętrznego defibrylatora serca, 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi zastosować AED w połączeniu z wykonywaniem resuscytacji, • wskazuje na migotanie komór jako jedno z zaburzeń pracy serca, będące u osób dorosłych najczęstszą przyczyną NZK, 	<ul style="list-style-type: none"> • zna pojęcie <i>elektrody pediatryczne</i>, • wyjaśnia, kiedy używanie AED u dzieci jest dozwolone, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, dlaczego nowoczesny automatyczny defibrylator serca jest „mądrzejszy” od ratownika, • przedstawia badania nad ratowaniem ludzkiego życia z wykorzystaniem prądu,
3.7 Postępowanie przy zadławieniach	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia objawy zadławienia, • rozróżnia zakrzuszenie i zadławienie, • wylicza przyczyny zadławienia, 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega zadławienie, • rozumie niebezpieczeństwa związane ze stanem zadławienia, • identyfikuje kaszel jako naturalny odruch obronny organizmu, 	<ul style="list-style-type: none"> • wylicza niebezpieczeństwa związane z zadławieniem, • opisuje mechanizm zadławienia, • opisuje manewr Heimlicha, 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje, jak należy udzielać pomocy zadławionym: dorosłemu, niemowlęciu i starszemu dziecku, • wymienia czynności szkodliwe w przypadku udzielania pomocy podczas zakrzuszenia lub zadławienia, 	– proponuje zasady, których powinno się przestrzegać podczas spożywania posiłków przez dzieci, by przeciwdziałać zadławieniu,

3.8 Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> • podaje prawidłowe ciśnienie puls człowieka, • opisuje rolę krwi w organizmie, • przedstawia ogólne zasady zabezpieczania krwawień, 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia skład krwi i funkcjonowanie układu krwionośnego, – klasyfikuje rodzaje krwotoków w zależności od uszkodzonego naczynia krwionośnego, 	<ul style="list-style-type: none"> • dobiera czynności ratownicze właściwe w przypadku ran kończyn, głowy, klatki piersiowej, brzucha, • postępuje właściwie, gdyw ranie tkwi ciało obce, 	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady zabezpieczania amputacji urazowych, • tłumaczy, co oznacza pojęcie <i>replantacja</i>, • wie, jak należy użyć opaski uciskowej, • objaśnia, czym jest odczyn Biernackiego, 	<ul style="list-style-type: none"> • przytacza argumenty, przeciwko usuwaniu ciała obcego z rany, • wyjaśnia zasady postępowania w razie wystąpienia krwawień, uzasadniając, w jakich sytuacjach należy użyć opaski uciskowej, a w jakich – opatrunku wentylowego,
3.9 Urazy kości stawów	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia ogólne zasady postępowania w przypadku złamań, • identyfikuje złamania kości jako urazy, które wymagają interwencji lekarskiej, 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje czynności dozwolone i zabronione w przypadku zwichnięcia stawu, • wie, że nie wolno sprawiać bólu poszkodowanemu, 	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady użycia chusty trójkątnej do zabezpieczania złamań, • umie użyć podręcznych przedmiotów do usztywnienia złamań, 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi unieruchomić złamaną kończynę górną za pomocą chusty trójkątnej i bandaża, • omawia szkielet człowieka, 	<ul style="list-style-type: none"> – opracowuje i prezentuje informacje na temat budowy i funkcji układu kostnego człowieka,

3.10 Poparzenia	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje oparzenie i udar cieplny, • wymienia funkcje skóry człowieka, 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia stopnie oparzeń, • wyszczególnia przypadki poparzeń, bezwzględnie wymagające konsultacji z lekarzem, 	<ul style="list-style-type: none"> • odnosząc się do budowy skóry człowieka, omawia podstawową klasyfikację poparzeń, • potrafi udzielić doraźnej pomocy osobie poparzonej, 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zastosowanie hydrożeli, • potrafi zdiagnozować udar cieplny i odpowiednio zareagować, • omawia pierwszą pomocw przypadku oparzeń chemicznych, 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, jakie działania w domu należy podjąć, by zabezpieczyć dzieci przed poparzeniami,
3.11 Udar i zawał	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wymienić najczęstsze objawy zawału, • potrafi wymienić najczęstsze objawy udaru, • rozróżnia zawał i udar, 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje przyczyny zawału udaru, • objaśnia akronimy FAST i UDAR, 	<ul style="list-style-type: none"> • wie, jak powinien się zachować w razie wystąpienia u chorego zawału, • potrafi zareagować w przypadku wystąpienia u chorego objawów udaru, 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje zawał i udar jako choroby cywilizacyjne, • ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem, • omawia przedszpitalną skalę udaru Cincinnati, 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, dlaczego zarównow przypadku zawału, jak i udaru tak ważny jest czas,

3.12 Częste wypadki – atak epilepsji, wypadek drogowy, omdlenie	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady zachowania w miejscu wypadku drogowego, identyfikuje objawy epilepsji, rozpoznaje objawy omdlenia, 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia czynności niewskazane w przypadku ataku epilepsji, wie, jak należy się zachować w przypadku zauważenia osoby, u której wystąpił atak epilepsji, rozumie, na czym polega specyfika wypadku drogowego w związku z bezpieczeństwem ratownika, 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi umiejętnie wydobyć poszkodowanego z pojazdu, demonstruje trzy sposoby postępowania w sytuacji omdlenia, ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem, 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje, na czym polega <i>triage</i>, charakteryzuje, w jakich przypadkach stosujemy chwyt Rauteka, wyjaśnia, czego – wbrew obiegowym opiniom – nie należy robić, zabezpieczając chorego w trakcie ataku epilepsji, 	– przedstawia, w jakich sytuacjach i w jaki sposób zmotywuje osobę, która zemdlą, by poszła do lekarza,
---	--	---	--	--	---

Dział 4. Żyj zdrowo

4.1 Zdrowie i jego podstawy	<ul style="list-style-type: none"> definiuje pojęcie <i>zdrowie</i>, przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje zdrowie jako stan i jako proces, wymienia czynniki decydujące o długowieczności, 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje trzy wymiary zdrowia, rozumie znaczenie właściwej ilości snu dla zdrowia, potrafi wymienić wskaźniki zdrowia fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia potrzebę dostosowania odpoczynku do rodzaju aktywności, charakteryzuje oznaki stanu zdrowia, 	– wyjaśnia, dlaczego o zdrowie należy dbać przez cały czas,
4.2 Zasady zdrowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia choroby cywilizacyjne (choroby ciała i zaburzenia zdrowia psychicznego), podaje przyczyny chorób cywilizacyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> objaśnia zależność pomiędzy chorobami cywilizacyjnymi a miejscem zamieszkania, rozumie znaczenie pojęcia <i>zdrowa żywność</i>, wymienia składniki zdrowej diety, identyfikuje otyłość jako chorobę cywilizacyjną, 	<ul style="list-style-type: none"> ma świadomość negatywnego wpływu sztucznych dodatków stosowanych w produkcji żywności na zdrowie, zna zasady zdrowego odżywiania się na co dzień, przypisuje zaburzenia zdrowia psychicznego do chorób cywilizacyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje przykładowe dodatki chemiczne do żywności, identyfikuje przykładowe symbole dodatków chemicznych do żywności, opisuje znaczenie kwasów omega-6 i omega-3 dla organizmu człowieka, 	– planuje dla siebie zdrowe i pełnowartościowe posiłki, – układa przepisy kulinarne, np. na zdrowy deser, kaloryczne drugie danie, smaczny i zdrowy napój,

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				

<p>4.3 Uzależnienia i jak im przeciwdziałać. Aktywność fizyczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • definiuje pojęcia <i>uzależnienie</i> i <i>substancja psychoaktywna</i>, • wymienia substancje psychoaktywne, • wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej, 	<ul style="list-style-type: none"> • klasyfikuje uzależnienia, • przedstawia zależności pomiędzy zdrowiem a uzależnieniami, • charakteryzuje uzależnienia od substancji psychoaktywnych, 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia szkodliwy wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie jednostki, • wymienia uzależnienia od czynności i wyjaśnia, dlaczego mogą być równie groźne jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych, 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia podstawowe kryteria, za pomocą których opisuje się i diagnozuje uzależnienia, • przedstawia fazy rozwoju uzależnień, • uzasadnia korzyści dla zdrowia wynikające z uprawiania wybranej dyscypliny sportowej, • wyjaśnia pojęcie <i>endorfiny</i> 	<p>– potrafi dowieść, że regularna aktywność fizyczna jest dla jednostki niezastąpionym źródłem zdrowia,</p>
<p>4.4 Rozwój sfery emocjonalno-społecznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie psychiczne</i>, • rozumie termin <i>zdrowie psychiczne</i>, • wie, jakie są zagrożenia dla zdrowia psychicznego jednostki, • wymienia, jakie są formy rozwiązywania konfliktów. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia oznaki zdrowia psychicznego u dorosłych i dzieci, • opisuje zasady dobrej komunikacji interpersonalnej, • identyfikuje stres jako nieodłączny element życia człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje elementy zdrowia psychicznego, • wyjaśnia, czym jest stres, • opisuje bariery komunikacyjne, • wymienia techniki asertywnego odmawiania, • wyjaśnia, czym różni się rola arbitra od roli mediatora. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłumaczy, czym różni się postawa asertywna od agresywnej, • wymienia zasady negocjacji z dorosłymi, • wyjaśnia, w jaki sposób mediacje i negocjacje mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów oraz łagodzeniu konfliktów. 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi wytłumaczyć, jak ważną rolę odgrywają emocje w życiu człowieka, • uzasadnia, dlaczego komunikacja interpersonalna jest umiejętnością prospołeczną, • argumentuje, dlaczego mediacje i negocjacje są najskuteczniejszą formą rozwiązywania konfliktów.