

Temat w podręczniku	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobłą	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 różnorodną dziedzinę 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 współczesne i historyczne działania na rzecz bezpieczeństwa narodowego, – wyjaśnia, z jakiego powodu dbałość o bezpieczeństwo nigdy się nie kończy, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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 przedstawiasz 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, dlaczego konflikt totalny oznaczałby obecnie zagładę ludzkości,

2.2 Służby ochrony 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 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – tłumaczy, dlaczego każdy z nas powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb ratowniczych i porządkowych,
2.3 Ostrzeżenie 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 ostrzeżenie 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 ostrzeżenia i alarmowania ludności, – interpretuje, jak ostrzeżenie 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 ewakuacyjne w szkole, – wskazuje osoby odpowiedzialne za ewakuację, 	<ul style="list-style-type: none"> – prezentuje sposoby transportu uszkodzonych, – rozróżnia znaki ewakuacyjne i 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – planuje inicjatywy zmierzające do rozwiązania istotnych problemów dla sprawnego przeprowadzenia procesu ewakuacji,
2.5 Zagrożenie pożarem	<ul style="list-style-type: none"> – podaje, jakie warunki 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, – rozróżnia 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 w przypadku wypadku powodzi, postępowania w razie jej wystąpienia, a także po jej ustąpieniu, – wskazuje drogi ewakuacyjne w szkole, – wymienia zasady higieny dla powodziarzy, – opisuje zabezpieczenia przeciwpowodziowe, 	<ul style="list-style-type: none"> – rozróżnia czynniki 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"> – rozróżnia 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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"> – rozróżnia 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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, – rozróżnia „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, 	<ul style="list-style-type: none"> – przedstawia propozycje dotyczące działań na rzecz wyeliminowania terroryzmu ze współczesnego świata,
2.10 Przemoc w rodzinie	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie bezpieczeństwa osobistego, – podaje przykład skutecznej prośby 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje zasady bezpiecznego zachowania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą przestępstwa,

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, 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> otrąfi wykonać rękoćzyn czoło-żuchwa 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, 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, że bezzwłocznej 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, 	<ul style="list-style-type: none"> 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, rozdziela pojęcia <i>resuscytacja i reanimacja,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> 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 łóeczkowa, 	<ul style="list-style-type: none"> 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	dobłą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
		– demonstruje, jak przekonywać rodziców do wyrażenia zgody na udzielenie dziecku pomocy,			
3.6 Zasady użycia AED	– wymienia objawy nagłego zatrzymania krążenia, – rozpoznaje uniwersalny, obowiązujący od 2007 r., symbol AED, – wskazuje, gdzie można znaleźć instruktaż informujący, w jaki sposób obsługiwać AED,	– wyjaśnia ogólnie pojęcie nagłego zatrzymania krążenia, – opisuje mechanizm leczniczy defibrylacji, – omawia zasady działania automatycznego zewnętrznego defibrylatora serca,	– 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,	– zna pojęcie <i>elektrody pediatryczne</i> , – wyjaśnia, kiedy używanie AED u dzieci jest dozwolone,	– wyjaśnia, dlaczego nowoczesny automatyczny defibrylator serca jest „mądrzejszy” od ratownika, – przedstawia badania nad ratowaniem ludzkiego życia wykorzystaniem prądu,
3.7 Postępowanie przy zadławieniach	– wymienia objawy zadławienia, – rozróżnia zakrzuszenie i zadławienie, – wylicza przyczyny zadławienia,	– wyjaśnia, na czym polega zadławienie, – rozumie niebezpieczeństwa związane ze stanem zadławienia, – identyfikuje kaszel jako naturalny odruch obronny organizmu,	– wylicza niebezpieczeństwa związane z zadławieniem, – opisuje mechanizm zadławienia, – opisuje manewr Heimlicha,	– 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	– podaje prawidłowe ciśnienie puls człowieka, – opisuje rolę krwi w organizmie, – przedstawia ogólne zasady zabezpieczenia krwawień,	– omawia skład krwi i funkcjonowanie układu krwionośnego, – klasyfikuje rodzaje krwotoków w zależności od uszkodzonego naczynia krwionośnego,	– dobiera czynności ratownicze właściwe w przypadku ran kończyn, głowy, klatki piersiowej, brzucha, – postępuje właściwie, gdyw ranie tkwi ciało obce,	– zna zasady zabezpieczania amputacji urazowych, – tłumaczy, co oznacza pojęcie <i>replantacja</i> , – wie, jak należy użyć opaski uciskowej, – objaśnia, czym jest odczyn Biernackiego,	– 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	– wymienia ogólne zasady postępowania w przypadku złamań, – identyfikuje złamania kości jako urazy, które wymagają interwencji lekarskiej,	– podaje czynności dozwolone i zabronione w przypadku złamania kości, – wie, że nie wolno sprawać bólu poszkodowanemu,	– zna zasady użycia chusty trójkątnej do zabezpieczania złamań, – umie użyć podręcznych przedmiotów do usztywnienia złamań,	– potrafi unieruchomić złamaną kończynę górną za pomocą chusty trójkątnej i bandaża, – omawia szkielet człowieka,	– 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 FASTI 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 zarówno 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 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – przedstawia, w jakich sytuacjach i w jaki sposób zmotywuje osobę, która zemdlała, 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 jakostan i jako proces, – wymienia czynniki decydujące o długowieczności, 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje trzy wymiary zdrowia, – rozumie znaczenie właściwejilości snu dla zdrowia, – potrafi wymienić wskaźniki zdrowia fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia potrzebę dostosowania odpoczynkudo rodzaju aktywności, – charakteryzuje oznaki stanu zdrowia, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 miejscemzamieszkania, – 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	dobłą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
4.3 Uzależnienia i jak im przeciwdziałać. Aktywność fizyczna	<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 psychoaktywnej 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, – definiuje pojęcia <i>endorfiny</i> i <i>zespół odstawienny</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi dowiedzieć, że regularna aktywność fizyczna jest dla jednostki niezastąpionym źródłem zdrowia,
4.4 Rozwój sfery emocjonalno-społecznej	<ul style="list-style-type: none"> – przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy 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.