# EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

# Kl. I Liceum 4-letnie



**Egzaminator mgr Aneta Pelc**

**kontakt:** [**aneta.pelc@interia.eu**](mailto:aneta.pelc@interia.eu)

# ZAKRES CZĘŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:

1. **Bezpieczeństwo państwa.**
   1. **Znajomość struktury obronności państwa. Uczeń:**
      1. zna i wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa;
      2. omawia zadania, struktury oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej;
      3. rozumie istotę oraz zna elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi;
      4. zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb;
      5. rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny;
      6. wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy i zna procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia oraz wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja.
2. **Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).**
   1. **Ochrona ludności i obrona cywilna. Uczeń:**
      1. wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego oraz wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie;
      2. wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego;
      3. wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby i podmioty ratownicze, takie jak: Ochotnicza Straż Pożarna, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe;
      4. zna zasady postępowania podczas pożaru, w przypadku wypadków komunikacyjnych, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym, znalezienia niewypału lub niewybuchu, zagrożenia lawiną, intensywnej śnieżycy
      5. charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy , wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego , potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)

**2.Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki. Uczeń:**

* + 1. wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania
    2. rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach
    3. omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę, wie, jakie materiały można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry
    4. wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja

**III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:**

* + 1. opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, rozumie, jakie są następstwa zaburzeń czynności tych układów
    2. wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:

a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe

b) wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu

* + 1. zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną: a) wymienia objawy utraty przytomności b) ocenia przytomność poszkodowanego c) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) d) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej e) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czołożuchwa f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny h) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej
    2. wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej: a) wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki b) podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia c) opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej d) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości e) omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia f) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą, g) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej; zna algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED h) przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej
    3. wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu: a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia c) wykonuje na manekinie rękoczyny ratunkowe w przypadku zadławienia d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci
    4. zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn :a) wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu b) opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn c) wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu d) zna i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) e) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy f) w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji, wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny g) wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa h) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa i) przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa j) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy
    5. rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: a) wyjaśnia pojęcie „oparzenie”; wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego c) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci
    6. rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie: a) zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające b) stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego)
    7. rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej: a) opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; wyjaśnia zagrożenia związane z wodą b) wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem c) odtwarza etapy pomocy w podtopieniach, w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)

**IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne. Uczeń:**

**Choroby cywilizacyjne. Uczeń:**

* + 1. zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość , definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe), mierzy ciśnienie tętnicze (tętno)
    2. zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy, zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce

**Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:**

* + 1. wyjaśnia zależności między zdrowiem: fizycznym, psychicznym i emocjonalnym a zdrowiem społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie
    2. zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)
    3. opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi

**Aktywność fizyczna: Uczeń:**

* + 1. wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków
    2. odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może
    3. potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku)
    4. potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.

**Odżywianie. Uczeń:**

* + 1. wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym
    2. wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.

**Uzależnienia. Uczeń:**

* + 1. definiuje pojęcia bulimii i anoreksji; wyjaśnia następstwa tych chorób
    2. wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem; uzasadnia znaczenie racjonalnego odżywiania dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi
    3. analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu