PLAN WYNIKOWY
– dostosowany do nowej podstawy programowej 2022

Numer porządkowy lekcji	Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
		Uczeń:	
Dział 1. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc			
1.	**O czym będziemy się uczyć na lekcjach EDB – zasady bezpieczeństwa**	• 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; • wyjaśnia znaczenie zredagowanych zasad pracy na lekcjach; • planuje swoją naukę zgodnie z wymaganiami przedmiotowymi; • rozróżnia sygnały alarmowe obowiązujące w szkole.	• rozumie i wskazuje elementy humanitarne w programie przedmiotu; • omawia zasady przynależności do organizacji SIM PCK; • potrafi wskazać, w jaki sposób dotrzeć do regulaminów interesujących go konkursów i zawodów sportowo-obronnych; • formułuje i redaguje wnioski dotyczące zasad obowiązujących na lekcji; • rozróżnia wymagania podstawowe i ponadpodstawowe; • stosuje się do odpowiednich komend na wypadek alarmu w szkole.
2.	**1. Istota udzielania pierwszej pomocy**	• uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomo-	• ocenia zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		cy; • wyjaśnia zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku; • omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku; • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.	miejscu wypadku; • rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; • przedstawia rolę świadka zdarzenia w udzielaniu pierwszej pomocy.
3.	**2. Łańcuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać**	• omawia zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; • wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • wskazuje sposoby zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi; • rozpoznaje osobę w stanie zagrożenia życia; • wzywa odpowiednią pomoc.	• uzasadnia, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia poszkodowanych; • omawia poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego; • rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”; • podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy.
4.	**3. Ocena stanu poszkodowanych**	• ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund);	• dowodzi konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • odwraca na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy

AUTOR: Bogusława Breitkopf

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		• wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenia przytomność poszkodowanego; • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • wzywa odpowiednią pomoc; • postępuje według poznanego schematu ratunkowego.	zachodzi taka konieczność; • rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; • wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych; • wymienia objawy utraty przytomności.
5.	**4. Postępowanie podczas utraty przytomności i zasłabnięć**	• ocenia przytomność poszkodowanego; • wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej; • udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • udziela pomocy osobie omdlałej; • systematycznie ponawia ocenę oddychania	• omawia przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i zachorowań; • wykazuje związek między utratą przytomności a zagrożeniem życia; • wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • stosuje schemat postępowania ratowniczego.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		u osoby nieprzytomnej.	
6.–7.	**5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia**	• ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenia przytomność poszkodowanego; • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • wzywa odpowiednią pomoc;	• dowodzi konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • odwraca na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy zachodzi taka konieczność; • rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; • wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych; • wymienia objawy utraty przytomności.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		• postępuje według poznanego schematu ratunkowego.	
8.	**6. Ciała obce w organizmie**	• ocenia przytomność poszkodowanego; • wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej; • udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • udziela pomocy osobie omdlałej; • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej.	• omawia przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i zachorowań; • wykazuje związek między utratą przytomności a zagrożeniem życia; • wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • stosuje schemat postępowania ratowniczego.
9.–10.	**7. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach**	• stosuje właściwe opatrunki w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany; • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej; • omawia zasady udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn; • wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć	• rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • uzasadnia konieczność opatrywania ran; • planuje wyposażenie apteczki dla kilkuosobowej grupy na wyprawę turystyczną w zależności od pory roku; • wskazuje zależność między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się;

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		w apteczce domowej, samochodowej i przygotowanej na wyprawę turystyczną; • stosuje podstawowe zasady opatrywania ran; • wymienia środki stanowiące wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; • wyjaśnia zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych; • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny; • posługuje się chustą trójkątną podczas opatrywania ran i unieruchamiania kończyn.	• układa poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu; • wyjaśnia pojęcie „rana”.
11.	**8. Tamowanie krwotoków**	• układa poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu; • wykonuje opatrunek uciskowy; • tamuje krwotok za pomocą opatrunku; • bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne; • wyjaśnia, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny; • wzywa odpowiednią pomoc; • opisuje zasady pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjo-	• rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • wyjaśnia pojęcia: „rana”, „krwotok”; • wyjaśnia, dlaczego silny krwotok zagraża życiu; • rozróżnia rodzaje krwotoków, • opisuje zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia przy użyciu akronimu: uciekaj, schowaj się, walcz.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		nalnej; • tamuje krwotok przy użyciu dłoni oraz opatrunku uciskowego.	
12.	**9. Urazy kości i uszkodzenia stawów**	• wykorzystuje podręczne środki do unieruchomienia urazu; • stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów; • stosuje unieruchomienie obłożeniowe; • wzywa odpowiednią pomoc.	• wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy; • wyjaśnia pojęcie „złamanie”; • wymienia przyczyny urazów kostno-stawowych.
13.	**10. Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka**	• omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego; • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach; • demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny; • charakteryzuje stopnie oparzeń termicznych; • wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci; • wzywa odpowiednią pomoc.	• omawia skutki działania wysokiej temperatury na organizm człowieka; • wyjaśnia pojęcie „oparzenie”; • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

14.	**Powtórzenie i utrwalenie wiadomości**	• Umiejętności z tego działu.	• Umiejętności z tego działu.
Dział 4. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń			
15.	**11. Ostrzeganie i alarmowanie ludności o zagrożeniach**	• wyjaśnia zasady zachowania się ludności po usłyszeniu sygnału alarmowego; • wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; • rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; • omawia rodzaje alarmów; • omawia sposób zachowania się uczniów po usłyszeniu sygnału alarmu; • wskazuje drogi ewakuacji w szkole.	• uzasadnia przydatność znajomości sygnałów alarmowych; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; • uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów.
16.	**12. Zagrożenia powodziowe**	• podaje zasady postępowania w razie zagrożenia powodzią; • wymienia przykłady zagrożeń związanych z wystąpieniem powodzi; • omawia znaczenie kolorów stosowanych w ratownictwie powodziowym; • przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach	• wyjaśnia, dlaczego na terenach powodziowych należy przeciwdziałać panice; • uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratowniczych; • planuje ewakuację rodziny na wypadek klęski żywiołowej; • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wy-

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		wymagających ewakuacji.	stąpienia powodzi; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń.
17.	**13. Zagrożenia pożarowe**	• wskazuje miejsca w domu, szkole i najbliższej okolicy, które są szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru, i uzasadnia swój wybór; • rozpoznaje i prawidłowo reaguje na sygnał alarmu o pożarze w szkole; • omawia zasady zachowania się podczas pożarów; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych.	• wyjaśnia najczęstsze przyczyny powstawania pożarów; • planuje postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze; • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice; • uzasadnia celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej; • uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.
18.	**14. Zagrożenia związane z działalnością człowieka**	• omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych; • uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych; • opisuje zasady postępowania w razie uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych; • omawia zasady postępowania w sytuacji wystą-	• opisuje rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych; • opisuje miejsca eksponowania znaków substancji toksycznych; • podaje przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka; • planuje kolejność działań domowników w sytuacji zagrożenia chlorem gazowym;

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		pienia zdarzenia terrorystycznego; • przedstawia zasady zachowania się ludności w sytuacji pojawienia się grupy antyterrorystycznej.	• uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice; • omawia rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia zdarzenia terrorystycznego; • uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb biorących udział w zdarzeniu antyterrorystycznym.
19.	**Powtórzenie i utrwalenie wiadomości**	• Umiejętności z tego działu.	• Umiejętności z tego działu.
Dział 3. Bezpieczeństwo państwa – kształtowanie postaw obronnych			
20.	**15. Bezpieczne państwo**	• wyjaśnia, co rozumie przez pojęcie „bezpieczne państwo”; • wymienia składniki bezpieczeństwa państwa; • wymienia i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.	• podejmuje dyskusję na temat bezpieczeństwa państwa; • określa istotę problemu bezpieczeństwa.
21.	**16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe**	• wymienia czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski; • wymienia organizacje międzynarodowe i przedstawia ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski; • orientuje się w geopolitycznych uwarunkowa-	• omawia filary współczesnego bezpieczeństwa Polski; • omawia rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski; • opisuje podstawowe zadania Sił Zbrojnych RP oraz ich rolę w systemie obronności państwa;

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

		niach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski; • wyjaśnia misję Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.	• opisuje strukturę organizacyjną i zbrojenie Sił Zbrojnych RP.
22.	**17. Zasady orientowania się w terenie**	• wyjaśnia zasady orientowania się w terenie; • wskazuje kierunki stron świata za pomocą: Słońca, Słońca i zegarka; • orientuje się w terenie na podstawie cech przedmiotów terenowych; • wskazuje kierunki stron świata za pomocą kompasu.	• wskazuje kierunki stron świata za pomocą Gwiazdy Polarnej i faz Księżyca; • wskazuje kierunki stron świata za pomocą busoli i GPS.
23.–24.	**18. Posługiwanie się mapą**	• wyjaśnia zasady orientowania się w terenie za pomocą mapy; • wskazuje kierunki stron świata za pomocą: Słońca, Słońca i zegarka; • orientuje się w terenie na podstawie cech przedmiotów terenowych; • wskazuje różnicę między mapą a planem; • rozróżnia znaki topograficzne.	• orientuje się w terenie według mapy; • czyta znaki topograficzne; • orientuje mapę geometrycznie i magnetycznie; • porównuje mapę z terenem; • określa swoje miejsce na mapie.
25.	**19. Cyberbezpie-**	• przedstawia sposoby zabezpieczenia dowodów	• przedstawia rolę i miejsce cyberbezpieczeństwa militarnego

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

	czeństwo w wymiarze wojskowym	cyberprzemocy; • wyjaśnia istotę cyberbezpieczeństwa państwa.	w systemie cyberbezpieczeństwa państwa; • dobiera i tworzy umiarkowanie złożone wypowiedzi dotyczące cyberbezpieczeństwa państwa.
26.	**20. Strzelecka broń sportowa**	• rozróżnia kategorie broni strzeleckiej; • wymienia podstawowe części składowe broni strzeleckiej; • opisuje zasady zachowania się na strzelnicy przy posługiwaniu się bronią.	• opisuje poszczególne części składowe broni strzeleckiej; • uzasadnia konieczność dokonywania przeglądu, czyszczenia i konserwacji broni strzeleckiej; • wyjaśnia zasadność stosowania środków ostrożności przy posługiwaniu się bronią.
27.	**21. Zjawisko strzału, tor pocisku i jego elementy**	• wymienia okresy zjawiska strzału; • wyjaśnia od czego zależy siła odrzutu; • wymienia elementy toru pocisku.	• charakteryzuje poszczególne okresy zjawiska strzału; • opisuje poszczególne elementy toru pocisku.
28.–29.	**22. Celowanie i celność strzelania**	• przyjmuje postawy strzeleckie: leżącą, klęczącą i stojącą; • prawidłowo zgrywa przyrządy celownicze.	• opisuje warunki wpływające na celność strzelania; • reguluje oddech w czasie składania się do strzału; • prawidłowo ściąga język spustowy.
30.	**Powtórzenie i utrwalenie wiadomości**	• Umiejętności z tego działu.	• Umiejętności z tego działu.

AUTOR: Bogusława Breitkopf

KLUB NAUCZYCIELA uczę.pl

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne