

Wymagania programowe na poszczególne oceny dla 1 LO4

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]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> sygnały drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne miejsce zbiórki ewakuowanej ludności zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> omawia zasady ewakuacji ludności 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybranim) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka

I. 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]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w przestrzeniach podziemnych, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym

<ul style="list-style-type: none"> • 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 uszkodzonymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach • opisuje typowe 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
---	--	--	--	--

<p>okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawia metody przenoszenia uszkodzonych 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii 				
--	--	--	--	--

II. 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]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 budynkach wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne • opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego 				
--	--	--	--	--

III. 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]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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” 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, survival, bushcraft, prepersing itp.) •

IV. Edukacja zdrowotna

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)