

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
Dział I. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc				
1.	-	O czym będziemy się uczyć na lekcjach EDB – zasady bezpieczeństwa	<p>Cele z preambuły podstawy programowej:</p> <p>7) rozbudzenie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;</p> <p>12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;</p> <p>13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom.</p>	1
2.	-	Nasz klasowy kontrakt edukacyjny	<p>Cele z preambuły podstawy programowej:</p> <p>7) rozbudzenie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;</p> <p>12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;</p> <p>13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom.</p>	1
3.	1.	Istota udzielania pierwszej pomocy	<p>III.1) rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;</p> <p>III.3) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;</p> <p>III.4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.</p>	1
4.	2.	Łącuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać	<p>III.2) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:</p> <p>a) unikania narażania własnego zdrowia,</p> <p>b) oceniania własnych możliwości,</p> <p>c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,</p> <p>d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;</p> <p>III.3) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;</p> <p>III.5) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia;</p> <p>a) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”;</p> <p>b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia;</p> <p>III.6) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:</p> <p>a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,</p> <p>b) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;</p> <p>III.7) podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy.</p>	1

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
5.	3.	Ocena stanu uszkodzowanych	III.5) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia; c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych; III.8) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną: a) wymienia objawy utraty przytomności, b) ocenia przytomność uszkodzowanego, 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 rękoźnym czło–zuchwa; III.9) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej.	1
6.	4.	Postępowanie podczas utraty przytomności i zastąpienie	III.8) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną: a) wymienia objawy utraty przytomności, b) ocenia przytomność uszkodzowanego, 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 rękoźnym czło–zuchwa; III.9) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej.	1
7.	5.	Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia	III.10) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej: a) wyjaśnia pojęcie: nagłe zatrzymanie krążenia; wymienia jego oznaki, b) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości, c) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia, d) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą, e) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej.	2
8.	6.	Ciała obce w organizmie	III.11) wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu: a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia, b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia, c) wykonuje na manekinie rękoźny ratunkowy w przypadku zadławienia, d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.	1

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
9.	7.	Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach	III.II.2) zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy: wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej, przygotowanej na wypadek turystycznej; III.II.3) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn: a) wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, b) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny, e) bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne.	2
10.	8.	Tamowanie krwotoków	III.II.3) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn: a) wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, b) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny, c) wyjaśnia, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny, d) wykonuje opatrunek uciskowy, e) bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne.	1
11.	9.	Urazy kości i uszkodzenia stawów	III.II.3) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn: f) wyjaśnia pojęcia: złamanie, g) stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów, h) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy.	1
12.	10.	Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka	III.II.4) rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: a) wyjaśnia pojęcia: oparzenie, b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego, c) demonstrowa metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny, d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci. III.II.4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.	1
13.	11.	Wpływ niskiej temperatury na organizm człowieka	III.II.4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.	1

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
14.	12.	Postępowanie w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia	III.3) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach; III.4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć; III.5) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia: a) wyjaśnia pojęcie: stan zagrożenia życia, b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia, c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.	1
Dział 2. Edukacja zdrowotna				
15.	13.	Zdrowie i czynniki je warunkujące	IV.1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie; IV.2) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może mieć wpływu; IV.3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu; IV.4) dobiera i demonstrowuje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie); IV.5) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.	1
16.	14.	Komunikacja interpersonalna	IV.4) dobiera i demonstrowuje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie); IV.5) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych; IV.6) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia; IV.7) ustala, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).	1

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
Dział 3. Bezpieczeństwo państwa				
17.	15.	Bezpieczne państwo	II.1) zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa, rozumie istotę problemu bezpieczeństwa; wymienia składniki bezpieczeństwa państwa.	1
18.	16.	Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe	II.2) jest zorientowany w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski; II.3) zna i przedstawia rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski.	1
Dział 4. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń				
19.	17.	Ostrzeżenie i alarmowanie ludności o zagrożeniach	II.2) wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omawia zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych; II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń.	1
20.	18.	Zagrożenia powodziowe	II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń; II.5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.	1
21.	19.	Zagrożenia pożarowe	II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń; II.5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.	1
22.	20.	Zagrożenia związane z działalnością człowieka	II.1) wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołanych przez człowieka); II.3) przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji; II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń.	1

Numer porządkowy lekcji	Numer lekcji w podręczniku	Temat lekcji	Punkty z podstawy programowej Uczeń:	Liczba godzin na realizację
23.	21.	Zagrożenia wywołane substancjami toksycznymi	II.1) wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołanych przez człowieka); II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń; II.5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.	1
24.	22.	Ewakuacja z terenu zagrożonego	II.3) przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji; II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń; II.5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.	1
25.	23.	Zagrożenia terrorystyczne	II.4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów; uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń; II.5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.	1