

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

– dostosowany do nowej podstawy programowej 2022

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń potrafi:				
Dział 1. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach					
1. Istota udzielania pierwszej pomocy	wyjaśnić zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku.	- uzasadnić znaczenie udzielania pierwszej pomocy; - omówić zasady zabezpieczenia miejsca wypadku.	przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.	- wyjaśnić znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; - podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach.	- przedstawić rolę świadka zdarzenia w pierwszej pomocy; - ocenić zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na miejscu wypadku.
2. Łańcuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać	- rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia; - unikać narażania własnego zdrowia na niebezpieczeństwo;	- omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; - wyjaśnić zasady bezpiecznego	- rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; - podać przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie	- wyjaśnić pojęcie „stan zagrożenia życia”; - rozpoznać potencjalne źródła zagrożeń w kontakcie z poszkodowanym.	uzasadnić, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia

AUTOR: Bogusława Breitkopf

	• ocenić własne możliwości; • wezwać odpowiednią pomoc.	postępowania w rejonie wypadku;	pierwszej pomocy; • wskazać sposoby zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej.		poszkodowanych; • scharakteryzować poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego; • wskazać przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia.
3. Ocena stanu poszkodowanych	• ocenić przytomność poszkodowanego; • ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa; • systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • wezwać odpowiednią	• rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia; • wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • postępować według poznanego schematu ratunkowego.	• omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; • odwrócić na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy zachodzi taka konieczność; • rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej.	• wymienić objawy utraty przytomności; • wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach.	• dowieść konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.

	pomoc.				
4. Postępowanie podczas utraty przytomności i zasłabnięć	• ocenić przytomność poszkodowanego; • udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • wezwać odpowiednią pomoc.	• postępować według poznanego schematu ratunkowego; • udzielić pomocy osobie omdlałej; • wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej.	• wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika.	• wykazać związek między utratą przytomności a zagrożeniem życia; • wymienić przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i utraty przytomności.	• wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych; • omówić zasady postępowania z osobą nieprzytomną.
5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia	• rozpoznać czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak; • postępować według poznanego schematu	• wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej i oddech zastępczy, samodzielnie i we współpracy z drugą	• wymienić najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • omówić uniwersalny algorytm w nagłym	• opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED); • wykazać wpływ zastosowania AED na	• uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych

	ratowniczego; - wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej; - wezwać odpowiednią pomoc.	osobą.	zatrzymaniu krążenia; wyjaśnić pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”.	zwiększenie skuteczności akcji resuscytacyjnej; wymienić oznaki nagłego zatrzymania krążenia.	poszkodowanego; wymienić warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości.
6. Ciała obce w organizmie	- wykonać na manekinie rękoczyn ratunkowy w przypadku zadławienia; - wezwać odpowiednią pomoc.	- zastosować poznany schemat ratunkowy; - wymienić przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.	- wyjaśnić pojęcie i mechanizm zadławienia; - postępować według poznanego schematu ratunkowego.	omówić schemat postępowania w przypadku zadławienia.	uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia lub zadławienia.
7. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach	- wymienić środki stanowiące wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; - wyjaśnić zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych; - wykonać opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny; - posługiwać się chustą trójkątną podczas	- wymienić przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej; - opatrzyć rany kończyn chustą trójkątną; - zastosować podstawowe zasady opatrywania ran; - zastosować właściwe opatrunki	- wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce przygotowanej na wyprawę turystyczną; - omówić zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn; - wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce samochodowej; - wykonać opatrunek	- wyjaśnić pojęcie rany; - wskazać zależność między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się; - zaplanować wyposażenie apteczki dla kilkusobowej grupy na wyprawę turystyczną w zależności od pory roku.	- uzasadnić konieczność opatrywania ran; - rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.

	opatrywania ran i unieruchamiania kończyn; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne; • wezwać odpowiednią pomoc.	w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany.	osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej.		
8. Tamowanie krwotoków	• wykonać opatrunek uciskowy; • zatamować krwotok za pomocą opatrunku; • wezwać odpowiednią pomoc; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne.	• wyjaśnić, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny; • opisać opatrunek uciskowy; • opisać zasady pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej.	• ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu; • tamuje krwotok przy użyciu dłoni oraz opatrunku uciskowego.	• wyjaśnić pojęcia: „rana”, „krwotok”; • wyjaśnić, dlaczego silny krwotok zagraża życiu; • wyjaśnić zagrożenie związane z silnym krwotokiem; • rozróżnia rodzaje krwotoków.	• rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • opisać zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia przy użyciu akronimu: uciekaj, schowaj się, walcz.
9. Urazy kości i uszkodzenia stawów	• zastosować unieruchomienie obłożeniowe; • wezwać odpowiednią pomoc.	• stosować zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów.	• wykorzystać podręczne środki do unieruchomienia urazu.	• wyjaśnić pojęcie „złamanie”; • wymienić przyczyny urazów kostno-stawowych.	• wymienić przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy.
10. Wpływ wysokiej	• zademonstrować metodę chłodzenia	• wyjaśnić, na czym polega udzielanie	• scharakteryzować stopnie oparzeń	• omówić skutki działania wysokiej	• przedstawić metody zapewnienia

AUTOR: Bogusława Breitkopf

temperatury na organizm człowieka	w przypadku oparzenia kończyny; • wezwać odpowiednią pomoc.	pierwszej pomocy w oparzeniach; • wymienić przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.	termicznych; • omówić zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego.	temperatury na organizm człowieka; • wyjaśnić pojęcie „oparzenie”.	bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.
Dział 2. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych)					
11. Ostrzeżenie i alarmowanie ludności o zagrożeniach	• rozróżnić poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; • omówić zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych; • zachować się po ogłoszeniu alarmu w szkole.	• omówić sposób zachowania się uczniów po usłyszeniu sygnału alarmu; • wskazać drogi ewakuacji w szkole.	• omówić rodzaje alarmów; • wymienić zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; • wyjaśnić zasady zachowania się ludności po usłyszeniu sygnału alarmowego.	• omówić rolę różnych służb i innych podmiotów; • uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; • omówić rodzaje alarmów.	• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; • uzasadnić przydatność znajomości sygnałów alarmowych.
12. Zagrożenia powodziowe	• wymienić przykłady zagrożeń związanych z wystąpieniem powodzi; • podać zasady	• omówić znaczenie kolorów stosowanych w ratownictwie powodziowym.	• omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia powodzi.	• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratowniczych.	• wyjaśnić, dlaczego na terenach powodziowych należy przeciwdziałać

	postępowania w razie zagrożenia powodzią.				panice.
13. Zagrożenia pożarowe	- scharakteryzować zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy; - rozpoznać i prawidłowo zareagować na sygnał alarmu o pożarze w szkole.	- omówić zasady zachowania się podczas pożarów; - omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych; - uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.	- wskazać w szkole miejsca szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnić swój wybór. - przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji.	- wyjaśnić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów; - uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej.	- uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice; - planować postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze.
14. Zagrożenia związane z działalnością człowieka	- wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka; - opisać pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych.	uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.	omówić zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych.	- opisać rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka; - omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych.	- uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice, - uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń różnych służb i innych podmiotów.
Dział 3. Bezpieczeństwo państwa – kształtowanie postaw obronnych					
15. Bezpieczne państwo	wymienić składniki bezpieczeństwa	wyjaśnić, co rozumie przez	wymienić i scharakteryzować	określić istotę problemu	podjąć dyskusję na temat

AUTOR: Bogusława Breitkopf

	państwa.	pojęcie „bezpieczne państwo”.	podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.	bezpieczeństwa.	bezpieczeństwa państwa.
16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe	orientować się w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski.	- wymienić czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski, - omówić misję Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa.	- wymienić organizacje międzynarodowe i przedstawić ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski, - wymienić uzbrojenie Sił Zbrojnych RP.	- omówić filary współczesnego bezpieczeństwa Polski, - omówić podstawowe zadania Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa.	- omówić rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski, - opisać strukturę organizacyjną Sił Zbrojnych RP.
17. Zasady orientowania się w terenie	wskazać kierunki stron świata za pomocą: Słońca, Słońca i zegarka.	wyjaśnić zasady orientowania się w terenie.	- orientować się w terenie na podstawie cech przedmiotów terenowych; - wskazać kierunki stron świata za pomocą kompasu.	wskazać kierunki stron świata za pomocą Gwiazdy Polarnej i faz Księżyca.	wskazać kierunki stron świata za pomocą busoli i GPS.
18. Posługiwanie się mapą	wyjaśnić zasady orientowania się w terenie za pomocą mapy.	wskazać różnicę między mapą a planem.	- rozróżnić znaki topograficzne; - czytać znaki topograficzne.	- orientować się w terenie według mapy; - orientować mapę geometrycznie i magnetycznie.	- porównać mapę z terenem; - określić swoje miejsce na mapie.
19.	przedstawić sposoby	Opisać sposoby	wyjaśnić istotę	przedstawić rolę	dobierać i tworzyć

AUTOR: Bogusława Breitkopf

Cyberbezpieczeństwo w wymiarze wojskowym	zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy.	zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy.	cyberbezpieczeństwa państwa.	i miejsce cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa.	umiarkowanie złożone wypowiedzi dotyczące cyberbezpieczeństwa państwa.
20. Strzelecka broń sportowa	- rozróżnić kategorie broni strzeleckiej; - opisać zasady zachowania się na strzelnicy przy posługiwaniu się bronią.	wymienić podstawowe części składowe broni strzeleckiej.	opisać poszczególne części składowe broni strzeleckiej.	uzasadnić konieczność dokonywania przeglądu, czyszczenia i konserwacji broni strzeleckiej.	wyjaśnić zasadność stosowania środków ostrożności przy posługiwaniu się bronią.
21. Zjawisko strzału, tor pocisku i jego elementy	wymienić okresy zjawiska strzału.	wyjaśnić od czego zależy siła odrzutu.	opisać podstawowe czynniki warunkujące tor lotu pocisku.	Scharakteryzować poszczególne okresy zjawiska strzału.	opisać poszczególne elementy toru pocisku.
22. Celowanie i celność strzelania	przyjąć postawy strzeleckie: leżąc, klęcząc i stojąc.	prawidłowo zgrać przyrządy celownicze.	regulować oddech w czasie składania się do strzału.	prawidłowo ściągnąć język spustowy.	opisać warunki wpływające na celność strzelania.