

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	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie udzielania pierwszej pomocy; omówić zasady zabezpieczenia miejsca wypadku. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić rolę świadka zdarzenia w pierwszej pomocy; ocenić zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na miejscu wypadku.
2. Łańcuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia; uniknąć narażenia własnego zdrowia na niebezpieczeństwo; ocenić własne możliwości; wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; podać przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy; wskazać sposoby zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić pojęcie „stan zagrożenia życia”; rozpoznać potencjalne źródła zagrożeń w kontakcie z poszkodowanym. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia poszkodowanych; scharakteryzować poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego; wskazać przyczyny i okoliczności

AUTOR: Bogusława Breitkopf

			uniwersalnych środków ochrony osobistej.		prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia.
3. Ocena stanu poszkodowanych	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia; • wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • postępować według poznanego schematu ratunkowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; • odwrócić na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy zachodzi taka konieczność; • rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić objawy utraty przytomności; • wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
4. Postępowanie podczas utraty przytomności i zasłabnięć	<ul style="list-style-type: none"> • ocenić przytomność poszkodowanego; • udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa; • ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund); • systematycznie ponawiać 	<ul style="list-style-type: none"> • postępować według poznanego schematu ratunkowego; • udzielić pomocy osobie omdlełej; • wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej; • omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykazać związek między utratą przytomności a zagrożeniem życia; • wymienić przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i utraty przytomności. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych; • omówić zasady postępowania z osobą nieprzytomną.

	<p>ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • wezwać odpowiednią pomoc. 				
5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak; • postępować według poznanego schematu ratowniczego; • wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej i oddech zastępczy, samodzielnie i we współpracy z drugą osobą. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • omówić uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia; • wyjaśnić pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED); • wykazać wpływ zastosowania AED na zwiększenie skuteczności akcji resuscytacyjnej; • wymienić oznaki nagłego zatrzymania krążenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • wymienić warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości.
6. Ciała obce w organizmie	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać na manekinie rękoczyn ratunkowe w przypadku zadławienia; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • zastosować poznany schemat ratunkowy; • wymienić przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić pojęcie i mechanizm zadławienia; • postępować według poznanego schematu ratunkowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić schemat postępowania w przypadku zadławienia. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia lub zadławienia.
7. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić środki stanowiące wyposażenie apteczki pierwszej 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce przygotowanej na 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić pojęcie rany; • wskazać zależność 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić konieczność opatrywania ran;

AUTOR: Bogusława Breitkopf

<p>i ranach</p>	<p>pomocy;</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych; • wykonać opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny; • posługiwać się chustą trójkątną podczas opatrywania ran i unieruchamiania kończyn; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<p>domowej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • opatrzeć rany kończyn chustą trójkątną; • zastosować podstawowe zasady opatrywania ran; • zastosować właściwe opatrunki w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany. 	<p>wyprawę turystyczną;</p> <ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn; • wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce samochodowej; • wykonać opatrunek osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej. 	<p>między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się;</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaplanować wyposażenie apteczki dla kilkuosobowej grupy na wyprawę turystyczną w zależności od pory roku. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.
<p>8. Tamowanie krwotoków</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać opatrunek uciskowy; • zatamować krwotok za pomocą opatrunku; • wezwać odpowiednią pomoc; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny; • opisać opatrunek uciskowy; • opisać zasady pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu; • tamuje krwotok przy użyciu dłoni oraz opatrunku uciskowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić pojęcia: „rana”, „krwotok”; • wyjaśnić, dlaczego silny krwotok zagraża życiu; • wyjaśnić zagrożenie związane z silnym krwotokiem; • rozróżnia rodzaje krwotoków. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • zastosować unieruchomienie obłożeniowe; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • stosować zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykorzystać podręczne środki do unieruchomienia urazu. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić pojęcie „złamanie”; • wymienić przyczyny urazów kostno-stawowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy.
10. Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka	<ul style="list-style-type: none"> • zademonstrować metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach; • wymienić przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować stopnie oparzeń termicznych; • omówić zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić skutki działania wysokiej temperatury na organizm człowieka; • wyjaśnić pojęcie „oparzenie”. 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawić metody zapewnienia 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	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnić poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; • omówić zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych; • zachować się po ogłoszeniu alarmu w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić sposób zachowania się uczniów po usłyszeniu sygnału alarmu; • wskazać drogi ewakuacji w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić rodzaje alarmów; • wymienić zasady ostrzeżenia ludności o zagrożeniach; • wyjaśnić zasady zachowania się ludności po usłyszeniu sygnału alarmowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić rolę różnych służb i innych podmiotów; • uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; • omówić rodzaje alarmów. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów; • uzasadnić przydatność znajomości sygnałów alarmowych.
12. Zagrożenia powodziowe	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić przykłady zagrożeń związanych 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić znaczenie kolorów stosowanych 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić znaczenie bezwzględnego 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, dlaczego na terenach

	z wystąpieniem powodzi; <ul style="list-style-type: none"> • podać zasady postępowania w razie zagrożenia powodzią. 	w ratownictwie powodziowym.	sytuacji wystąpienia powodzi.	stosowania się do zaleceń służb ratowniczych.	powodziowych należy przeciwdziałać panice.
13. Zagrożenia pożarowe	<ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy; • rozpoznać i prawidłowo zareagować na sygnał alarmu o pożarze w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazać w szkole miejsca szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnić swój wybór. • przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów; • uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice; • planować postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze.
14. Zagrożenia związane z działalnością człowieka	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka; • opisać pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych. 	<ul style="list-style-type: none"> • opisać rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka; • omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić składniki 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, co rozumie 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienić 	<ul style="list-style-type: none"> • określić istotę 	<ul style="list-style-type: none"> • podjąć dyskusję na

państwo	bezpieczeństwa państwa.	przez pojęcie „bezpieczne państwo”.	i scharakteryzować podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.	problemu bezpieczeństwa.	temat bezpieczeństwa państwa.
16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe	<ul style="list-style-type: none"> orientować się w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski, omówić misję Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić organizacje międzynarodowe i przedstawić ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski, wymienić uzbrojenie Sił Zbrojnych RP. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić filary współczesnego bezpieczeństwa Polski, omówić podstawowe zadania Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski, opisać strukturę organizacyjną Sił Zbrojnych RP.
17. Zasady orientowania się w terenie	<ul style="list-style-type: none"> wskazać kierunki stron świata za pomocą: Słońca, Słońca i zegarka. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zasady orientowania się w terenie. 	<ul style="list-style-type: none"> orientować się w terenie na podstawie cech przedmiotów terenowych; wskazać kierunki stron świata za pomocą kompasu. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazać kierunki stron świata za pomocą Gwiazdy Polarnej i faz Księżyca. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazać kierunki stron świata za pomocą busoli i GPS.
18. Postępowanie się mapą	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zasady orientowania się w terenie za pomocą mapy. 	<ul style="list-style-type: none"> wskazać różnicę między mapą a planem. 	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnić znaki topograficzne; czytać znaki topograficzne. 	<ul style="list-style-type: none"> orientować się w terenie według mapy; orientować mapę geometrycznie i magnetycznie. 	<ul style="list-style-type: none"> porównać mapę z terenem; określić swoje miejsce na mapie.
19. Cyberbezpieczeństwo w wymiarze wojskowym	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić sposoby zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> Opisać sposoby zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić istotę cyberbezpieczeństwa państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawić rolę i miejsce cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> dobierać i tworzyć umiarkowane wypowiedzi dotyczące cyberbezpieczeństwa państwa.

				państwa.	
20. Strzelecka broń sportowa	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnić kategorie broni strzeleckiej; opisać zasady zachowania się na strzelnicy przy posługiwaniu się bronią. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić podstawowe części składowe broni strzeleckiej. 	<ul style="list-style-type: none"> opisać poszczególne części składowe broni strzeleckiej. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić konieczność dokonywania przeglądu, czyszczenia i konserwacji broni strzeleckiej. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić zasadność stosowania środków ostrożności przy posługiwaniu się bronią.
21. Zjawisko strzału, tor pocisku i jego elementy	<ul style="list-style-type: none"> wymienić okresy zjawiska strzału. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić od czego zależy siła odrzutu. 	<ul style="list-style-type: none"> opisać podstawowe czynniki warunkujące tor lotu pocisku. 	<ul style="list-style-type: none"> Scharakteryzować poszczególne okresy zjawiska strzału. 	<ul style="list-style-type: none"> opisać poszczególne elementy toru pocisku.
22. Celowanie i celność strzelania	<ul style="list-style-type: none"> przyjąć postawy strzeleckie: leżąc, klęcząc i stojąc. 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowo zgrać przyrządy celownicze. 	<ul style="list-style-type: none"> regulować oddech w czasie składania się do strzału. 	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowo ściągnąć język spustowy. 	<ul style="list-style-type: none"> opisać warunki wpływające na celność strzelania.