**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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;
* ocenić własne możliwości;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika;
* wyjaśnić zasady bezpiecz­nego postępowania w rejonie wypadku;
 | * 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 uniwersalnych środków ochrony osobistej.
 | * 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 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 pomoc.
 | * 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.
 |
| 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 ratowniczego;
* wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej i oddech zastępczy, samodzielnie i we współpracy z drugą osobą.
 | * wymienić najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego;
* omówić uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia;
* wyjaśnić pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”.
 | * opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED);
* wykazać wpływ zastosowania AED na zwiększenie skuteczności akcji resuscytacyjnej;
* wymienić oznaki nagłego zatrzymania krążenia.
 | * uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego;
* wymienić warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości.
 |
| 6. Ciała obce w organizmie | * wykonać na manekinie rękoczyny ratunkowe 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 opatrywania ran i unieruchamiania kończyn;
* bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * wymienić przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej;
* opatrzyć rany kończyn chustą trójkątną;
* zastosować podstawowe zasady opatrywania ran;
* zastosować właściwe opatrunki w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany.
 | * 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 osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej.
 | * wyjaśnić pojęcie rany;
* wskazać zależność

między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się;* zaplanować wyposażenie apteczki dla kilkuosobowej 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.
 |
| 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.
 | * ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu.
 | * wyjaśnić pojęcia: „rana”, „krwotok”;
* wyjaśnić, dlaczego silny krwotok zagraża życiu.
 | * wyjaśnić zagrożenie związane z silnym krwotokiem;
* rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.
 |
| 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 temperatury na organizm człowieka | * zademonstrować metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * wyjaśnić, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach;
* wymienić przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.
 | * scharakteryzować stopnie oparzeń termicznych;
* omówić zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego.
 | * omówić skutki działania wysokiej temperatury na organizm człowieka;
* wyjaśnić pojęcie „oparzenie”.
 | * przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.
 |
| 11. Wpływ niskiej temperatury na organizm człowieka  | * udzielić pomocy w przypadku odmrożenia miejscowego;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * wyjaśnić, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w odmrożeniach.
 | * omówić zasady postępowania w przypadku odmrożenia miejscowego;
* wyjaśnić pojęcia: „odmrożenie”, ”wychłodzenie”.
 | * przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.
 | * scharakteryzować stopnie odmrożeń;
* omówić skutki działania niskiej temperatury na organizm człowieka.
 |
| 12. Postępowanie w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia  | * rozpoznać stan poszkodowanego, sprawdzić czynności życiowe;
* wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej;
* wezwać odpowiednią pomoc.
 | * rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia;
* przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.
 | * udzielić pomocy osobie porażonej prądem;
* omówić zasady postępowania w zależności od sytuacji urazowej.
 | * podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;
* wyjaśnić, jak należy udzielać pomocy podczas kąpieli, załamania lodu, porażenia prądem.
 | * rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.
 |
| **Dział 2. Edukacja zdrowotna**  |
| 1. **13. Zdrowie i czynniki je warunkujące**
 | * wymienić zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, a także wskazać te, które szczególnie często występują wśród nastolatków.
 | * ocenić własne zachowania związane ze zdrowiem.
 | * odróżnić czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które nie może mieć wpływu;
* wyjaśnić wpływ stresu na zdrowie.
 | * omówić krótkoterminowe i długoterminowe skutki zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
* wyjaśnić zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym.
 | * wymienić rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.
 |
| 1. **14. Komunikacja interpersonalna**
 | * dobrać i zademonstrować umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa).
 | * dobrać i zademonstrować umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).
 | * ustalić indywidualny plan działania uwzględniający rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej.
 | * ustalić, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia, a także służące rozwojowi komunikacji interpersonalnej.
 | * zaplanować rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej, uwzględniającej zachowania asertywne oraz negocjacje.
 |
| **Dział 3. Bezpieczeństwo państwa**  |
| **15. Bezpieczne państwo**  | * wymienić składniki bezpieczeństwa państwa.
 | * wyjaśnić, co rozumie przez pojęcie „bezpieczne państwo”.
 | * wymienić i scharakteryzować podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.
 | * określić istotę problemu bezpieczeństwa.
 | * podjąć dyskusję na temat bezpieczeństwa państwa.
 |
| **16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe** | * orientować się w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski.
 | * wymienić czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski.
 | * wymienić organizacje międzynarodowe i przedstawić ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski.
 | * omówić filary współczesnego bezpieczeństwa Polski.
 | * omówić rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski.
 |
| **Dział 4. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń**  |
| **17. Ostrzeganie 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.
 |
| **18. Zagrożenia powodziowe** | * wymienić przykłady zagrożeń związanych z wystąpieniem powodzi;
* podać zasady postępowania w razie zagrożenia powodzią.
 | * 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 panice.
 |
| **19. 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.
 | * wyjaśnić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów;
* uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej.
 | * uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice;
* planować postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze.
 |
| **20. Zagrożenia związane z działalnością człowieka** | * wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka.
 | * 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.
 |
| **21. Zagrożenia wywołane substancjami toksycznymi** | * wymienić przykłady zagrożeń środowiskowych;
* opisać pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych.
 | * opisać zasady postępowania w razie uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych.
 | * omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożenia substancjami toksycznymi.
 | * wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka;
* zaplanować kolejność działań domowników w sytuacji zagrożenia chlorem gazowym.
 | * uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń różnych służb i innych podmiotów;
* opisać miejsca eksponowania znaków substancji toksycznych.
 |
| **22. Ewakuacja z terenu zagrożonego** | * wymienić przykłady zagrożeń środowiskowych mogących być przyczyną ewakuacji.
 | * przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji.
 | * uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożenia.
 | * zaplanować ewakuację rodziny na wypadek klęski żywiołowej;
* uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice.
 | * omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w czasie prowadzenia ewakuacji z terenu zagrożonego.
 |
| **23. Zagrożenia terrorystyczne** | * omówić zasady postępowania w sytuacji wystąpienia zdarzenia terrorystycznego.
 | * przedstawić zasady zachowania się ludności w sytuacji pojawienia się grupy antyterrorystycznej.
 | * omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia zdarzenia terrorystycznego.
 | * uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice.
 | * uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb biorących udział w zdarzeniu antyterrorystycznym.
 |