

**Edukacja dla bezpieczeństwa**  
**liceum ogólnokształcące, technikum, branżowa szkoła I stopnia**

Przedmiot *Edukacja dla bezpieczeństwa* przygotowuje uczniów teoretycznie i praktycznie do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach trudnych i kryzysowych, stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Przedmiot obejmuje różnorodne treści kształcenia: z zakresu bezpieczeństwa państwa oraz treści dotyczące organizacji działań ratowniczych, edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy. Z uwagi na obszerność tematów i niejednakowe prawdopodobieństwo ich wykorzystania w praktyce istotne jest, aby w trakcie nauczania przedmiotu koncentrować się na kluczowych problemach i im poświęcić najwięcej czasu. Niezwykle ważne jest także, ażeby kłaść szczególny nacisk na kształcenie Umiejętności ucznia: praktycznych, powtarzanych możliwie często, szczególnie przy nauce pierwszej pomocy. Wyrabianie w ten sposób u uczniów odpowiednich reakcji odruchowych ma istotne znaczenie w wykorzystywaniu przez ucznia zdobytych umiejętności w warunkach realnego zagrożenia kiedy to naturalnie występujący wysoki poziom stresu utrudnia prowadzenie akcji ratunkowej.

Należy pamiętać, że nauka przedmiotu *Edukacja dla bezpieczeństwa* w szkole ponadpodstawowej stanowi kontynuację nauki prowadzonej we wcześniejszych latach. Część tematów stanowi rozszerzone powtórzenie wcześniejszego materiału, dochodzą też punkty nowe, stanowiące istotne uzupełnienie dotychczasowej edukacji

Bezpieczeństwo państwa pojmowane jest jako obszar wiedzy, który objaśnia działanie mechanizmów rządzących zapewnieniem ładu, porządku, stabilności społeczności ludzkich, towarzyszących temu koncepcji, metod, form postępowania. Ujęta w treściach kształcenia problematyka koncentruje się na zarządzaniu, polityce i strategii bezpieczeństwa, z uwzględnieniem także kontekstu międzynarodowego.

Kształcenie w ramach przygotowania do działania w stanach nadzwyczajnych ma charakter interdyscyplinarny. W pierwszym rzędzie chodzi bowiem o zdobycie wiedzy praktycznej związanej z zarządzaniem w sytuacjach nadzwyczajnych, wywołanych siłami natury bądź działalnością człowieka. W tym zakresie najważniejsze jest więc przedstawienie optymalnych technik organizacji i pracy w sytuacjach wyjątkowych, tworzenia najbardziej sprawnego i skutecznego mechanizmu decyzyjnego, który w warunkach zagrożenia, z oczywistych przyczyn, musi być skonstruowany inaczej aniżeli w sytuacjach normalnych, codziennych.

Umiejętność prowadzenia pierwszej pomocy, jak również edukacja zdrowotna, z uwagi na największe prawdopodobieństwo wykorzystania ich w praktyce, w życiu codziennym należą do najważniejszych tematów w przedmiocie *edukacja dla bezpieczeństwa*. Za szczególnie ważne w tym zakresie należy uznać właściwe postępowanie z osobami, u których wystąpiło nagle zatrzymanie krążenia. Podjęcie akcji ratunkowej przez świadka zdarzenia, prowadzenie jej do czasu przyjazdu karetki pogotowia jest w stanie uratować życie, natomiast zaniechanie działania w nieuchronny sposób prowadzi do śmierci chorego. Uczniów należy wdrażać do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych wskazując w jaki sposób uzyskać pomoc osób godnych zaufania i służb ratunkowych. Należy uczyć ich, jak prawidłowo wykonywać poszczególne czynności resuscytacyjne w tym również jak lokalizować i używać w praktyce ogólnodostępne defibrylatory zewnętrzne (AED).

Edukacja zdrowotna obejmuje najważniejsze informacje na temat ochrony i poprawy zdrowia. Zawiera wskazówki dotyczące zachowań prozdrowotnych (m.in. sposobu odżywiania, aktywności fizycznej).

Dobre zdrowie uczniów sprzyja uczeniu się, osiągania lepszych wyników w nauce, dobremu przystosowaniu do wymagań szkoły. Konsekwentna i umiejętnie prowadzona edukacja zdrowotna w szkole będzie przyczyniać się do poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa oraz pomyślności ekonomicznej państwa.

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Bezpieczeństwo państwa.
- II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).
- III. Podstawy pierwszej pomocy.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym i zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

#### **I. Bezpieczeństwo państwa**

##### **1) Wyzwania dla bezpieczeństwa**

Wiedza ucznia:

1. potrafi identyfikować wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzować je, przypisywać właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego,
2. wymienia i charakteryzuje wyzwania dla bezpieczeństwa państwa,
3. identyfikuje strategiczne cele polskiej polityki wynikające z wyzwań dla bezpieczeństwa państwa.

Umiejętności ucznia: wyjaśnia pojęcia: bezpieczeństwo lokalne, bezpieczeństwo państwa, definiuje pojęcia integralność terytorialna państwa, suwerenność, niepodległość.

##### **2) Bezpieczeństwo państwa**

Wiedza ucznia:

1. rozumie istotę, zna elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi,
2. zna i wymienia, zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa,
3. zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa, oraz wyjaśnia zadania tych służb,
4. zna zakres działania oraz wymienia nazwy wybranych, krajowych stowarzyszeń i organizacji pro- obronnych i paramilitarnych takich jak LOK, PCK, Strzelec itp.

Umiejętności ucznia: wyjaśnia znaczenie systemu bezpieczeństwa państwa w stanach pokoju, kryzysu, wojny, identyfikuje instytucje, rodzaje formacji.

##### **3) Rola Polski w organizacjach międzynarodowych**

Wiedza ucznia:

1. zna i przedstawia rolę Polski w organizacjach międzynarodowych,

2. zna i wymienia nazwy organizacji związanych z bezpieczeństwem międzynarodowym,
3. zna wybrane problemy międzynarodowego prawa humanitarnego dotyczące ochrony ludności i dóbr kultury.

Umiejętności ucznia:

1. wymienia konwencje genewskie o ochronie rannych, chorych, rozbitków w armiach czynnych oraz ochronę osób cywilnych podczas konfliktów zbrojnych,
2. potrafi narysować międzynarodowy znak ochrony dóbr kultury.

## **II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).**

### **1) Typologia zagrożeń**

Wiedza ucznia:

1. zna i określa typologię nadzwyczajnych zagrożeń (zdarzenia pojedyncze, zdarzenia mnogie, zdarzenia masowe, kataklizmy),
2. rozumie znaczenie skutecznego myślenia oraz działania w sytuacjach określonych zagrożeń.

Umiejętności ucznia: potrafi zdefiniować najczęstsze przyczyny sytuacji kryzysowych.

### **2) Ostrzeganie i alarmowanie ludności**

Wiedza ucznia: zna zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach.

Umiejętności ucznia:

1. potrafi rozróżnić poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe,
2. potrafi właściwie zachować się w razie uruchamiania sygnałów alarmowych.

### **3) Zasady ewakuacji ludności**

Wiedza ucznia: zna metody ewakuacji ludności oraz uzasadnia konieczność pierwszeństwa pomocy w ewakuacji osobom niepełnosprawnym, słabszym, niedoświadczonym i starszym przez pozostałych uczestników ewakuowanego obszaru.

Umiejętności ucznia: zna i omawia zadania związane z ewakuacją szkoły oraz zachowuje się prawidłowo w czasie jej prowadzenia.

### **4) System ratownictwa medycznego**

Wiedza ucznia: rozumie rolę i zasady funkcjonowania Państwowego Ratownictwa Medycznego.

### **5) Zapobieganie pożarom**

Wiedza ucznia:

1. rozumie rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej,
2. wymienia zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego.

Umiejętności ucznia:

1. w sytuacjach wymagających wezwania Straży właściwie reaguje a następnie bezwzględnie stosuje się do zaleceń Straży,
2. potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, komputer itp.).

## **6) Ochotnicze służby ratownicze**

Wiedza ucznia: wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby i podmioty ratownicze takie jak OSP, GOPR, TOPR, WOPR.

## **7) Zasady zarządzania kryzysowego**

Wiedza ucznia:

1. orientuje się w zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę,
2. wyjaśnia znaczenie pojęcia siatka bezpieczeństwa i infrastruktura krytyczna,
3. potrafi podać przykłady zarządzeń prezydenta, burmistrza, wójta.

Umiejętności ucznia:

1. podaje przykłady infrastruktury krytycznej w miejscu zamieszkania,
2. dokonuje opisu analizy wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne),
3. wskazuje przykłady miejsc schronienia w różnych typach zagrożeń.

## **8) Rodzaje i źródła zagrożeń**

Wiedza ucznia: rozpoznaje zagrożenia i ich źródła; zna zasady postępowania podczas pożaru, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, w przypadku wypadków komunikacyjnych, w warunkach skażenia promieniotwórczego (radiacyjnego), intensywnej śnieżycy, w czasie uwalniania niebezpiecznych środków chemicznych.

Umiejętności ucznia:

1. wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia,
2. wie w jakim miejscu należy ustawić trójkąt ostrzegawczy.

## **9) Zagrożenia terrorystyczne**

Wiedza ucznia: zna zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (w tym z użyciem środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych).

Umiejętności ucznia: potrafi wymienić skutki użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych w zaistniałych sytuacjach.

## **10) Sytuacje kryzysowe**

Wiedza ucznia:

1. rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny oraz respektuje zarządzenia władz w związku z kryzysem,
2. potrafi scharakteryzować stany zagrożenia oraz współczesne formy walki.

Umiejętności ucznia: wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy oraz wie jak w takich sytuacjach reagować.

## **11) Symbolika narodowa**

Wiedza ucznia: zachowania wobec symboli narodowych, ceremoniał uroczystości szkolnych.

Umiejętności ucznia:

1. zna ceremoniał szkolny i potrafi go zastosować (postawa zasadnicza, zwroty w miejscu, krok defiladowy itp.),
2. potrafi właściwie zachować się podczas uroczystości szkolnych, państwowych.

## **12) Strzelectwo sportowe i terenoznawstwo**

Wiedza ucznia: zna podstawy terenoznawstwa i alternatywnie strzelectwa sportowego.

Umiejętności ucznia:

1. potrafi wyznaczyć kierunek północny dzięki obserwacji otoczenia,
2. potrafi określić azymut,

3. zna zasady bezpiecznego posługiwania się bronią i umie je zastosować w praktyce.

### **III. Podstawy pierwszej pomocy**

#### **1) Definicja i znaczenie pierwszej pomocy w stanach nagłego zagrożenia życia lub zdrowia**

Wiedza ucznia:

1. podaje prawidłową definicję oraz wymienia cele i zadania „pierwszej pomocy”,
2. rozumie konieczność niesienia pomocy osobie poszkodowanej lub chorej,
3. wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy,
4. identyfikuje materiały i sprzęt przydatny do udzielania pierwszej pomocy.

Umiejętności ucznia: stosuje środki ochrony osobistej.

#### **2) Podstawowe funkcje organizmu**

Wiedza ucznia:

1. zna i opisuje rolę układu oddychania, krążenia i układu nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
2. rozumie jakie są następstwa zaburzeń układu oddychania, krążenia, centralnego układu nerwowego,
3. wymienia oznaki krążenia.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo ocenia czynność oddechową oraz rozpoznaje objawy „braku życia”,
2. sprawdza poprawnie stan przytomności u osoby dorosłej.

#### **3) „Łańcuch ratowania życia”**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia ideę „łańcucha ratowania życia” i wymienia jego poszczególne ogniwa,
2. wyjaśnia na czym polega rola osoby udzielającej pierwszej pomocy, zna numery alarmowe,
3. zna kolejność działań podejmowanych w sytuacji zagrożenia.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo uruchamia system ratownictwa,
2. prawidłowo przekazuje niezbędne informacje o zdarzeniu (meldunek),
3. umie nawiązać kontakt z dyspozytorem i stosować się do jego instrukcji,
4. motywuje środowisko szkolne (koledzy, znajomi) do podejmowania czynności pierwszej pomocy.

#### **4) Podstawowe zasady bezpieczeństwa w miejscu zdarzenia/wypadku**

Wiedza ucznia:

1. podaje przykłady zagrożeń występujących w miejscu zdarzenia (wypadki budowlane, ruch drogowy, gazy trujące, działania przestępcze),
2. wyjaśnia zagrożenia ze strony ratowanego (choroby zakaźne, agresja, zaburzenia psychiczne),
3. wymienia środki ochrony osobistej, stosowane podczas udzielania pierwszej pomocy,
4. opisuje ryzyko narażenia na kontakt z płynami ustrojowymi lub materiałem zakaźnym,
5. wyjaśnia zasady ewakuacji poszkodowanych z miejsca zdarzenia.

Umiejętności ucznia:

1. rozpoznaje sytuacje zagrożenia,
2. demonstruje w jaki sposób oznaczyć miejsce zdarzenia,

3. stosuje prawidłowo środki ochrony osobistej,
4. prawidłowo wzywa na pomoc służby ratownicze, wykonuje ich polecenia,
5. podczas zajęć symulowanych prezentuje prawidłowe zachowanie (zachowuje spokój na miejscu zdarzenia , wprowadza porządek),
6. sprawdza bezpieczeństwo otoczenia/ miejsca zdarzenia, ocenia stan poszkodowanych.

## **5) Ocena wstępna poszkodowanego**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia pojęcie – stan zagrożenia życia,
2. podaje przyczyny nagłych zaburzeń oddychania i krążenia,
3. omawia ocenę stanu osoby poszkodowanej/chorej wg schematu ABC,
4. wymienia i sprawdza oznaki życia lub brak oznak życia.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo stosuje schemat ABC u osób w stanie zagrożenia życia (sytuacja pozorowana),
2. rozpoznaje brak oznak życia/krążenia (sytuacja pozorowana),
3. prawidłowo reaguje na zmiany w stanie zdrowia osoby dorosłej i dziecka (sytuacja pozorowana).

## **6) Postępowanie z osobą nieprzytomną**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia skutki utraty przytomności ( utrata drożności dróg oddechowych, możliwość zachłyśnięcia, pogłębienie urazu, wychłodzenie),
2. przedstawia zasady postępowania z osoba nieprzytomną oddychającą do czasu przekazania służbom ratunkowym,
3. przedstawia zasady układania osób nieprzytomnych (bez cech urazu) w pozycji bezpiecznej.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo ocenia stan przytomności u osoby w stanie zagrożenia (sytuacja pozorowana),
2. prawidłowo reaguje na zmiany stanu chorego w sytuacji pozorowanej,
3. prawidłowo układa osobę nieprzytomną bez cech urazu, z zachowanym oddechem w pozycji bezpiecznej,
4. powtarza regularnie ocenę oddychania, zapobiega dodatkowym urazom i wychłodzeniu.

## **7) Ciało obce w drogach oddechowych, pierwsza pomoc w zadławieniu**

Wiedza ucznia :

1. opisuje sytuacje, w których może dojść do zatkania dróg oddechowych u osoby dorosłej, dziecka i niemowlęcia,
2. opisuje sposób postępowania w łagodnym zatkaniu dróg oddechowych (osoba krztusi się, ale jest przytomna),
3. opisuje, jak postępować z osobą w ciężkim zatkaniu dróg oddechowych (osoba straciła przytomność w następstwie zadławienia).

Umiejętności ucznia:

1. demonstruje uniwersalny sposób postępowania w przypadku zadławienia u osoby dorosłej,
2. demonstruje metodę usuwania ciała obcego u dzieci i niemowląt w zależności od stanu przytomności,

3. ma świadomość gwałtownego zagrożenia życia u małego dziecka i nakazuje wezwanie pomocy medycznej.

## **8) Resuscytacja krążeniowo-oddechowa**

### **8.1 Podstawowe czynności resuscytacyjne**

Wiedza ucznia:

1. podaje definicję resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO),
2. podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia,
3. wymienia czynności wchodzące w zakres podstawowych czynności resuscytacyjnych,
4. opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej,
5. wyjaśnia na czym polega wysoka jakość czynności resuscytacyjnych.

Umiejętności ucznia:

1. przeprowadza prawidłowo ocenę wstępną wg schematu ABC,
2. rozpoznaje zatrzymanie krążenia (brak oznak życia) i właściwie reaguje (podejmuje decyzje o RKO),
3. dzwoni na numer alarmowy (jeżeli jest sam) i uruchamia system głośnomówiący w komórce,
4. współpracuje z dyspozytorem medycznym i postępuje zgodnie z jego instrukcjami,
5. układa poszkodowanego w odpowiedniej pozycji przed rozpoczęciem resuscytacji,
6. prawidłowo wykonuje uciski klatki piersiowej, udrażnianie dróg oddechowych i sztuczne oddychanie na manekinie dorosłego i dziecka,
7. prawidłowo wykonuje sztuczne oddechy metodą usta-usta, usta-nos (na manekinie dorosłego lub dziecka),
8. prowadzi czynności resuscytacyjne samodzielnie (przez kilka minut) oraz wspólnie w zespole w symulacji pozorowanej,
9. stosuje sprzęt ochrony osobistej podczas czynności resuscytacyjnych oraz rozpoznaje oznaki powrotu krążenia.

### **8.2 Resuscytacja z użyciem Automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)**

Wiedza ucznia:

1. opisuje rolę i znaczenie AED podczas prowadzenia RKO,
2. zna algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED.

Umiejętności ucznia:

1. korzysta w razie potrzeby z aplikacji komórkowej AED i postępuje zgodnie z instruktażem telefonicznym dyspozytora medycznego,
2. umie uruchomić urządzenie AED i prowadzić RKO zgodnie z instrukcjami głosowymi,
3. dba o bezpieczeństwo własne, poszkodowanego oraz otoczenia podczas stosowania AED.
- 4.

### **8.3 Resuscytacja przy pomocy samych ucisków klatki piersiowej (CPR-hands only)**

Wiedza ucznia: (przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej).

## **9) Pierwsza pomoc w urazach**

### **9.1. Postępowanie w zranieniach i krwawieniach**

Wiedza ucznia:

1. wymienia rodzaje ran i opisuje zagrożenia z nimi związane,
2. przedstawia metody doraźnego opatrzenia rany,
3. opisuje jak postępować w przypadku ciała obcego w ranie,
4. opisuje przyczyny krwotoków zewnętrznych i wymienia najczęstsze metody hamowania krwawienia.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo stosuje opatrunki na ranę, w miarę możliwości korzysta z jałowego zestawu opatrunkowego (apteczka pierwszej pomocy),
2. stosuje chustę trójkątną w zranieniach kończyn górnych (zmniejszenie bólu, obrzęku, krwawienia),
3. potrafi zastosować bezpośredni ucisk na miejsce krwawiące przy użyciu opatrunku uciskowego,
4. stosuje różne rodzaje opatrunków w zależności od nasilenia krwawienia,
5. postępuje właściwie z osobą z krwawieniem.

### **9.2 Pierwsza pomoc w złamaniach, zwichnięciach i skręceniach kończyn**

Wiedza ucznia:

1. wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu,
2. opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn,
3. rozumie cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu),
4. zna zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta).

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji,
2. wykorzystuje podręczny/dostępny sprzęt do unieruchomienia złamania kończyny,
3. unieruchamia złamanie przy pomocy sprzętu improwizowanego.

### **9.3 Pierwsza pomoc w urazach kręgosłupa**

Wiedza ucznia:

1. wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa,
2. opisuje powikłania wynikające z uszkodzenia kręgosłupa,
3. przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo postępuje z osobą z podejrzeniem urazu kręgosłupa do czasu przybycia kwalifikowanej pomocy medycznej,
2. demonstruje prawidłowy sposób przenoszenia osoby z urazem kręgosłupa (5 osób).

### **9.4 Postępowanie w oparzeniach**

Wiedza ucznia:

1. wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń,
2. wymienia sposoby zapobiegania oparzeniom u dzieci,
3. przedstawia metody pierwszej pomocy w oparzeniach termicznych powłok ciała,
4. opisuje objawy chemicznego oparzenia oka.

Umiejętności ucznia:

1. schładza miejsce oparzenia bieżącą wodą,



2. prawidłowo zabezpiecza miejsce oparzenia nieprzywierającym czystym/jałowym opatrunkiem,
3. wzywa pomoc medyczną w przypadku rozległych oparzeń, oparzeń chemicznych oraz oparzeń u dzieci,
4. wykonuje prawidłowo czynności pierwszej pomocy.

## **10) Pierwsza pomoc we wstrząsie**

Wiedza ucznia:

1. zna najważniejsze przyczyny wstrząsu,
2. wymienia zagrożenia wynikające ze wstrząsu,
3. stosuje zasady postępowania po wstrząsie (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego).

Umiejętności ucznia: prawidłowo układa chorego w pozycji p/wstrząsowej (ułożenie na wznak, uniesienie kończyn dolnych) oraz wie kiedy nie należy jej stosować (osoby po urazie).

## **11) Pierwsza pomoc w nagłych zachorowaniach**

### **11.1. Postępowanie w podejrzeniu zawału serca (potocznie „ataku serca”)**

Wiedza ucznia:

1. wymienia czynniki prowadzące do choroby wieńcowej serca,
2. rozpoznaje objawy „ataku serca”/zawału (nagły ból w klatce piersiowej).

Umiejętności ucznia:

1. ocenia osobę z bólami w klatce piersiowej za pomocą schematu ABC,
2. prawidłowo układa osobę chorą w pozycji półsiedzącej,
3. niezwłocznie wzywa pogotowie ratunkowe w sytuacji nagłego bólu w klatce piersiowej.

### **11.2 Postępowanie w podejrzeniu udaru mózgu**

Wiedza ucznia:

1. wymienia czynniki prowadzące do udaru mózgu u osób dorosłych,
2. zna pojęcie udaru mózgu i konsekwencje opóźnienia leczenia.

Umiejętności ucznia:

1. rozpoznaje objawy udaru na podstawie „testu FAST”,
2. stosuje aplikację telefoniczną w przypadku podejrzenia udaru mózgu

### **11.3 Postępowanie w napadach drgawek**

Wiedza ucznia:

1. wymienia przyczyny drgawek u dorosłych i dzieci,
2. przedstawia zasady udzielania pierwszej pomocy w drgawkach gorączkowych oraz w napadach padaczki u dorosłych.

Umiejętności ucznia:

1. udziela prawidłowo doraźnej pomocy osobie z napadem drgawek, poprzez zabezpieczenie głowy przed urazami (nie krępuje chorego, nie wkłada sprzętu między zęby),
2. zabezpiecza drożność dróg oddechowych podczas napadu drgawek.

## **12) Pierwsza pomoc w zagrożeniach środowiskowych**

### **12.1 Postępowanie z osobą podtopioną**

Wiedza ucznia:

1. opisuje sytuacje w jakich dochodzi do tonięcia, wyjaśnia zagrożenia związane z wodą,
2. wyjaśnia różnicę pomiędzy podtopieniem a utonięciem,
3. wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych,
4. wymienia sprzęt ratowniczy (koło ratunkowe, sprzęt pływającym),
5. odtwarza etapy pomocy w podtopieniu /łańcuch ratunkowy,
6. zna rolę świadka zdarzenia w sytuacji tonięcia, bezpieczeństwo ratownika.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo rozpoznaje zagrożenie i wzywa pomoc profesjonalną,
2. podejmuje prawidłowo czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu, zapobieganie wychłodzeniu),
3. współpracuje ze służbami ratowniczymi WOPR, PSP, ratownictwo medyczne

### **12.2 Postępowanie z osobą wychłodzoną lub przegrzaną**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia na czym polega wychłodzenie organizmu i w jaki sposób go unikać (czynniki atmosferyczne, załamanie lodu, alkohol),
2. opisuje objawy wychłodzenia /hipotermii,
3. opisuje sposoby ogrzewania osoby wychłodzonej,
4. wymienia sytuacji prowadzące do silnego przegrzania organizmu (u dzieci, u pracowników, podczas uprawiania sportu),
5. opisuje skutki poważnego przegrzania organizmu.

Umiejętności ucznia:

1. prawidłowo stosuje zasady udzielania pierwszej pomocy,
2. prawidłowo postępuje w przypadku przegrzania.

### **12.3 Porażenie prądem, piorunem**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia skutki porażenia prądem zmiennym o wysokim i niskim napięciu,
2. opisuje postępowanie w przypadku porażenia piorunem.

Umiejętności ucznia:

1. sprawdza bezpieczeństwo własne i otoczenia (wyłączenie źródła prądu),
2. podejmuje czynności resuscytacyjne, jeżeli doszło do zatrzymania krążenia.

### **12.4 Pierwsza pomoc w ugryzieniach, użądleniach**

Wiedza ucznia:

1. opisuje sytuacje, w których może dojść do ugryzień, użądleń,
2. wyjaśnia zasady pomocy w przypadku uczulenia na jad owada.

Umiejętności ucznia:

1. sprawdza bezpieczeństwo własne i osoby poszkodowanej (niebezpieczeństwo ze strony zwierząt domowych i dzikich, obecność żmij, owadów, pajaków),
2. zabezpiecza prawidłowo ranę po ugryzieniu, użądleniu (zachowanie spokoju, przemycie rany wodą z mydłem, założenie czystego-jałowego opatrunku, w razie

- koniczności usunięcie żądła ze skóry, przyłożenie zimnego okładu w miejscu użądlenia),
3. układa osobę w przypadku omdlenia w pozycji na wznak, obserwuje osobę poszkodowaną pod kątem objawów alergicznych,
  4. unieruchamia zranioną część ciała - rękę, kończynę (nie wysysa krwi, nie zakłada opaski uciskowej),
  5. używa środków ochrony osobistej lub na prośbę osoby uczulonej na jad pszczeleli.

### **12.5 Pierwsza pomoc w zatruciach**

Wiedza ucznia:

1. objaśnia kiedy podejrzewać zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi,
2. zabezpiecza opakowania, strzykawki po lekach,
3. wymienia objawy zatrucia tlenkiem węgla,
4. opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi.

Umiejętności ucznia:

1. upewnia się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne, kontaktuje się ze służbami ratunkowymi,
2. sprawdza bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i otoczenia,
3. prawidłowo układa osobę podejrzaną o zatrucie (pozycja bezpieczna, nie prowokuje wymiotów),
4. stosuje środki ochrony osobistej.

## **IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym i zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.**

### **1) Choroby cywilizacyjne**

Wiedza ucznia:

1. zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych (nadciśnienie tętnicze; cukrzyca; zaburzenia gospodarki lipidowej; otyłość),
2. potrafi ocenić korzyści kontroli ciśnienia tętniczego w populacji.

Umiejętności ucznia: potrafi dokonywać pomiaru ciśnienia tętniczego.

### **2) Profilaktyka chorób cywilizacyjnych - aktywność fizyczna**

Wiedza ucznia: wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną oraz uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.

Umiejętności ucznia:

1. analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce,
2. wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną zwyczajami żywieniowymi, i dobrostanem emocjonalnym,
3. potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. przy pomocy pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku).

### **3) Profilaktyka chorób cywilizacyjnych - zdrowe odżywianie**

Wiedza ucznia:

1. wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem oraz uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi,
2. definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe),
3. zna pojęcie wskaźnika masy ciała(BMI) i potrafi określić do czego służy,
4. zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.

Umiejętności ucznia:

1. analizuje czynniki personalne (bodźce wewnętrzne) oraz środowiskowe (bodźce zewnętrzne) mające wpływ na wybory żywieniowe i zwyczaje związane z żywieniem,
2. określa związki między zakupem żywności, przechowywaniem jej oraz przygotowaniem posiłków a bezpieczeństwem żywności i żywienia oraz wartością odżywczą żywności,
3. określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania serwuje się gotowe posiłki,
4. potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu,
5. potrafi obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI) i go zinterpretować.

### **4) Zasady pierwotnej profilaktyki chorób nowotworowych**

Wiedza ucznia: zna podstawowe czynniki ryzyka chorób nowotworowych.

Umiejętności ucznia: potrafi stosować proste metody profilaktyczne.

### **5) Psychospołeczne czynniki ryzyka**

Wiedza ucznia: zna podstawowe psychospołeczne czynniki ryzyka i ich implikacje zdrowotne.

Umiejętności ucznia:

1. analizuje werbalne i niewerbalne kwestie niezbędne do budowania i utrzymywania korzystnych (poprawnych relacji międzyludzkich), w tym dotyczące przeciwdziałaniu agresji, nękania oraz znęcania się,
2. rozpoznaje wpływ tożsamości społecznej (przynależności grupowej) na tożsamość osobistą i poczucie własnej wartości oraz umie porównać grupę, z którą się identyfikuje z inną grupą odniesienia,
3. ustala indywidualny plan działania, aby nie ulegać presji rówieśniczej,
4. potrafi określić konsekwencje ryzykownych zachowań seksualnych.

### **6) Uzależnienia**

Wiedza ucznia:

1. wie jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań,
2. zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce,
3. zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety.

Umiejętności ucznia:

1. analizuje przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych, w tym związane z prowadzeniem pojazdów,

2. analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu,
3. określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów wynikających z użyciem substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży.

### **7) Zdrowie psychiczne**

Wiedza ucznia: zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).

Umiejętności ucznia:

1. opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi,
2. określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży

### **Warunki i sposób realizacji**

Dział 1 i 2

Zadaniem nauczyciela jest też wyrabianie u uczniów nawyków oraz opanowanie zasad działania ratowniczego zarówno w przypadku zagrożeń nadzwyczajnych (wypadki masowe, katastrofy) jak i elementarnej pierwszej pomocy. Zajęcia z przedmiotu powinny uwzględniać spiralny charakter nauczania.

Lekcje uzupełniane są innymi formami zajęć, wśród których wymienić można:

- wizyty w: instytucjach państwa, Centrum Zarządzania Kryzysowego, straży pożarnej, stacjach Pogotowia Ratunkowego itp.,
- specjalistyczne obozy szkoleniowo-wypoczynkowe realizowane podczas ferii letnich lub krótsze, kilkudniowe kursy
- wycieczki,
- tworzenie wystaw prac własnych, klasowych i szkolnych, promujących zdrowy tryb życia i właściwe zachowania w razie zagrożeń,
- zwiedzanie wystaw o charakterze powiązanych z treściami przedmiotu,
- spotkania (udział w zajęciach itp.), prelekcje, wykłady z pracownikami kluczowych instytucji bezpieczeństwa – Policji, Państwowej Straży Pożarnej i Sił Zbrojnych RP oraz pracownikami straży miejskiej, pogotowia, kombatantami, ekologami, psychologami itp.

Nauczyciele edukacji dla bezpieczeństwa mają obowiązek dostosowywania wymagań do indywidualnych potrzeb, możliwości i predyspozycji uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Istotne jest, aby nauczyciele znali podstawę programową w zakresie celów ogólnych i szczegółowych swojego przedmiotu oraz mieli rozeznanie w podstawie programowej wcześniejszego etapu edukacyjnego. Wreszcie, nauczyciele powinni zapoznać się z podstawą programową przedmiotów zawierających treści pokrewne z podstawą programową przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa - szczególnie biologii, chemii, informatyki, wychowania fizycznego - pod kątem ewentualnej współpracy przy ich realizacji. Wskazane jest nawiązywanie współpracy między szkołami a lokalnymi jednostkami Policji, PSP, ośrodkami szkolenia, jednostkami wojskowymi i organizacjami np.

OSP, PCK, LOK, zarówno we wspomnianym zakresie prowadzenia zajęć i jak udostępnianiu specjalistycznego sprzętu czy pomocy dydaktycznych.

Ważne znaczenie w rozwoju ma też wychowanie mające na celu kształtowanie postawy patriotycznej oraz poczucia odpowiedzialności za dorobek minionych pokoleń. Trwający proces globalizacyjny we wszystkich obszarach życia generuje nowe problemy, zagrożenia, nakłania do stawiania pytań. Nauczyciel powinien stwarzać warunki sprzyjające swobodnej wymianie myśli, poglądów z zachowaniem niezbędnej dyscypliny i porządku zajęć.

Niezbędne warunki bazowe do realizacji programu to - pracownia lub klasa do prowadzenia zajęć z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa o wielkości umożliwiającej aranżację do ćwiczeń praktycznych. Wskazane zaplecze lub zabezpieczone miejsce umożliwiające przechowywanie pomocy, podstawowych materiałów i przyborów nauczyciela niezbędnych do prowadzenia zajęć oraz ewentualnych prac uczniów. Niezbędny jest sprzęt audiowizualny i prezentacyjny (komputer, rzutnik; zamontowany na stałe lub przenośny), dostęp do internetu. Jeżeli szkoła nie dysponuje pracownią przeznaczoną do realizacji przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa, w klasie, w której realizowane są zajęcia, powinny być zagwarantowane wymienione elementy bazowe.

W ramach realizacji poszczególnych celów ogólnych należy różnicować sposoby i metody prowadzenia zajęć. Temat terenoznawstwo i strzelectwo, należy realizować zamiennie w zależności od dostępnej bazy szkoleniowej.

### Dział 3

Jednym z głównych celów realizacji podstawy pierwszej pomocy jest przygotowanie ucznia do samodzielnego rozpoznawania istoty nagłego wypadku i podejmowania właściwych działań ratunkowych. Dominować powinny aktywizujące metody nauczania. Jak najwięcej czasu należy przeznaczyć na ćwiczenie umiejętności praktycznych. Wiedza teoretyczna powinna być przekazywana w zakresie niezbędnym do realizacji nadrzędnego celu praktycznego.

Uczeń w wyniku realizacji przedmiotu powinien skutecznie: rozpoznawać zagrożenia w miejscu zdarzenia, oceniać stan poszkodowanego, alarmować otoczenie i system ratowniczy, komunikować się z poszkodowanym, współdziałać z innymi świadkami zdarzenia podczas przeprowadzania czynności pierwszej pomocy (np. sprawnie zamieniać się z pomocnikiem podczas wykonywania resuscytacji krążeniowo-oddechowej), przekazać informację o stanie poszkodowanego i wykonanych czynnościach służbom ratowniczym.

Osiągnięcie przez uczniów umiejętności praktycznego udzielania pierwszej pomocy wymaga realizacji zajęć w blokach po dwie godziny lekcyjne.

Ćwiczenia na manekinach szkoleniowych wymagają zapewnienia uniwersalnych warunków i środków higieny i dezynfekcji (mycie rąk, wymiana worków oddechowych w manekinach, używanie środka odkażającego, maseczek).

Ze względów bezpieczeństwa uczniowie nie mogą wykonywać ćwiczeń, które mogłyby spowodować przeciążenie kręgosłupa. Dlatego niedozwolone jest podczas zajęć ćwiczenie dźwigania poszkodowanych w ramach doraźnej ewakuacji z miejsca zdarzenia.

Zajęcia powinny być realizowane w pracowni przedmiotowej wyposażonej w zestaw pomocy dydaktycznych: w tym manekiny szkoleniowe oraz sprzęt niezbędny do realizacji programu:

- maty do ćwiczeń (z powierzchnią zapobiegającą ślizganiu),

- apteczki pierwszej pomocy,
- kamizelki odblaskowe,
- trójkąt ostrzegawczy,
- zestaw opatrunkowy,
- chusty trójkątne,
- listwy do unieruchomień doraźnych
- filmy dydaktyczne z zakresu pierwszej pomocy,
- prezentacje multimedialne lub plansze dotyczące anatomii i pierwszej pomocy.

Manekiny szkoleniowe muszą posiadać możliwość odgięcia głowy do tyłu oraz informacji zwrotnej prowadzonych podstawowych czynności resuscytacyjnych - szczególnie o prawidłowości głębokości uciśnięć mostka. Podczas zajęć wykorzystany musi być także trenażer – szkoleniowy automatyczny defibrylator zewnętrzny.

Przykładowe wyposażenie apteczki ( minimum):

- opaski podtrzymujące dziane 10 cm x 4 m,
- chusta trójkątna,
- folia termoizolacyjna,
- nożyczki ratownicze,
- jałowe kompresy gazowe różnych rozmiarów.
- woreczki foliowe na odpady medyczne,
- rękawiczki gumowe różnych rozmiarów.
- foliowe maseczki jednorazowe do prowadzenia sztucznego oddychania (z włókniną lub zastawką plastikową),
- notes i długopis,
- latarka.

#### Dział 4

W edukacji zdrowotnej należy przede wszystkim uwzględnić realne potrzeby zdrowotne, edukacyjne i informacyjne danej grupy uczniów. Konieczne jest przy tym takie ujęcie problematyki, aby uczniowie, których ten problem dotyczy nie czuli się stygmatyzowani czy dyskryminowani czy wykluczeni ze społeczności uczniowskiej.

Edukacja powinna być prowadzona metodami aktywizującymi. Ważne jest skorelowanie treści z innymi przedmiotami w tym np. z wychowaniem fizycznym.