

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; • unikać narażania własnego zdrowia na niebezpieczeństwo; • ocenić własne 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika; • wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej; • podać przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy; 	<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;

AUTOR: Bogusława Breitkopf

	<p>możliwości;</p> <ul style="list-style-type: none"> wezwać odpowiednią pomoc. 	<p>w rejonie wypadku;</p>	<ul style="list-style-type: none"> wskazać sposoby zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej. 		<ul style="list-style-type: none"> scharakteryzować poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego; wskazać przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia.
<p>3. Ocena stanu poszkodowanych</p>	<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.

<p>4. Postępowanie podczas utraty przytomności i zasłabnięć</p>	<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 ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej; • ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej; • wezwać odpowiednią pomoc. 	<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>5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak; • postępować według poznanego schematu ratowniczego; • wykonać na manekinie 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED); • wykazać wpływ zastosowania AED na zwiększenie skuteczności akcji 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego; • wymienić warunki

	uciski klatki piersiowej; • wezwać odpowiednią pomoc.		zatrzymanie krążenia”.	resuscytacyjnej; • wymienić oznaki nagłego zatrzymania krążenia.	i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości.
6. Ciała obce w organizmie	• wykonać na manekinie rękoczynny 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 zakrzuszenia 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; • postugiwać się chustą trójkątną podczas opatrywania ran i unieruchamiania kończyn;	• 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	• 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	• 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne; • wezwać odpowiednią pomoc. 	rany.	brzuszej.		
8. Tamowanie krwotoków	<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; • opisyje 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; • opisyje 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 	<ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować stopnie oparzeń termicznych; • omówić zasady postępowania 	<ul style="list-style-type: none"> • omówić skutki działania wysokiej temperatury na organizm człowieka; • wyjaśnić pojęcie 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej

	pomoc.	zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.	w przypadku oparzenia termicznego.	„oparzenie”.	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 ostrzegania 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 z wystąpieniem powodzi; podać zasady postępowania w razie zagrożenia powodzią. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić znaczenie kolorów stosowanych w ratownictwie powodziowym. 	<ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia powodzi. 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratowniczych. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić, dlaczego na terenach powodziowych należy przeciwdziałać panice.
13. Zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> scharakteryzować 	<ul style="list-style-type: none"> omówić zasady 	<ul style="list-style-type: none"> wskazać w szkole 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić najczęstsze 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnić potrzebę

pożarowe	zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy; <ul style="list-style-type: none"> rozpoznać i prawidłowo zareagować na sygnał alarmu o pożarze w szkole. 	zachowania się podczas pożarów; <ul style="list-style-type: none"> omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych; uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych. 	miejsca szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnić swój wybór. <ul style="list-style-type: none"> przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji. 	przyczyny powstawania pożarów; <ul style="list-style-type: none"> uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej. 	przeciwdziałania panice; <ul style="list-style-type: none"> 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 państwo	<ul style="list-style-type: none"> wymienić składniki bezpieczeństwa państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnić, co rozumie przez pojęcie „bezpieczne państwo”. 	<ul style="list-style-type: none"> wymienić i scharakteryzować podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> określić istotę problemu bezpieczeństwa. 	<ul style="list-style-type: none"> podjąć dyskusję na 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 	<ul style="list-style-type: none"> dobierać i tworzyć umiarkowanie złożone wypowiedzi dotyczące cyberbezpieczeństwa

				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.