

OCHRONA LUDNOŚCI W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ I SZKOLNEJ

*Rozwiązania edukacyjne dla dzieci w przedszkolach i uczniów
w szkołach podstawowych w programie edukacyjnym*

„OCHRONA LUDNOŚCI A REALIZACJA ZADAŃ SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO”

**Jako założenia programowe
do Konkursu dla Dzieci i Młodzieży**

„Uczę się bezpiecznie żyć” 2026

Realizowanego przez

Województwo Dolnośląskie oraz Euroregion Nysa

przy wsparciu Dolnośląskiego Kuratora Oświaty

SKRYPT

Dla Przedszkoli, Szkół Podstawowych

Opracowanie na zlecenie EUROREGIONU NYSA ze środków Wojewody Dolnośląskiego
w ramach realizacji Ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej z dnia 5 grudnia 2024 r.

Rozwiązania edukacyjne zawarte w niniejszych SKRYPCIE (będącym jednocześnie Załoženiami Programowymi do Konkursu „Uczę się bezpiecznie żyć”), adresowane są do Przedszkoli i Szkół Podstawowych.

Celem tego opracowania jest budowanie odporności społecznej w odniesieniu do ochrony ludności z zachowaniem troski o środowisko naturalne. Zatem nie ma tu bezpośrednich odniesień do obrony cywilnej, ale oczywiste jest powiązanie tych elementów.

Autorzy i konsultanci zwracają uwagę, że tylko w warunkach pokoju można stosować systemowe działania edukacyjne w stosunku do dzieci i dorosłych. Kiedy wchodzi stan wojny następuje weryfikacja tej edukacji. Dotyczy to – z inną skalą odniesienia – wszelkich stanów kryzysowych w mikro – i makroskali.

Wśród uwarunkowań prawnych SKRYPT zawiera w szczególności treści Ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej, prawa oświatowego, przepisów i uregulowań środowiskowych oraz innych unormowań mających wpływ na nasze życie (np. wytyczne I pomocy, przepisy ruchu drogowego itp.). Pod tym względem to prawdopodobnie jedyny w Polsce materiał tak wszechstronnie odnoszący się do bezpieczeństwa. W wymiarze edukacyjnym stawia niezwykle wysoko wymagania dla dzieci przygotowujących się do Konkursu „Uczę się bezpiecznie żyć” oraz dla opiekunów i nauczycieli. Ale realizowany od 20 lat Konkurs nigdy nie był „celem samym w sobie”. Zawsze naczelnym przesłaniem było wspieranie systemów bezpieczeństwa w gminie, powiecie, województwie i kraju. Nie trzeba uzasadniać twierdzenia, iż jeśli system ma być stabilny, to musi mieć fundament, a w przypadku świadomości społecznej jest nim edukacja od najmłodszych lat.

Od pierwszej inicjatywy edukacyjnej w zakresie bezpieczeństwa Euroregionu Nysa w roku 2004 stosuje się mechanizm budowania płaszczyzny kooperacji wielu osób i instytucji. W Konkursie „Uczę się bezpiecznie żyć” ma to postać wykonywania pracy z dzieckiem przez nauczyciela i weryfikacji umiejętności i wiedzy dziecka przez eksperta z danej dziedziny. Czyli każdy porusza się w swojej przestrzeni wg. kompetencji. Ten sam mechanizm zastosowaliśmy przy konstruowaniu tego SKRYPTU, gdzie nauczycielka (Elżbieta Lorenc-Mytnik z ponad 30-letnim stażem nauczania w przedszkolu, szkole podstawowej, gimnazjum, liceum i Uniwersytecie Wrocławskim, w Konkursie od roku 2004) zbudowała ten materiał, a jego weryfikacji dokonało kilkunastu specjalistów z wielu dziedzin. Mechanizm ten funkcjonujący już 21 lat okazuje się być wielkim sukcesem. Mamy poczucie, że tak profesjonalne podejście do adresatów SKRYPTU zyska Waszą – nauczyciele i opiekunowie - przychylność. Jednocześnie kierujemy do Was, do kierownictw placówek oświatowych, do rodziców i opiekunów prawnych, a przede wszystkim do dzieci wielkie podziękowania, że jesteście lub będziecie z nami wdrażać to opracowanie.

Należy jeszcze uzasadnić potrzebę współistnienia ochrony ludności i środowiska przyrodniczego, gdyż niestety powszechne jest – imię specjalizacji tematycznych – zajmowanie się albo jednym albo drugim oddzielnie. W roku 2011 Ministerstwo Środowiska za naszą namową przyjęło stanowisko, że edukacja ekologiczna i bezpieczeństwo ściśle się wiążą. Już w pierwszych zdaniach Ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej mówi się zarówno o społeczeństwie jak i środowisku. W „normalnych” warunkach dbałość o środowisko jest obowiązkowe, w warunkach kryzysu nie wolno o nim zapomnieć, w czasie wojny trzeba pamiętać, że po wojnie do czegoś trzeba wrócić. Każdy z nas żyje w jakimś ekosystemie i tego nie zmieni żadna sytuacja zewnętrzna. Dodatkowo bez wątpienia osoba wrażliwa środowiskowo będzie też wrażliwa na drugiego człowieka i na siebie samego również. Dlatego w opracowaniu o ochronie ludności jest tyle treści środowiskowych.

Zwracamy również uwagę na treści dotyczące dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Nie jest to łatwy temat, ale równocześnie nie można alienować ich i udawać, że nie istnieją, gdyż one także uczestniczą w życiu społecznym i mogą / bywają uczestnikami sytuacji kryzysowych. Jako nowe zagadnienie traktujemy tę sferę pilotażowo, ale z mocnym przesłaniem trwałości obecności we wdrażaniu regulacji ochrony ludności i obrony cywilnej.

Oddajemy Państwu SKRYPT jako materiał pomocniczy do pracy z dziećmi w ramach wdrażania Ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej. Prosimy traktować go jako wsparcie Waszej wspaniałej pracy w Przedszkolach i Szkołach. Powiązane Skryptu z Konkursem „Uczę się bezpiecznie żyć”, to zachęta by wprowadzić kolejny element w Waszej pracy w postaci weryfikacji wiedzy i umiejętności Waszych podopiecznych, czyli poprzez rywalizację dla jednych i ciekawe doświadczenie dla innych otrzymacie informację zwrotną w zakresie poziomu tej wiedzy i tych umiejętności.

Jednak udział w samym Konkursie obowiązkowy nie jest, a najważniejsze jest by systemowo wprowadzać elementy – w zależności od wieku – odporności naszego społeczeństwa ale i wrażliwości na siebie, drugiego człowieka i środowisko.

Te placówki, które będą zainteresowane udziałem w XXI Konkursie dla Dzieci i Młodzieży „Uczę się bezpiecznie żyć” zapraszamy na stronę Euroregionu Nysa : www.euroregion-nysa.pl zakładka Konkursu Uczę się bezpiecznie żyć, gdzie znajdują się dokumenty Konkursu. Na potrzeby Konkursu w Skrypcie zostaną wyróżnione kolorem czerwonym, treści obowiązujące na zadaniach konkursowych w roku 2026, tak by nie było konieczności w kilka miesięcy pracować nad całością materiału, gdyż będzie to w praktyce trudne do wykonania – dlatego wybór tematów.

Za pomoc w przygotowaniu Skryptu dziękujemy :

Obszary Programu Szkoleniowego zawartego w SKRYPCIE
jako Założenia Programowe w ramach Konkursu
„Uczę się bezpiecznie żyć” 2026

- I. Bezpieczeństwo ekologiczne – edukacja ekologiczna
- II. Bezpieczeństwo dnia codziennego
- III.* Zagrożenia kryzysowe

Założenia Programowe nawiązują do:

- celów i zadań samorządu terytorialnego dotyczących bezpieczeństwa zawartych w regulacjach prawnych, zwłaszcza ustawowych
- celów i zadań samorządu terytorialnego w zakresie szeroko pojętej edukacji w odniesieniu do ochrony ludności rozumianej jako bezpieczeństwo ekologiczne
- programów rządowych i samorządowych
- podstaw programowych realizowanych w przedszkolach i szkołach
- programów edukacyjnych na poziomie krajowym, wojewódzkim, lokalnym
- inicjatyw oraz aktywności podmiotów rządowych, samorządowych i pozarządowych oraz działań na płaszczyźnie „świata nauki”

**Sprawdzeniem wiedzy i umiejętności
jest podjęcie praktycznych czynności.**

SPIS TREŚCI

Dzieci realizujące roczne przygotowanie przedszkolne.....	12
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci realizujących roczne przygotowanie przedszkolne.....</i>	<i>13</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA.....	15
TEMAT 1: POGODA – BURZE.....	15
TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG.....	15
TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG.....	15
TEMAT 4: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	15
TEMAT 5: ZACHOWANIE W LESIE.....	16
TEMAT 6: POŻAR W LESIE.....	16
TEMAT 7: MIESZKAŃCY ŁĄK.....	16
TEMAT 8: SEGREGACJA ODPADÓW.....	17
TEMAT 9: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY.....	17
TEMAT 10: ZDROWIE I HIGIENA.....	17
TEMAT 11: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ.....	18
TEMAT 12: DROGI DLA ROWERÓW EKOLOGICZNA FORMA W PRZEMIESZCZANIU.....	18
TEMAT 13: TURYSTYKA I REKREACJA – TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU.....	18
TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY.....	18
TEMAT 15: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU.....	19
TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA.....	19
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	19
TEMAT 18: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	19
TEMAT 19: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ.....	20
TEMAT 20: POŻAR W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	20
TEMAT 21: PRĄD W DOMU. OSZCZĘDNE GOSPODAROWANIE ENERGIĄ.....	21
TEMAT 22: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	21
TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	22
TEMAT 24: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	22
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO.....	23
TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	23
TEMAT 2: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	23
TEMAT 3: WZYWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATOWNICZYCH.....	23
TEMAT 4: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY.....	24
TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA.....	24
TEMAT 6: POMOC PRZY PODEJRZENIU ZŁAMANEJ KOŃCZYNY DOLNEJ (noga, złamanie zamknięte podudzia).....	25
TEMAT 7: POMOC PRZY OPARZENIACH.....	25
TEMAT 8: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	26
TEMAT 9: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM.....	26
TEMAT 10: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY.....	26
TEMAT 11: TRANSPORT KOLEJOWY.....	27
TEMAT 12: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY.....	28
TEMAT 13: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM.....	28
TEMAT 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ.....	29
TEMAT 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU.....	29
TEMAT 16: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW.....	29
TEMAT 17: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE.....	30
TEMAT 18: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM.....	30
TEMAT 19: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI.....	30
OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE.....	32
TEMAT 1: NIESPODZIEWANE SYTUACJE.....	32
TEMAT 2: PAKOWANIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO.....	32
KLASY I – III.....	33
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas I – III.....</i>	<i>34</i>

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA	36
TEMAT 1: POGODA – BURZE.....	36
TEMAT 2: POGODA – BURZE W GÓRACH.....	36
TEMAT 3: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG.....	36
TEMAT 4: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG.....	36
TEMAT 5: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ.....	37
TEMAT 6: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	37
TEMAT 7: ZACHOWANIE W LESIE.....	38
TEMAT 8: POŻAR W LESIE.....	38
TEMAT 9: SEGREGACJA ODPADÓW.....	38
TEMAT 10: JAK PRAWIDŁOWO SEGREGOWAĆ ODPADY SPOŻYWCZE.....	39
TEMAT 11: ZDROWIE I HIGIENA.....	39
TEMAT 12: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ.....	39
TEMAT 13: TALERZ ZDROWIA.....	40
TEMAT 14: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ.....	40
TEMAT 15: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY.....	41
TEMAT 16: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SVOJE ZWIERZĘ NA SPACERZE.....	41
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA.....	41
TEMAT 18: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	41
TEMAT 19: ROWER – SPOSÓB NA EKOLOGICZNE PRZEMIESZCZANIE SIĘ.....	42
TEMAT 20: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU.....	42
TEMAT 21: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	42
TEMAT 22: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	43
TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM.....	43
TEMAT 24: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	43
TEMAT 25: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	44
TEMAT 26: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU.....	44
TEMAT 27: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	44
TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	45
TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	45
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO	47
TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	47
TEMAT 2: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	47
TEMAT 3: ODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIE W MIEJSCU WYPADKU.....	47
TEMAT 4: WZYWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATOWNICZYCH.....	48
TEMAT 5: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP.....	48
TEMAT 6: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA.....	49
TEMAT 7: POMOC PRZY MASYWNYCH KRWAWIENIACH.....	49
TEMAT 8: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE KOŃCZYNY DOLNEJ (NOGI) – PODUDZIE.....	50
TEMAT 9: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE RĘKI – PRZEDRAMIĘ.....	50
TEMAT 10: POMOC PRZY OPARZENIACH.....	50
TEMAT 11: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM.....	51
TEMAT 12: POMOC PRZY ZATRUCIACH TABLETKAMI LUB ŚRODKAMI CHEMICZNYMI.....	51
TEMAT 13: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	52
TEMAT 14: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY.....	52
TEMAT 15: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	53
TEMAT 16: POMOC PRZY PORĄŻENIU PRĄDEM O WYSOKIM NAPIĘCIU.....	53
TEMAT 17: ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PRĄDEM.....	53
TEMAT 18: TRANSPORT KOLEJOWY.....	54
TEMAT 19: PRZEJAZDY KOLEJOWE.....	55
TEMAT 20: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY.....	55
TEMAT 21: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W TRANSPORCIE KOLEJOWYM.....	56
TEMAT 22: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ.....	56
TEMAT 23: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU.....	57
TEMAT 24: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU.....	57
TEMAT 25: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW.....	57
TEMAT 26: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE.....	57
TEMAT 27: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM.....	58
TEMAT 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI.....	58

TEMAT 29: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE	58
TEMAT 30: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU	59
<i>OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE.....</i>	<i>60</i>
TEMAT 1: NIESPODZIEWANE SYTUACJE.....	60
TEMAT 2: PAKOWANIE PLECACA EWAKUACYJNEGO.....	60
KLASY IV - VI.....	61
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas IV – VI.....</i>	<i>62</i>
<i>OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA.....</i>	<i>65</i>
TEMAT 1: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA.....	65
TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG	65
TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG	65
TEMAT 4: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE.....	65
TEMAT 5: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	66
TEMAT 6: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ.....	67
TEMAT 7: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	67
TEMAT 8: POŻAR W LESIE.....	68
TEMAT 9: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU.....	68
TEMAT 10: SEGREGACJA MATERIAŁU ODPADOWEGO	68
TEMAT 11: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY.....	69
TEMAT 12: SYSTEM KAUCYJNY.....	69
TEMAT 13: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY	70
TEMAT 14: ZDROWIE I HIGIENA.....	70
TEMAT 15: TALERZ ZDROWIA.....	70
TEMAT 16: PRAWA ZWIERZĄT.....	71
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA.....	71
TEMAT 18: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	71
TEMAT 19: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA ZWIERZĄT I LUDZI WYNIKAJĄCE Z ZABAW ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI.....	72
TEMAT 20: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU.....	72
TEMAT 21: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU.....	72
TEMAT 22: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	73
TEMAT 23: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	73
TEMAT 24: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	73
TEMAT 25: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM.....	74
TEMAT 26: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	74
TEMAT 27: ZACHOWANIE W LESIE	75
TEMAT 28: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE.....	75
TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	76
TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE.....	76
TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	76
TEMAT 32: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	77
<i>OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO.....</i>	<i>78</i>
TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU.....	78
TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY.....	78
TEMAT 3: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH.....	79
TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA.....	79
TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO.....	80
TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU.....	80
TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	80
TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	81
TEMAT 9: UTONIĘCIA.....	81
TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI.....	82
TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE.....	82
TEMAT 12: POMOC PRZY NIEWIELKICH I MASYWNYCH KRWAWIENIACH.....	83
TEMAT 13: POMOC PRZY AMPUTACJI.....	83
TEMAT 14: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH.....	83
TEMAT 15: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW.....	84

TEMAT 16: POMOC PRZY ZATRUCIACH.....	84
TEMAT 17: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH.....	85
TEMAT 18: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH.....	85
TEMAT 19: POMOC PRZY UGRYZIENIU PRZEZ PSA, KOTA, DZIKIE ZWIERZĘTA ORAZ PRZY UKĄSZENIACH.....	86
TEMAT 20: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH.....	86
TEMAT 21: PORAŻENIE PIORUNEM.....	87
TEMAT 22: POMOC PRZY PORAŻENIACH PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU.....	87
TEMAT 23: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ.....	88
TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KŁATCE PIERSIOWEJ.....	88
TEMAT 25: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	89
TEMAT 26: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	90
TEMAT 27: TRANSPORT KOLEJOWY.....	90
TEMAT 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE.....	93
TEMAT 29: OSOBA NIEZNAJOMA.....	93
TEMAT 30: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU.....	94
TEMAT 31: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE.....	94
TEMAT 32: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI.....	95
TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ.....	95
TEMAT 34: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH.....	96
TEMAT 35: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU.....	96
OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE.....	98
TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE.....	98
TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE.....	99
TEMAT 3: WYPOSAŻENIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO.....	101
TEMAT 4: NIEWYPALY I NIEWYBUCHY.....	101
TEMAT 5: STRZELECTWO.....	101
KLASY VII – VIII.....	103
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klasy VII – VIII.....</i>	<i>104</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA.....	107
TEMAT 1: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE.....	107
TEMAT 2: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA.....	107
TEMAT 3: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG.....	107
TEMAT 4: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG.....	108
TEMAT 5: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU.....	108
TEMAT 6: SEGREGACJA ODPADÓW.....	108
TEMAT 7: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY.....	109
TEMAT 8: SYSTEM KAUCYJNY.....	109
TEMAT 9: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY.....	110
TEMAT 10: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	110
TEMAT 11: ZACHOWANIE W LESIE.....	111
TEMAT 12: CZAS ROZPADU MATERIAŁU ODPADOWEGO W ŚRODOWISKU NATURALNYM.....	111
TEMAT 13: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE.....	112
TEMAT 14: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ.....	112
TEMAT 15: TALERZ ZDROWIA.....	112
TEMAT 16: ZDROWIE I HIGIENA.....	113
TEMAT 17: ZWIERZĘTA BEZDOMNE.....	113
TEMAT 18: POŻAR W DOMU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	114
TEMAT 19: TLENEK WĘGLA – CZAD.....	114
TEMAT 20: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	115
TEMAT 21: POŻAR W LESIE.....	115
TEMAT 22: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ.....	116
TEMAT 23: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO.....	116
TEMAT 24: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ.....	117

TEMAT 25: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	117
TEMAT 26: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	118
TEMAT 27: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	118
TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM.....	119
TEMAT 29: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIE ZWIERZĘCIA	119
TEMAT 30: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA	119
TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	119
TEMAT 32: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE I PIESZE.....	120
TEMAT 33: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	120
TEMAT 34: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	121
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO.....	122
TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU.....	122
TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY.....	122
TEMAT 3: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH.....	123
TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA.....	123
TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO.....	124
TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU.....	124
TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	124
TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	125
TEMAT 9: UTONIĘCIA.....	125
TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI.....	126
TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE.....	126
TEMAT 12: POMOC PRZY NIEWIELKICH I MASYWNYCH KRWAWIENIACH.....	127
TEMAT 13: POMOC PRZY WYTRZEWIENIU.....	127
TEMAT 14: POMOC PRZY AMPUTACJI.....	128
TEMAT 15: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH.....	128
TEMAT 16: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW.....	128
TEMAT 17: POMOC PRZY ZATRUCIACH.....	129
TEMAT 18: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH.....	129
TEMAT 19: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH.....	130
TEMAT 20: POMOC PRZY UGRYZIENIACH PRZEZ PSA, KOTA, DZIKIE ZWIERZĘTA ORAZ PRZY UKĄSZENIACH.....	130
TEMAT 21: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH.....	131
TEMAT 22: PORĄŻENIE PIORUNEM.....	131
TEMAT 23: PORĄŻENIE PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU.....	132
TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ.....	132
TEMAT 25: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KŁATCE PIERSIOWEJ.....	133
TEMAT 26: POMOC OSOBIE Z UDAREM MÓZGU.....	134
TEMAT 27: PRĄD.....	134
TEMAT 28: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH.....	135
TEMAT 29: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	135
TEMAT 30: TRANSPORT KOLEJOWY.....	136
TEMAT 31: OSOBA NIEZNAJOMA.....	139
TEMAT 32: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU.....	139
TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE.....	140
TEMAT 34: PHISHING – NIEBEZPIECZNE WIADOMOŚCI.....	141
TEMAT 35: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA LUDZI I ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI.....	141
TEMAT 36: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ.....	141
TEMAT 37: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH.....	142
TEMAT 38: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU.....	142
TEMAT 39: BEZPIECZEŃSTWO NA KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ (IMPREZA MASOWA):.....	143
TEMAT 40: BEZPIECZEŃSTWO NA MASOWYCH IMPREZACH SPORTOWYCH:.....	143
OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE.....	145
TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE.....	145
TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE.....	146
TEMAT 3: WYPOSAŻENIE PLECAKA AWARYJNEGO.....	148
TEMAT 4: NIEWYPALY I NIEWYBUCHY.....	148

TEMAT 5: STRZELECTWO	148
Dzieci ze specjalnymi potrzebami.....	150
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci ze specjalnymi potrzebami.....</i>	<i>151</i>
<i>OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA.....</i>	<i>153</i>
TEMAT 1: SEGREGACJA MATERIAŁU ODPADOWEGO	153
TEMAT 3: ZDROWIE I HIGIENA.....	153
TEMAT 4: TALERZ ZDROWIA.....	154
TEMAT 5: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU	154
TEMAT 6: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA	155
TEMAT 7: ZACHOWANIE W LESIE	155
TEMAT 8: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ	155
TEMAT 9: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	155
<i>OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO.....</i>	<i>157</i>
TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU.....	157
TEMAT 2: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO LUB INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH.....	157
TEMAT 3: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP	157
TEMAT 4: POMOC PRZY OPARZENIACH.....	158
TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA.....	158
TEMAT 6: POMOC PRZY PODEJRZENIU ZŁAMANEJ KOŃCZYNY DOLNEJ (noga, złamanie zamknięte podudzia).....	159
TEMAT 7: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY	159
TEMAT 8: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU	159
TEMAT 9: TRANSPORT KOLEJOWY	160
TEMAT 10: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	160
TEMAT 11: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	161
TEMAT 12: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	161
TEMAT 13: BEZPIECZNE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE.....	161
TEMAT 14: OSOBA NIEZNAJOMA.....	161
<i>OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE.....</i>	<i>163</i>
TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE.....	163
TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE.....	164
Wybrane treści Podstawy Programowej.....	166
Klasy 0 – dzieci kończące edukację przedszkolną.....	166
Klasy I – III.....	167
Klasy IV – VIII.....	168
Dzieci ze specjalnymi potrzebami.....	169
Bibliografia.....	172
Klasy 0.....	172
Klasy I – III.....	172
Klasy IV – VI.....	173
Klasy VII – VIII	174
Dzieci ze specjalnymi potrzebami.....	175
Słowniczek skrótów medycznych.....	176

1. Dzieci realizujące roczne przygotowanie przedszkolne

Celem wychowania przedszkolnego jest wsparcie całościowego rozwoju dziecka umożliwiające mu odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna. W efekcie takiego wsparcia dziecko osiąga dojrzałość do podjęcia nauki na pierwszym etapie edukacji.

Do zadań przedszkola należy między innymi:

1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
2. Tworzenie warunków umożliwiających dzieciom swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek w poczuciu bezpieczeństwa.
3. Wspieranie samodzielnej dziecięcej eksploracji świata, dobór treści adekwatnych do poziomu rozwoju dziecka, jego możliwości percepcyjnych, wyobrażeń i rozumowania, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i zainteresowań.
4. Wzmacnianie poczucia wartości, indywidualność, oryginalność dziecka oraz potrzeby tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie.
5. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo, w tym bezpieczeństwo w ruchu drogowym.
6. Przygotowywanie do rozumienia emocji, uczuć własnych i innych ludzi oraz dbanie o zdrowie psychiczne, realizowane m.in. z wykorzystaniem naturalnych sytuacji, pojawiających się w przedszkolu oraz sytuacji zadaniowych, uwzględniających treści adekwatne do intelektualnych możliwości i oczekiwań rozwojowych dzieci.
7. Tworzenie sytuacji edukacyjnych budujących wrażliwość dziecka, w tym wrażliwość estetyczną, w odniesieniu do wielu sfer aktywności człowieka: mowy, zachowania, ruchu, środowiska, ubioru, muzyki, tańca, śpiewu, teatru, plastyki.
8. Tworzenie warunków pozwalających na bezpieczną, samodzielną eksplorację otaczającej dziecko przyrody, stymulujących rozwój wrażliwości i umożliwiających poznanie wartości oraz norm odnoszących się do środowiska przyrodniczego, adekwatnych do etapu rozwoju dziecka.
9. Tworzenie warunków umożliwiających bezpieczną, samodzielną eksplorację elementów techniki w otoczeniu, konstruowania, majsterkowania, planowania i podejmowania intencjonalnego działania, prezentowania wytworów swojej pracy.
10. Współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka.
11. Kreowanie, wspólne z wymienionymi podmiotami, sytuacji prowadzących do poznania przez dziecko wartości i norm społecznych, których źródłem jest rodzina, grupa w przedszkolu, inne dorosłe osoby, w tym osoby starsze, oraz rozwijania zachowań wynikających z wartości możliwych do zrozumienia na tym etapie rozwoju.
12. Systematyczne uzupełnianie, za zgodą rodziców, realizowanych treści wychowawczych o nowe zagadnienia, wynikające z pojawienia się w otoczeniu dziecka zmian i zjawisk istotnych dla jego bezpieczeństwa i harmonijnego rozwoju. Systematyczne wspieranie rozwoju mechanizmów uczenia się dziecka, prowadzące do osiągnięcia przez nie poziomu umożliwiającego podjęcie nauki w szkole

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

(Dz.U. z 2017 r., poz. 356 ze zm.)

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci realizujących roczne przygotowanie przedszkolne

Cele ogólne:

1. Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń:
 - nabywanie umiejętności wzywania pogotowia ratunkowego i informowania innych służb ratowniczych
 - przygotowanie dzieci do wykonywania prostych czynności ratowniczych
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych przy posługiwaniu się domowymi urządzeniami elektrycznymi
 - nabywanie umiejętności informowania służb ratowniczych i pracowników kolei o nieprawidłowościach i zagrożeniach
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych od momentu wejścia na dworzec kolejowy poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z transportu kolejowego
 - wdrażanie do bezpiecznych zachowań w czasie jazdy pociągiem (szynobusem)
 - wdrażanie do zachowań bezpiecznych na drodze, w czasie gier i zabaw
 - zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwa wynikające z posługiwania się przez dzieci niebezpiecznymi narzędziami: np.: nóż, nożyczki, zapalki
 - kształtowanie rozsądnej gotowości niesienia pomocy poszkodowanym
1. Kształtowanie pożądanych postaw prospołecznych i przygotowanie dzieci do samopomocy przez wyposażenie ich w umiejętności:
 - uważnego obserwowania i słuchania
 - zauważania ciągów przyczynowo – skutkowych ułatwiających unikanie zagrożeń – profilaktyka
 - radzenia sobie w sytuacjach problemowych
 - ćwiczenia pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia
2. Przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego.
3. Zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z działań tzw. osób trzecich – nieznajomy
4. Kształtowanie u dzieci postaw zgodnych z etyką ekologiczną
 - wpajanie silnego związku ze środowiskiem przyrodniczym
 - zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku przyrodniczym
 - naukę ekologicznego życia we własnym domu
 - naukę wyciągania właściwych wniosków, perspektywicznego myślenia i przewidywania skutków określonej działalności człowieka
 - naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości

Cele operacyjne: dziecko....

- potrafi segregować odpady
- potrafi wezwać pogotowie ratunkowe i poinformować inne służby ratownicze
- potrafi wykonać proste czynności ratownicze przy poszkodowanym
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa przy posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi w domu
- zna zasady bezpiecznych zachowań na drodze, w czasie gier i zabaw
- wie, że zabawa niebezpiecznymi narzędziami może skończyć się tragicznie
- rozumie potrzebę niesienia pomocy poszkodowanemu
- wie, że na obszarze kolejowym nad bezpieczeństwem pasażerów czuwa straż ochrony kolei
- potrafi poinformować służby ratownicze i pracowników kolei o zaistniałych zagrożeniach

- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa od momentu wejścia na dworzec kolejowy, poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z pociągu (szynobusu) oraz w czasie podróży
- wie, że teren kolejowy jest niebezpieczny i czyha tu wiele niebezpieczeństw
- potrafi uważnie obserwować, słuchać, wyciąga odpowiednie wnioski
- zauważa ciągi przyczynowo – skutkowe, wie jak unikać zagrożeń
- potrafi poradzić sobie w sytuacji problemowej
- ma wyćwiczone odruchy i nawyki, z których umie skorzystać w sytuacji zagrożenia
- wie, że w czasie codziennej działalności i zabawy trzeba zachować przyjazny stosunek do przyrody
- rozumie konieczność ochrony przyrody
- rozumie, że każda istota żywa jest częścią przyrody
- wie jak należy zachowywać się podczas pobytu w lesie
- potrafi wymienić kilka gatunków zwierząt zamieszkujących polskie lasy
- wie, co zanieczyszcza nasze powietrze i jak temu zapobiegać
- wie, dlaczego nie wolno wypalać traw

Proponowane metody realizacji:

- metody podające (przyswajanie): opowiadanie, pogadanka, historyjka obrazkowa,
- metody problemowe (odkrywanie): „burza mózgów”, inscenizacja,
- metody aktywizujące (przeżywanie): wystawa prac, pokaz
- metody praktyczne (działanie): ćwiczenia

Proponowane formy realizacji:

- praca indywidualna
- praca grupowa
- praca zespołowa
- zabawa
- wycieczka

Ewaluacja:

- praktyczne sprawdziany wiedzy
- prezentacja nabytych umiejętności
- pokazy
- konkurs między klasami/ grupami realizującymi roczne przygotowanie przedszkolne.

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, Zakładem Energetycznym, SOK, KPN.

Przedstawiciele tych służb i instytucji posiadają filmy i materiały wewnętrzne, które nie są ogólnie dostępne a służą edukacji.

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA

TEMAT 1: POGODA – BURZE

Wiedza: dziecko ...

1. wie, że burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi, występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, że wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej a w efekcie uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń (telewizora, komputera itp.)
3. wie, że będąc w domu należy zamknąć wszystkie okna i w miarę możliwości wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe
4. wie, że w czasie trwania burzy nie powinno się podchodzić do okien i obserwować niebezpieczne zjawiska pogodowe
5. wie, że będąc poza domem bezwzględnie nie należy szukać schronienia pod drzewami, słupami i liniami wysokiego napięcia. Najlepiej wtedy schronić się w budynku
6. wie, że nie należy w tym czasie dotykać metalowych przedmiotów i najlepiej jest odsunąć się od nich

TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG

Wiedza: dziecko ...

1. wie, że smog to zjawisko atmosferyczne nie występujące naturalnie lecz jako efekt działania człowieka oraz pewnych niesprzyjających okoliczności przyrody
2. wie, że smog powstaje na skutek mieszania powietrza z zanieczyszczeniami i spalinami powstającymi w efekcie działalności człowieka
3. wie, że za zanieczyszczenia te odpowiadają między innymi fabryki, coraz większa liczba samochodów, palenie węglem, drewnem i innymi paliwami stałymi w piecach

TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG

Wiedza: dziecko ...

1. wie, że skutkiem zanieczyszczenia powietrza przez smog jest gęsty dym zalegający nad miastem, który powoduje doraźnie trudności w oddychaniu
2. wie, że skutki smogu mogą być alergie, choroby układu oddechowego, choroby serca i choroby nowotworowe
3. wie, że skutki zanieczyszczeń powietrza smogiem czasami są natychmiastowe ale mogą być też odroczone w czasie i uwidocznić się po kilku/kilkunastu latach

TEMAT 4: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. zna i rozpoznaje wiosenne rośliny (konwalia majowa, krokus, zawilec, przebiśnieg, przylaszczka)
2. wie, że niektóre gatunki roślin i zwierząt są objęte ochroną, ponieważ grozi im całkowite wyginięcie
3. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć
 - w górach:
4. wie, że podczas wycieczki należy się poruszać po wyznaczonym szlaku lub drodze
5. wie, że podróżując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad mocny, wawrzynek wilczełyko, goryczka trojeściowa
6. potrafi rozpoznać na zdjęciu w/w rośliny trujące i wie, że napotykając je podczas wędrówek po górach nie wolno ich zrywać ani dotykać
 - nad jeziorem
7. wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
8. wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego,
9. wie, że spędzając czas nad jeziorem może spotkać następujące gatunki zwierząt:

- żyjące w wodzie: ryby, raki, pijawki, larwy niektórych owadów
 - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, łabędzie, bobry
 - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bielik
 - nad morzem:
10. wie, że trawy, krzewy i drzewa ochronią i wzmacniają brzeg
 11. wie, że uszkodzenie roślinności i obiektów ochronnych na wydmach może spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla domów znajdujących się najbliżej brzegu
 12. rozumie, że materiał odpadowy w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. Powinien być wyrzucony do kosza na odpadki, lub zabrany ze sobą do miejsca, w którym można go wyrzucić
 13. wie, że pozostawiony na szlaku materiał odpadowy niszczy i zaśmieca środowisko
 14. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 5: ZACHOWANIE W LESIE

Wiedza: dziecko...

1. Wie, że podczas pobytu w lesie nie wolno głośno się zachowywać, bo w lesie mieszkają zwierzęta
2. wie, że nie wolno niszczyć roślin (łamać i zrywać gałęzi z drzew i krzewów)
3. wie, że w lesie nie wolno samowolnie rozpalać ognisk, bo może dojść do pożaru
4. wie, że w lesie nie wolno pozostawiać żadnych odpadów (śmieci)
5. rozumie potrzebę zabierania ze sobą na wyprawę do lasu specjalnej reklamówki przeznaczonej na odpady (np. po zjedzeniu cukierka, po wypiciu soku itp.)

TEMAT 6: POŻAR W LESIE

Wiedza i umiejętności: dziecko ...

1. wie, że w lesie zabronione jest samowolne rozpalać ognisk
2. wie, że powinien zachować spokój, kiedy stwierdza, że w pobliżu miejsca, w którym się znajduje w lesie pali się
3. opuszcza zagrożony teren udając się w kierunku przeciwnym do miejsca, w którym widać dym
4. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
5. potrafi powiadomić służby ratownicze dzwoniąc na numer 112
6. potrafi podać informację w następującej kolejności:
 - gdzie się pali
 - co się pali
 - czy zagrożone jest życie ludzkie
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni (lub mówi, że nie zna tego numeru) oraz przedstawia się
 - wie, że po przekazaniu dyspozytorowi informacji nie może rozłączyć się pierwszy, tylko czeka na pytania i polecenia ze strony dyspozytora
7. wie, że podczas pożaru w lesie lub na łące ginie wiele zwierząt, zniszczeniu ulega przyroda a substancje powstałe w procesie spalania zatrują środowisko naturalne.

TEMAT 7: MIESZKAŃCY ŁĄK

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. rozumie konieczność ochrony zwierząt żyjących na łące,
2. wie, jakie są skutki wypalania traw (śmierć zwierząt żyjących na łące i w ziemi, zanieczyszczenie powietrza spowodowane powstałym dymem, wypadki samochodowe, zagrożenia dla życia i mienia ludzi)
3. wymienia zwierzęta i rośliny żyjące na łące,
4. wie, jak prawidłowo zachować się podczas zauważonego pożaru
5. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
6. zna numer alarmowy 112
7. potrafi powiadomić służby ratownicze dzwoniąc na numer 112
8. potrafi przekazać informacje w odpowiedniej kolejności
9. dba o swoje bezpieczeństwo – nie zbliża się do niebezpiecznych miejsc

Przy realizacji tematu skorzystał: Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioły.eco.pl (s.23 PDF ogień)

TEMAT 8: SEGREGACJA ODPADÓW

Wiedza: dziecko...

1. wie, że materiał odpadowy można segregować
2. rozumie potrzebę segregacji materiału odpadowego
3. zna kolory pojemników do segregacji odpadów
4. wie, że **szkło** można wrzucić do kontenera w kolorze zielonym
5. wie, że nie powinno się tam wrzucać: szkła potłuczonego, żaroodpornego, szyb samochodowych, szkła okiennego, luster, żarówek
6. wie, że **papier** wrzuca się do kontenera w kolorze niebieskim
7. wie, że nie powinno się tam wrzucać: kartonów po mleku i napojach, pieluch jednorazowych, tłustego papieru
8. wie jak wyglądają kontenery na **tworzywa sztuczne i metale** – pojemnik w kolorze żółtym
9. wie, że wrzucane opakowania plastikowe i aluminiowe powinny być zgniatane przed wrzuceniem ponieważ wtedy więcej materiału zmieści się w kontenerze
10. wie, że są specjalne pojemniki na **zużyte baterie** (których nie wolno wyrzucać do kosza na zwykłe odpady)
11. wie, że **odpady tekstylne** należy oddawać do PSZOK, chyba, że gmina w której mieszka zdecyduje się na inną dodatkową formę zbierania odpadów tekstylnych,
12. wie, jakie odpady zalicza się do odpadów tekstylnych: zużyta odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany,
13. wie, że pojedyncze tekstylia, silnie zabrudzone np. ścierki, gąbki, tkaniny nasiąknięte substancjami organicznymi, tłuszczami, mogą być wrzucane do pojemników na odpady zmieszane tak aby np. nie zanieczyścić, dobrej jakości, selektywnie zebranych surowców tekstylnych;

TEMAT 9: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że opakowanie należy opróżnić z resztek produktu (usunąć zawartość, np. z kubeczka po jogurcie, butelce po szamponie) i dokładnie je oczyścić – ale nie należy ich myć,
2. wie, że należy oddzielić od opakowania elementy wykonane z innego rodzaju materiału (np. zerwać papierową etykietę z butelki czy wieczko od jogurtu),
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca,
4. wie, że opakowania wielomateriałowe typu TETRA – PAK (kartoniki po sokach, napojach, mleku) należy wrzucać do pojemnika żółtego na plastik i metale. Opakowań takich nie wrzucamy do pojemnika na papier,
5. wie, że w Polsce wprowadzono system kaucyjny – możliwość oddania butelek plastikowych i puszek do wyznaczonych punktów. Zna te punkty w swojej miejscowości
6. potrafi posegregować materiał odpadowy.

TEMAT 10: ZDROWIE I HIGIENA

Wiedza: dziecko...

1. wie, że higiena osobista to utrzymywanie ciała w czystości
2. wie, że częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami
3. wie, że wizyty dziecka u lekarza są ważne, nawet wtedy, gdy dziecko nie jest chore
4. wie, że podczas wizyty w ośrodku zdrowia lekarz mierzy, waży i bada oraz rozmawia z rodzicami na temat szczepień ochronnych dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom
5. wie, że przed jedzeniem należy umyć ręce
6. wie, jak wygląda oszczędne i nieoszczędne gospodarowanie wodą podczas mycia zębów
7. wie, że codzienna aktywność ruchowa jest potrzebna dla organizmu by dobrze się rozwijał
8. wie, że sen jest konieczny dla zdrowia
9. wie, że dzieci nie powinny spędzać przed ekranem (telefon, laptop, telewizor) dłużej niż godzinę dziennie
10. wie, że nawiązywanie kontaktów z innymi dziećmi i wspólna zabawa uczy współpracy w grupie

TEMAT 11: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Wiadomości i umiejętności: dziecko ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. wie, że warzywa i owoce są źródłem witamin dla organizmu
3. wie, że przed spożyciem warzyw i owoców w stanie surowym, należy je najpierw umyć
4. zna pojęcie Talerz Zdrowia
5. wie, że połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców
6. wie, że ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki)
7. wie, że druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe
8. wie, że słodkie napoje nie są zdrowe i powinno się je zastąpić wodą
9. wie, że zamiast słodczy powinno się jeść owoce lub orzechy i nasiona
10. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała

TEMAT 12: DROGI DLA ROWERÓW EKOLOGICZNA FORMA W PRZEMIESZCZANIU

Wiedza i umiejętności: dziecko ...

1. potrafi powiedzieć, co to jest droga dla rowerów (jest to droga lub jej część przeznaczona do ruchu rowerów, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi)
2. wie, że poruszanie się na rowerze jest najbardziej ekologiczną formą przemieszczania się
3. zna oznakowania drogi dla rowerów w mieście i poza miastem
4. wie, że na drodze rowerowej obowiązuje ruch prawostronny
5. rozumie, że będąc w grupie na drodze dla rowerów poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
6. jadąc rowerem słucha poleceń dorosłego.
7. wie, do czego służy rowerzyście kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
8. wie, że wycieczki rowerowe są zdrową formą spędzania czasu wolnego, dają możliwość bliższego obcowania z naturą.

TEMAT 13: TURYSTYKA I REKREACJA – TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

Wiadomości: dziecko...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2. wie, że warunki atmosferyczne takie jak śnieg, deszcz, wysoka temperatura są mniej odczuwalne w transporcie kolejowym niż samochodowym
3. wie, że chcąc podziwiać krajobrazy, przyrodę lepiej jest podróżować koleją gdyż trasy przejazdu pociągu są usytuowane (przebiegają) przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady.

TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że wychodząc na zakupy powinno się sporządzić listę produktów, które są potrzebne
2. rozumie, że nie wszystkie produkty oferowane w sklepie są ekologiczne
3. podczas zakupów unika produktów wielokrotnie pakowanych i rozumie, że takie opakowania przyczyniają się do powstawania kłopotliwych odpadów
4. podczas zakupów pomagając rodzicom wskazuje te produkty żywnościowe, które można kupić luzem a nie są pakowane na tackach lub w pojemniczkach
5. wie, że opakowania produktów żywnościowych to materiał odpadowy przyczyniający się do powstawania zbędnych śmieci a ładny wygląd opakowania nie zawsze świadczy o jakości produktu
6. potrafi się powstrzymać od zakupu nowej zabawki, wiedząc, że podobna ma już w domu
7. wie, że na produktach ekologicznych pojawiają się eko – znaki i potrafi je rozpoznać
8. wychodząc z rodzicami na zakupy pamięta o zabranii torby wielokrotnego użycia i rozumie szkodliwość tzw. jednorazówek

TEMAT 15: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU

Wiedza: dziecko...

1. wie, że każde zwierzę, które mamy w domu powinno mieć własny kąt (miejsce do spania)
2. wie, że zwierzęta domowe należy karmić (odpowiednie pożywienie, stałe pory)
3. wie, że zwierzę powinno mieć w domu stały dostęp do wody
4. wie, że zwierzę powinno być systematycznie wyprowadzane, lub w przypadku zwierząt nieopuszczających domu powinno się im zmieniać wyściółkę kuwety (toalety)
5. wie, że zwierzę domowe trzeba pielegnować: szczotkować, przycinać pazury
6. wie, że zwierzęta trzeba systematycznie szczepić oraz zapewnić im opiekę lekarską, kiedy są chore
7. wie, że ze zwierzęciem można się wspaniale bawić wtedy, gdy oboje macie na to ochotę, oraz że są specjalne zabawki dla zwierząt.

TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzenie łagodnego, rannego, itp.)

Rady do zapamiętania:

- ✓ oznacz miejsce znalezienia zwierzęcia
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość – nie podchodź za blisko
- ✓ szukaj pomocy dorosłych

TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. nie ufa nieznanym zwierzętom
2. wie, jak należy zachować się podczas ataku psa
3. rozumie potrzebę natychmiastowego poinformowania dorosłych w razie ukąszenia, zadrapania lub pogryzienia przez zwierzę

Rady do zapamiętania:

- ✓ bądź czujny i nie drażnij swoim zachowaniem zwierząt
- ✓ w razie ataku psa możesz rzucić mu to, co trzymasz w dłoni, ale nie wolno uciekać
- ✓ stój z rękoma wciśniętymi pod brodę, nogami ściśle złączonymi i nie patrz na psa
- ✓ gdyby pies cię przewrócił przyjmij pozycję „KAMIENIA”, osłaniając rękami swój kark i uszy a palce dłoni spleć na karku „do wewnątrz”

TEMAT 18: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że dzieci nie powinny same zapalać zapalek, świeczek, bawić się przy kominku w czasie jego rozpalania, bez nadzoru użytkować kuchenkę gazową
2. wie, że takie działania mogą stać się przyczyną powstania pożaru w domu
3. wie, że pożar jest bezpośrednim zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla zwierząt w nim przebywających i dla środowiska
4. ma świadomość, że swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem może przyczynić się do degradacji środowiska naturalnego
5. wie, że powinien zachować spokój w sytuacji wybuchu pożaru
6. zamyka okna w pomieszczeniu w którym się znajduje
7. przed otwarciem drzwi sprawdza wierzchnią częścią dłoni temperaturę drzwi a następnie klamki
8. **Jeżeli klamka i drzwi nie są gorące**, to osłaniając drogi oddechowe szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek, zawiadamia sąsiadów (domofonem lub krzyżąc), prosi dorosłego o to by zadzwonił na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112
9. jeżeli ma telefon to sam dzwoni na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112 podając informacje w następującej kolejności:
 - ~ gdzie się pali,
 - ~ co się pali,

- ~ czy zagrożone jest życie ludzkie,
- ~ podaje numer telefonu, z którego dzwoni (lub mówi, że nie zna tego numeru) oraz przedstawia się
- ~ nie rozłącza się pierwszy po podaniu tych informacji.

10. Jeżeli spod drzwi wydobywa się dym a drzwi i klamka są gorące, wtedy nie otwiera drzwi!

- ~ mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.
 - ~ następnie otwiera okno i woła o pomoc, informując w ten sposób również sąsiadów
11. wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
 12. wie, że nie można w czasie pożaru chować się do szafy, wchodzić na nią, lub wchodzić pod łóżko, ponieważ to utrudnia strażakom odnalezienie człowieka w zadymionym lub palącym się pomieszczeniu
 13. wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
 14. wie, że nie wszystko w domu można gasić wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
 15. wie, że podczas pożaru ulatnia się z dymem wiele substancji zatruwających środowisko.

TEMAT 19: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ

Wiedza: dziecko...

1. wie, że tlenek węgla, który jest potocznie nazywany czadem to gaz który jest bezbarwny i nie ma zapachu
2. wie, że czad powstaje gdy coś się spala lub pali a w miejscu tym jest za mało tlenu lub nieprawidłowy jest odpływ spalin
3. wie, że groźne są zapchane lub nieszczelne przewody kominowe oraz uszkodzone połączenia między kominami i piecami
4. wie, że przewody kominowe powinny być regularnie czyszczone przez kominiarzy
5. wie, że potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe
6. wie, że szczelnie pozamykane okna (czasami jeszcze dodatkowo uszczelnione), pozaklejane kratki wentylacyjne, brak otworów wentylacyjnych w drzwiach łazienkowych, jak również brak regularnych kontroli drożności przewodów wentylacyjnych i kominowych sprawiają, że w naszych mieszkaniach lub domach możemy nie być bezpieczni.
7. wie, że w niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii
8. wie, że warto w domu lub mieszkaniu zainstalować czujkę dymu oraz czujkę tlenu węgla.
9. wie, że podstawową funkcją czujki tlenu węgla (czadu) jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu.

TEMAT 20: POŻAR W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: dziecko ...

1. zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
2. zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
3. zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w przedszkolu/szkole
4. odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe
 - szybko i bez paniki ustawia się w pary przy drzwiach
 - przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
 - pamięta o zabranii zwierzątk z sali/klasy (jeżeli takie jest)
 - po wyjściu z sali/klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliższej podłogi
 - kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek przedszkola/szkoły
 - wie, że nie może się samowolnie oddalać od grupy przedszkolnej/klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka
5. wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
6. wie, że w razie zadymienia powinno się osłaniać drogi oddechowe
7. podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
8. wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem, palący się tłuszcz)

9. wie, że podczas pożaru uwalniają się do środowiska toksyczne produkty spalania zagrażające życiu i zdrowiu ludzi i zwierząt, oraz zanieczyszczają atmosferę.

TEMAT 21: PRĄD W DOMU. OSZCZĘDNE GOSPODAROWANIE ENERGIA

Wiedza: dziecko...

1. wie, że w domu prąd znajduje się w gniazdkach elektrycznych i włącznikach
2. wie, że nie wolno dotykać ani gniazdek ani włączników, kiedy widać, że ich mocowanie jest poluzowane i nie trzymają się dobrze w ścianie
3. wie, że dziecko nie powinno bawić się gniazdkami elektrycznymi oraz nie wkładać do nich niczego poza wtyczką
4. zna zagrożenia mogące powstać na skutek zetknięcia pracującego urządzenia elektrycznego z wodą
5. wie, że chcąc bezpiecznie wyciągając wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
6. wie, gdzie w domu znajduje się skrzynka bezpieczników. Rozumie, że bezpieczników mogą dotykać tylko osoby dorosłe
7. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
8. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampa nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek)
9. wie, że prąd należy oszczędzać – zużywać tylko wtedy, gdy jest nam naprawdę potrzebny,
10. wie, że wychodząc z domu należy pamiętać o wyłączeniu światła i wszystkich urządzeń elektrycznych
11. wie, że należy kupować urządzenia energooszczędne czyli takie, które zużywają jak najmniej prądu,
12. wie, że należy wyłączać urządzenia, których nie zamierza się używać w najbliższym czasie

TEMAT 22: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Wiedza: dziecko...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry (odpowiednie ubranie i buty, naładowany telefon z zainstalowaną aplikacją „Na ratunek”, picie i jedzenie, mapa, apteczka)
2. wie, że przed wyruszeniem na szlak osoba dorosła powinna w telefonie zainstalować aplikację „Na ratunek”, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej
3. wie jak należy zachowywać się w górach
4. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
5. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
6. wie, że w góry nie idzie sam bez opieki dorosłych
7. wie, kto pomaga turystom w górach

Rady do zapamiętania:

- ✓ w górach poruszaj się zawsze po wyznaczonych szlakach
- ✓ zbaczanie ze szlaku może skończyć się zagubieniem
- ✓ wybierając się na wyprawę musisz pamiętać, że w górach warunki pogodowe bardzo często ulegają zmianie.

Przy realizacji tematu skorzystaj ze strony: <https://gopr.org/poradnik> oraz <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>

TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący że kąpiel w tym miejscu jest zabroniona, to nie wolno się tam kąpać
3. wie, że flaga czerwona na kąpielisku oznacza, że kąpiel zabroniona jest na całym kąpielisku
4. zna konsekwencje niebezpiecznych zabaw w wodzie, wie, że na basenie należy słuchać poleceń ratownika
5. wie, że przed wejściem do wody należy schłodzić rozgrzane ciało
6. wie, że wyjść z wody należy wtedy, gdy czujemy się zmęczeni lub zmarznięci
7. potrafi rozpoznać ratownika,
8. wie, że skrót WOPR oznacza Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

9. potrafi rozpoznać, że osoba tonie
10. potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, ale sam do niej nie pod pływa
11. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
12. wie, że podczas przejazdów wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok

Rady do zapamiętania:

- ✓ nigdy sam bez opieki osoby dorosłej nie chodź nad wodę
- ✓ nie pod pływaj sam do osoby tonącej – może to się skończyć również twoim utonięciem
- ✓ bez zabezpieczenia nie wypływaj nigdy na głęboką wodę

TEMAT 24: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że nie wolno w lesie oddalać się od swoich opiekunów
2. rozumie, że w przypadku zaginięcia nie można bez celu błąkać się po lesie, ale należy pozostać w wybranym miejscu i oczekiwać pomocy
3. wie, czym może skończyć się ściąganie z siebie odzieży
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie
5. wie, że dorośli będą go szukać i słysząc nawoływania wie jak współpracować podczas poszukiwań

Rady do zapamiętania:

- kiedy zagubisz się w lesie, nie idź dalej, tylko zatrzymaj się w miejscu
- poszukaj i wybierz odpowiednie miejsce przy drzewie
- sprawdź, czy to drzewo nie jest najwyższe w okolicy, jeżeli tak, poszukaj niższego drzewa, ponieważ w czasie burzy takie drzewo może ściągnąć piorun
- przytul się do wybranego drzewa i wybierz imię dla niego
- zbuduj przy tym drzewie szałas z zeschniętych konarów i patyków dostępnych na ziemi w lesie (nie wolno niszczyć środowiska przyrodniczego)
- przygotuj ściółkę w szałasie izolującą bezpośrednio od ziemi (mech, patyki, szyszki – układane warstwami)
- ułóż 3 rzędową sygnalizację, lub napis sos przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)
- postaw ogrodzenia wokół szałas (wbijanie patyków)
- schowaj swoje śmieci, zwłaszcza resztki pożywienia i opakowania po nim, aby nie przywabić zwierząt
- co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)
- pozyskaj przyjaciela (robaczek, motylek, itp.) abyś nie czuł się taki samotny.

OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza i umiejętności: dziecko ...

1. wie, że przez ulicę można przechodzić tylko w miejscach do tego wyznaczonych
2. rozpoznaje te miejsca na drodze
3. zna oznaczenia przejść dla pieszych
4. wie, jak należy przechodzić przez ulicę bez sygnalizacji świetlnej
5. wie, na jakim świetle można przekroczyć jezdnię, gdy jest sygnalizacja
6. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
7. wie, że na drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi
8. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
9. wie, że znaczki odblaskowe na tornistrze i ubraniu gwarantują taką widoczność
10. wie, że maszerując poboczem drogi należy poruszać się w kolumnie jeden za drugim
11. wie, że maszerując poboczem nie można bawić się piłką, lub wzajemnie się popychać. Zna konsekwencje takich zachowań
12. wie, że wycieczki piesze są zdrową formą spędzania czasu wolnego a rezygnacja z poruszania się samochodem ma wymierne korzyści dla środowiska

TEMAT 2: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: dziecko...

1. wie, że chcąc wyjechać rowerem na drogę w mieście lub poza terenem zabudowanym musi umieć bezpiecznie wsiadać i zsiadać z roweru, oraz dobrze na nim jeździć
2. wie, że planując jazdę na rowerze należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku z roweru
3. zna znaczenie elementów odblaskowych na rowerze oraz na odzieży
4. wie, że rowerzystów do lat 10 obowiązują na drodze przepisy takie same jak wszystkich pieszych
5. wie, że po mieście rowerzysta do lat 10 porusza się tylko po chodniku i pod kontrolą osoby dorosłej
6. wie, że poza terenem zabudowanym rowerzysta do lat 10 porusza się tylko pod kontrolą osoby dorosłej po ulicy - lewą jej stroną – tak samo jak pieszy.

TEMAT 3: WZYWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATOWNICZYCH

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
3. zna numery alarmowe 999/112
4. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
5. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
6. umie ocenić sytuację (czy jest bezpiecznie), umie ocenić stan poszkodowanego i wie, kiedy należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
7. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z dyspozytorem (operatorem numeru alarmowego), tj.: potrafi przekazać najważniejsze informacje o wypadku, niebezpiecznym zdarzeniu w prawidłowej kolejności:
 - miejsce zdarzenia,
 - co się stało,
 - ilu jest poszkodowanych,
 - stan osoby/osób poszkodowanych, (jakie ma/mają urazy),
 - swoje imię i nazwisko,

- numer telefonu, z którego się dzwoni (lub informację, że nie zna tego numeru)
8. wie, że nie może pierwszy rozłączyć się po rozmowie wstępnej z dyspozytorem tylko powinien słuchać co powie dyspozytor.

TEMAT 4: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. zna podstawowe wyposażenie apteczki domowej
6. potrafi wymienić rzeczy, które powinny znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (gaza, bandaż, siatka typu codofix, plaster z opatrunkiem, plaster bez opatrunku, chusta trójkątna, koc termiczny, rękawiczki jednorazowe, nożyczki)
7. wie, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy i potrafi je wykorzystać
8. wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwo, maść, syrop)
9. zna konsekwencje niekontrolowanego zażycia leku przez dziecko
10. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
11. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy samemu umyć ręce
12. umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy/kompresu jałowego
13. potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
14. wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych
15. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
16. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
17. odróżnia skaleczenia od dużego krwotoku
18. wie, że wyposażenie apteczki PP powinno być dostosowane do miejsca w którym będzie używana (mieszkanie, samochód, wyjście w góry, rower)
19. rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nożyczki)
20. rozumie potrzebę niesienia innym pomocy.

TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
6. wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
7. potrafi zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
8. rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
9. wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
10. wie, że poszkodowany powinien ucisnąć skrzydełka nosa przez 10 minut i oddychać ustami oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
11. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy dzwonić na numer alarmowy 999/112
12. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
13. potrafi przekazać dyspozytorowi informacje w odpowiedniej kolejności
14. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy samemu umyć ręce

15. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 6: POMOC PRZY PODEJRZENIU ZŁAMANEJ KOŃCZYNY DOLNEJ (noga, złamanie zamknięte podudzia)

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych,
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi prowadząc wywiad i lekko dotykając ocenić co się dzieje z kończyną (złamanie, skręcenie lub zwłniecie) i po zbadaniu poszkodowanego może podejrzewać, że poszkodowany może mieć złamanie
6. przy podejrzeniu dużego urazu (złamania) zamkniętego: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej
7. wie, że nie należy ściągać obuwia z poszkodowanej kończyny a jedynie go rozsznurować
8. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
9. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
10. potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne wierzchnie odzienie
11. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
12. potrafi wezwać ZRM, zna numery alarmowe 999/ 112
13. potrafi przekazać dyspozytorowi informacje w odpowiedniej kolejności
14. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
15. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 7: POMOC PRZY OPARZENIACH

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych,
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył:
 - ściągnąć z oparzonej dłoni pierścionki, bransoletki, zegarek
 - ściągnąć mokre ubranie z oparzonego miejsca, chyba, że przywarło – wtedy ubranie zostawiamy
 - schładzać oparzone miejsce chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 20 min, lub do ustąpienia bólu,
 - wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą,
6. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą/ kompresem jałowym
1. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej i na bieżąco sprawdzać czy nie jest jej za zimno
7. rozumie, że przy większej powierzchni poparzonej skóry należy wezwać ZRM
8. zna numery alarmowe 999/ 112
9. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
10. potrafi przekazać dyspozytorowi informacje w odpowiedniej kolejności
11. wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki słońce, prąd i środki chemiczne mogą być przyczyną oparzeń.

TEMAT 8: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że nie próbuje się usunąć ciała obcego z jamy ustnej lub dróg oddechowych palcem „na ślepo”
6. wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
7. wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny (5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, 5 uciśnień nadbrzusza)
8. wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać ZRM dzwoniąc na numer alarmowy 999/112 i jeżeli to możliwe rozpocząć RESUSCYTACJĘ od 5 oddechów (jeżeli potrafi szczególnie u dzieci)
9. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
10. potrafi przekazać dyspozytorowi informacje w odpowiedniej kolejności
11. wie, że każda osoba, u której usunięto ciało obce z dróg oddechowych przy zastosowaniu uciśnień nadbrzusza lub klatki piersiowej, powinna zostać oceniona przez pracownika ochrony zdrowia, ponieważ mogło u niej dojść do rozwoju powikłań lub urazu
12. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji. Tylko czynności wykonywane na osobie przytomnej.

TEMAT 9: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że do osoby rażonej przez prąd nie może podchodzić i nie może jej dotykać – natychmiast wzywa osobę dorosłą na pomoc, lub dzwoni na numery alarmowe 999/ 112
6. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
7. potrafi przekazać dyspozytorowi informacje w odpowiedniej kolejności
8. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który ma oparzenia spowodowane prądem:
 - ściągnąć z oparzonej dłoni pierścionki, bransoletki, zegarek
 - schładzać oparzone miejsca chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 20 min, lub do ustąpienia bólu,
 - wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
9. potrafi oparzone miejsce zaopatrzyć gazą
10. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
11. wie, że dziecko nie powinno samo bez kontroli dorosłych korzystać z urządzeń elektrycznych znajdujących się w domu

TEMAT 10: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że poszkodowanego, który oddycha a jest nieprzytomny należy ułożyć w pozycji bezpiecznej

6. wie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa lub miednicy u osoby poszkodowanej, nie powinno się jej układać w pozycji bezpiecznej (jak dziecko będzie wiedzieć o przeciwwskazaniach do pozycji bezpiecznej będzie to plus)
1. wie, że w pozycji bezpiecznej należy układać osoby dorosłe i dzieci z obniżonym poziomem świadomości, które nie spełniają kryteriów rozpoczęcia RKO
7. potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
8. potrafi po ułożeniu w pozycję bezpieczną udrożnić poszkodowanemu drogi oddechowe i skierować usta w dół przytrzymując poszkodowanego za czoło i część kostną żuchwy
9. rozumie konieczność zabezpieczenia termicznego poszkodowanego (izolacja od podłoża i okrycie)
10. rozumie potrzebę wezwania ZRM
11. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
12. zna numery alarmowe 999/ 112
13. potrafi wezwać ZRM podając w kolejności niezbędne informacje (zaczynając od adresu, miejsca zdarzenia)
14. wie, jakie mogą być konsekwencje, kiedy nieprzytomnego oddychającego nie ułoży się w pozycję bezpieczną

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeńiowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji – opis jak układać w pozycję bezpieczną. Zadaniem dzieci jest tylko ułożenie (bez sprawdzania oddechu)

TEMAT 11: TRANSPORT KOLEJOWY

Wiedza: dziecko...

1. wie, że transport kolejowy odbywa się specjalnymi trasami na których buduje się torowiska
2. wie, że lokomotywy, które ciągną skład pociągu dzielą się na spalinowe i elektryczne
3. wie, że nad szynami umiejscowione są linie trakcyjne wysokiego napięcia
4. wie, że nie wolno wspinać się na słupy trakcji elektrycznej (grozi śmiertelne porażenie prądem elektrycznym*)
5. wie, że pociąg składa się z lokomotywy i wagonów
6. wie, że szynobus to jeden duży wagon, którego lokomotywa i wagon tworzą jedną całość
7. wie, że w transporcie kolejowym osobowym wykorzystuje się również wagony dwupoziomowe
8. wie, że pociągiem (szynobusem) kieruje maszynista
9. wie, że w pociągu (szynobusie) bilety sprawdza konduktor
10. wie, że bilet na przejazd koleją można kupić w kasie biletowej, w biletomatach, przez Internet lub u konduktora w pociągu
11. wie, że w każdym pociągu (szynobusie) jest kierownik pociągu, który jest odpowiedzialny za prawidłowy i bezpieczny przejazd pasażerów
12. wie, że nad bezpieczeństwem podróżnych na kolei czuwa Straż Ochrony Kolei
13. wie, że w większych miastach, na peronach znajduje się posterunek Straży Ochrony Kolei
14. wie, że szynobusy poruszają się bardzo cicho po torach (szczególnie jesienią i zimą) i należy zachować szczególną ostrożność na przejazdach niestrzeżonych
15. wie, że jadący pociąg nie zatrzyma się natychmiast, gdy maszynista naciśnie hamulec
16. wie, że jadący pociąg nie ominie nikogo ani niczego co znajdzie się na torach
17. wie, że tory kolejowe przecinają czasami drogi, którymi poruszają się samochody i chodzą piesi
18. wie, że przejazdy kolejowe mogą być strzeżone i niestrzeżone
19. wie, że przejazdy strzeżone wyposażone są w sygnalizację dźwiękową i świetlną oraz zapory - rogatki (szlabany)
20. wie, że przez przejazdy kolejowe nie wolno przebiegać, tylko się przechodzi zdecydowanym szybkim krokiem cały czas rozglądając się na prawo i na lewo
21. wie, że gdy słysząc sygnał dźwiękowy i zaświeci się mrugające (pulsujące) czerwone światło, nie wolno wchodzić na przejazd
22. wie, że przed przejazdem strzeżonym również należy zachować szczególną ostrożność i mimo że nie ma oznak zbliżającego się pociągu (sygnały świetlne, opuszczanie się zapór), przed wjazdem należy się zatrzymać
23. wie, że są również przejazdy niestrzeżone, które nie posiadają takich oznaczeń wizualnych i dźwiękowych jak przejazdy strzeżone

24. wie, że przed wejściem lub wjazdem na przejazd niestrzeżony należy bezwzględnie się zatrzymać, rozejrzeć czy nie nadjeżdża pociąg (szynobus) i dopiero mając całkowitą pewność, że po torach nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd

* Dzieci z tej kategorii (wiek dzieci) prawdopodobnie nie wspinają się na słupy trakcji elektrycznej, ale informowanie o tym, że nie wolno wspinać się na słupy trakcji elektrycznej należy rozpoczynać jak najwcześniej, ponieważ wtedy najłatwiej wyrobić u dzieci pożądane zasady, nawyki bezpiecznego zachowania się.

TEMAT 12: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY

Wiedza: dziecko...

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, biletomaty, punkt informacji kolejowej, rozkład jazdy pociągów, skrytki bagażowe i poczekalnia dla oczekujących na pociąg
2. wie, że są dworce kolejowe na których pociągi rozpoczynają i kończą swój bieg
3. wie, że peron to wyznaczone miejsce służące podróżnym do wsiadania i wysiadania z pociągów i szynobusów
4. wie, że na perony można przejść tylko w miejscach wyznaczonych
5. wie, że miejsca wyznaczone to tunel podziemny lub kładka naziemna
6. wie, że nigdy nie wolno przekraczać torowiska w miejscu nie wskazanym do przejścia
7. wie, że na każdym peronie znajdują się białe linie, których bezwzględnie nie wolno przekraczać dopóki nie będzie można wsiąść do stojącego już pociągu
8. wie, że na peronie obowiązuje bezwzględny zakaz biegania i zabaw
9. wie, że podczas wjazdu i odjazdu pociągu obowiązuje bezwzględny zakaz przekraczania białych linii
10. wie, że drzwi pociągu wolno otworzyć dopiero w momencie całkowitego zatrzymania się lub postoju pociągu
11. wie, że z pociągu należy spokojnie wysiąść, nie wolno z niego wyskakiwać, wybiegać gdyż może to grozić zderzeniem się z innym podróżnym przebywającym na peronie
12. wie, że pociąg osobowy odjeżdża jedynie na sygnał zamknięcia się drzwi pociągu, lub gwizdka konduktora
13. wie, że po usłyszeniu dźwięku sygnalizującego zamykanie drzwi lub gwizdka konduktora bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu.

TEMAT 13: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM

Wiedza: dziecko...

1. wie, że po korytarzach dzieci nie poruszają się same, jedynie pod opieką osób dorosłych
2. wie, że od nieznanym podróżnym nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
3. wie, że podróżny w czasie jazdy pociągu nie powinien opierać się odrzwi pociągu ani próbować ich otwierać
4. zna konsekwencje takich zachowań
5. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
6. wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
7. wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki, oraz nie powinien udzielać informacji na temat zawartości bagażu
8. wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać
9. wie, że w wagonie są hamulce awaryjne

TEMAT 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. zna określenie pojęcia: znajomy / nieznanym
2. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznaną osobą
3. wie o sposobach, w jakich złi ludzie próbują oszukiwać: (częstowanie słodyczami, nawiązywanie miłej rozmowy, prośby o pomoc w poszukiwaniu np.: zwierzątka które się zagubiło)
4. wie jak skutecznie bronić się w takich sytuacjach
5. umie odmówić nieznanemu w konkretnej sytuacji
6. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu ani gdziekolwiek z nimi iść

7. wie, że ma o wszystkim powiadomić rodziców lub opiekunów
8. wie, że może o wszystkim powiadomić funkcjonariusza Policji lub Straży Miejskiej (Gminnej)

Rady do zapamiętania:

- ✓ nieznajomy to ktoś, kogo ja nie znam i nie znają moi rodzice, to ktoś, kogo ja znam, ale nie znają moi rodzice, to ktoś, kogo być może znają moi rodzice, ale ja go nie znam.
- ✓ nie idź z nieznanym
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość
- ✓ jeżeli nieznajomy użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
- ✓ idź w przeciwnym kierunku niż samochód
- ✓ opowiedz o zdarzeniu rodzicom, opiekunom, nauczycielowi, funkcjonariuszowi Policji lub Straży Miejskiej

TEMAT 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. nie bierze do ręki przedmiotów rozpoznanych, jako niebezpieczne lub budzących wątpliwości
4. poinformuje jak najszybciej dorosłego (rodzic, nauczyciel, policjant) o tym gdzie leży niebezpieczny przedmiot

Rady do zapamiętania:

- ✓ zanim podniesiesz coś z ziemi, przyjrzyj się temu dokładnie
- ✓ jeśli masz wątpliwości – nie dotykaj
- ✓ powiadom dorosłego o tym, co zauważyłeś

TEMAT 16: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, gdzie można bezpiecznie bawić się piłką
2. potrafi przewidzieć, co może spowodować zabawa w niewłaściwym miejscu
3. wie, jakie miejsca mogą być dla niego zagrożeniem
4. wie, gdzie w pobliżu miejsca zamieszkania jest specjalne miejsce do zabaw dla dzieci
5. wie, że nie wolno podczas zabawy na placu zabaw korzystać z uszkodzonych huśtawek, zjeżdżalni, lub innych rzeczy
6. zna zagrożenia wynikające z korzystania z uszkodzonego sprzętu na placu zabaw
7. wie, że o uszkodzonym na placu zabaw sprzęcie rekreacyjnym należy poinformować osobę dorosłą
8. wie, że powinien odmówić koledze, który namawia go do zabaw w niewłaściwym miejscu (plac budowy, stare domy przeznaczone do rozbioru)
9. zawsze informuje rodziców gdzie będzie się bawić

Rady do zapamiętania:

- ✓ ulica nie jest miejscem do zabawy
- ✓ baw się tylko w miejscach do tego wyznaczonych
- ✓ nie korzystaj z uszkodzonego sprzętu na placu zabaw
- ✓ upewnij się – zapytaj dorosłych, czy to miejsce jest dobre do zabawy

TEMAT 17: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Wiedza i umiejętności: dziecko...

1. wie, że nie należy się zbyt oddalać od miejsca, w którym zagubiło swoich rodziców
2. wie, że o pomoc może zwrócić się do osoby w mundurze: policjant, strażnik miejski, lub poprosić o pomoc ekspedienta w najbliższym sklepie
3. rozumie, że nie każda obca osoba dorosła jest jego przyjacielem i nie nawiązuje rozmowy z dorosłymi, których nie zna
4. wie, że w towarzystwie obcej osoby dorosłej (nie będącej policjantem ani strażnikiem miejskim) nie może oddalić się z miejsca zagubienia. Zasada ograniczonego zaufania
5. podczas rozmowy z policjantem / strażnikiem miejskim, potrafi powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy zagubisz się w mieście staraj się opanować negatywne emocje
- ✓ nie oddalaj się od miejsca zagubienia
- ✓ o problemie poinformuj osobę w mundurze: policjanta lub strażnika miejskiego
- ✓ możesz zwrócić się o pomoc do ekspedienta w najbliższym sklepie
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi dorosłymi przechodniami na ulicy

TEMAT 18: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM**Wiedza i umiejętności:** dziecko...

1. rozumie, że kiedy zagubi się w centrum handlowym, nie może samodzielnie go opuścić
2. wie, że nie należy samodzielnie błąkać się po sklepie, lub prosić o pomoc obce osoby dorosłe – klientów Centrum
3. wie, że o pomoc może zwrócić się do ekspedienta, lub ochrony sklepu
4. umie powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka, z kim przyjechał do sklepu
5. wie, że obsługa Centrum jest w stanie pomóc mu w odnalezieniu osoby pod opieką, której przyszedł na zakupy

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy zagubisz się w Centrum Handlowym staraj się opanować negatywne emocje
- ✓ nie oddalaj się od miejsca zagubienia i nie błąkaj po sklepie
- ✓ o problemie poinformuj ochronę sklepu lub najbliższego ekspedienta
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi dorosłymi – klientami sklepu
- ✓ nie opuszczaj z nieznaną osobą dorosłą (klientem sklepu) Centrum

TEMAT 19: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI**Wiedza i umiejętności:** dziecko...

1. rozumie, że kiedy zagubi się na dużej imprezie, nie może samodzielnie jej opuścić i oddalić się
2. wie, że nie należy samotnie błąkać się wśród ludzi, lub prosić o pomoc obce osoby dorosłe – których nie zna a są tak jak on uczestnikami imprezy
3. wie, że o pomoc może zwrócić się do ekspedienta sprzedającego na stoisku lub kramie, lub ochrony imprezy
4. wie, że przy scenie stoją ochroniarze i jest konferansjer, którzy mogą mu pomóc
5. umie powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka, z kim przyszedł na imprezę
6. wie, że obsługa Centrum jest w stanie pomóc mu w odnalezieniu osoby pod opieką, której przyszedł na zakupy

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy wybierasz się z osobą dorosłą na dużą imprezę powinieneś mieć na/przy sobie identyfikator na szyi, ręce lub plecaku z numerem telefonu ICE potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy
- ✓ kiedy zagubisz się na dużej imprezie staraj się opanować negatywne emocje
- ✓ nie błąkaj się samotnie wśród ludzi
- ✓ przy scenie zawsze jest ochrona i ludzie, którzy mogą Ci pomóc
- ✓ o problemie poinformuj ochronę imprezy lub najbliższego ekspedienta
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi dorosłymi – uczestnikami imprezy
- ✓ nie opuszczaj z nieznaną osobą dorosłą (uczestnikiem imprezy) tej imprezy.

OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE

TEMAT 1: NIESPODZIEWANE SYTUACJE

Wiedza: dziecko...

1. wie, że w życiu mogą zdarzyć się niespodziewane sytuacje kryzysowe na które każdy – również dziecko powinien być przygotowany,
2. potrafi wymienić takie kryzysowe sytuacje: powódź, awaria infrastruktury (dłuższy brak prądu, wody), wichura, wojna,
3. rozumie, że podczas takiego zdarzenia należy powściągnąć emocje i współpracować z osobami dorosłymi,
4. rozumie, że na takie trudne sytuacje nie tylko dorośli, ale również dziecko powinno być przygotowane,
5. wie, że w sytuacji kryzysowej powinien być również zaopatrzony w identyfikator na szyi, ręce lub w plecaku z numerem telefonu **ICE** potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy

TEMAT 2: PAKOWANIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO

Wiedza: dziecko...

1. wie, że najlepszym do noszenia bagażem jest plecak, ponieważ niosąc go mamy wolne ręce,
2. wie, co to jest plecak ewakuacyjny,
3. rozumie, że powinno uczestniczyć w spakowaniu swojego plecaka ewakuacyjnego, by dokładnie wiedzieć co i w jakim miejscu się w nim znajduje,
4. wie, co dziecko powinno w takim plecaku mieć spakowane:
 - **butelka wody i lekkie przekąski** – najlepiej takie, które mają długi termin przydatności,
 - **ciepła bluza lub kurtka** – sytuacja ewakuacyjna może zdarzyć się o każdej porze roku,
 - **latarka i zapasowe baterie** – w sytuacji kryzysowej może zabraknąć prądu,
 - **notes z numerami kontaktowymi** – na wypadek odłączenia się od rodziny,
 - **mały koc termiczny** – lekki, ale bardzo skuteczny w utrzymywaniu ciepła,
 - **podstawowe środki higieniczne** – chusteczki nawilżane, plasterki,
 - **zabawka lub maskotka** – coś, co pomoże dziecku poczuć się bezpieczniej
 - **lekarstwa** – jeżeli przyjmuje je na stałe wraz z opisem dawkowania
 - **identyfikator na szyję, rękę lub w plecaku w formie zafoliowanej kartki** z numerem telefonu **ICE** potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy,
5. zna w mieszkaniu miejsce stałego położenia swojego plecaka ewakuacyjnego,
6. rozumie, że gdyby w sytuacji zagrożenia nie było przy nim osoby dorosłej, to plecak musi mieć (zabrać) ze sobą.

KLASY I – III

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspieranie całościowego rozwoju dziecka. Proces wychowania i kształcenia prowadzony w klasach I–III szkoły podstawowej umożliwia dziecku odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna.

Do zadań szkoły w zakresie edukacji wczesnoszkolnej należy między innymi:

1. wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie i nabywanie doświadczeń oraz poznawanie polisensoryczne, stymulujących jego rozwój we wszystkich obszarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym
2. (-)
3. wspieranie:
 - aktywności dziecka, kształtującej umiejętność korzystania z rozwijających się umysłowych procesów poznawczych, niezbędnych do tworzenia własnych wzorów zabawy, nauki i odpoczynku,
4. (-)
5. (-)
6. zapewnienie dostępu do wartościowych, w kontekście rozwoju ucznia, źródeł informacji i nowoczesnych technologii;
7. organizacja zajęć:
 - a) dostosowanych do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci wywołujących zaniepokojenie, zdumienie i radość odkrywania wiedzy, rozumienia emocji, uczuć własnych i innych osób, sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej),
 - b) umożliwiających nabywanie doświadczeń poprzez zabawę, wykonywanie eksperymentów naukowych, eksplorację, przeprowadzanie badań, rozwiązywanie problemów w zakresie adekwatnym do możliwości i potrzeb rozwojowych na danym etapie oraz z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego dziecka,
 - c) wspierających aktywności dzieci, rozwijających nawyki i zachowania adekwatne do poznawanych wartości, takich jak: bezpieczeństwo własne i grupy, sprawność fizyczna, zaradność, samodzielność, odpowiedzialność i poczucie obowiązku,
 - g) wspierających dostrzeganie środowiska przyrodniczego i jego eksplorację, możliwość poznania wartości i wzajemnych powiązań składników środowiska przyrodniczego, poznanie wartości i norm, których źródłem jest zdrowy ekosystem, oraz zachowań wynikających z tych wartości, a także odkrycia przez dziecko siebie jako istotnego integralnego podmiotu tego środowiska,
8. organizacja przestrzeni edukacyjnej:
 - b) umożliwiającej aktywność ruchową i poznawczą dzieci, nabywanie umiejętności społecznych, właściwy rozwój emocjonalny oraz zapewniającej poczucie bezpieczeństwa,
9. współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka;
10. systematyczne uzupełnianie, za zgodą rodziców, realizowanych treści wychowawczych o nowe zagadnienia, wynikające z pojawienia się w otoczeniu dziecka zmian i zjawisk istotnych dla jego bezpieczeństwa i harmonijnego rozwoju;
11. systematyczne wspieranie rozwoju mechanizmów uczenia się dziecka, prowadzące do osiągnięcia przez nie umiejętności samodzielnego uczenia się.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

(Dz.U. z 2025 r., poz. 378)

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas I – III

Cele ogólne:

1. Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń:
 - nabywanie umiejętności wzywania pogotowia ratunkowego i informowania innych służb ratowniczych
 - przygotowanie dzieci do wykonywania prostych czynności ratowniczych
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych przy posługiwaniu się domowymi urządzeniami elektrycznymi
 - nabywanie umiejętności informowania służb ratowniczych i pracowników kolei o nieprawidłowościach i zagrożeniach
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych od momentu wejścia na dworzec kolejowy poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z transportu kolejowego
 - wdrażanie do bezpiecznych zachowań w czasie jazdy pociągiem (szynobusem)
 - wdrażanie dzieci do bezpiecznych zachowań w zetknięciu z prądem elektrycznym
 - wdrażanie do zachowań bezpiecznych na drodze, w czasie gier i zabaw
 - zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwa wynikające z posługiwania się przez dzieci niebezpiecznymi narzędziami: np. nóż, nożyczki, zapalki
 - kształtowanie rozważnej gotowości niesienia pomocy poszkodowanym
2. Kształtowanie pożądanych postaw prospołecznych i przygotowanie dzieci do samopomocy przez wyposażenie ich w umiejętności:
 - uważnego obserwowania i słuchania
 - zauważania ciągów przyczynowo – skutkowych ułatwiających unikanie zagrożeń – profilaktyka
 - radzenia sobie w sytuacjach problemowych
 - ćwiczenia pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia
3. Przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji.
4. Zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z działań tzw. osób trzecich – nieznajomy
5. Kształtowanie u dzieci postaw zgodnych z etyką ekologiczną
 - wpajanie silnego związku ze środowiskiem przyrodniczym
 - zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku przyrodniczym
 - naukę ekologicznego życia we własnym domu
 - naukę wyciągania właściwych wniosków, perspektywicznego myślenia i przewidywania skutków określonej działalności człowieka
 - naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości

Cele operacyjne: uczeń...

- potrafi wezwać pogotowie ratunkowe i poinformować inne służby ratownicze
- potrafi wykonać proste czynności ratownicze przy poszkodowanym
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa przy posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi w domu
- zna konsekwencje, jakie niesie ze sobą złe użytkowanie urządzeń elektrycznych oraz zabawy z prądem
- wie, że na obszarze kolejowym nad bezpieczeństwem pasażerów czuwa straż ochrony kolei
- potrafi poinformować służby ratownicze i pracowników kolei o zaistniałych zagrożeniach
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa od momentu wejścia na dworzec kolejowy, poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z pociągu (szynobusu) oraz w czasie podróży
- wie, że teren kolejowy jest niebezpieczny i czyha tu wiele niebezpieczeństw
- zna zasady bezpiecznych zachowań na drodze, w czasie gier i zabaw
- wie, że zabawa niebezpiecznymi narzędziami może skończyć się tragicznie
- rozumie potrzebę niesienia pomocy poszkodowanemu
- potrafi uważnie obserwować, słuchać, wyciąga odpowiednie wnioski
- zauważa ciągi przyczynowo – skutkowe, wie jak unikać zagrożeń
- wie jak poradzić sobie w sytuacji problemowej
- ma wyćwiczone odruchy i nawyki, z których umie skorzystać w sytuacji zagrożenia

- wie, że w czasie codziennej działalności i zabawy trzeba zachować przyjazny stosunek do przyrody
- rozumie konieczność ochrony przyrody
- rozumie, że każda istota żywa jest częścią przyrody
- wie jak należy zachowywać się podczas pobytu w lesie
- potrafi wymienić kilka gatunków zwierząt zamieszkujących polskie lasy
- wie, co zanieczyszcza nasze powietrze i jak temu zapobiegać
- potrafi segregować odpady
- wie, dlaczego nie wolno wypalać traw

Proponowane metody i techniki aktywizujące:

- zabawa, obserwacja i ćwiczenia praktyczne w terenie;
- wycieczka;
- plakat, komiks, ilustracja – kolorowanie;
- pogadanka interaktywna;
- układanie haseł: krzyżówki, rozsypani wyrazowe;
- praca z tekstem (np. bajka, wiersz, opowiadanie, tekst piosenki);
- pokaz – inscenizacja;
- burza mózgów;
- zdobywanie praktycznych umiejętności.

Proponowane metody i techniki integracyjne:

- praca w grupach: współpraca między uczniami, prowadzenie rozmów, dyskusji dających możliwość wyciągania właściwych wniosków;
- zabawy ruchowe w grupach – wybór liderów

Proponowane metody i techniki wspierające:

- rozmowa;
- pogadanka;
- pokaz;
- analiza;
- objaśnienia nauczyciela;
- powtórzenie wiadomości;
- dyskusja;
- spotkania z przedstawicielami służb, inspekcji i straży;
- instruktaż;
- praca z ilustracjami, praca z tekstem.

Ewaluacja:

- quiz sprawdzający stopień przyswojenia wiadomości
- praktyczne sprawdziany wiedzy
- pokazy
- konkurs między klasami I – III

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, Zakładem Energetycznym, SOK, KPN. Przedstawiciele tych służb i instytucji posiadają filmy i materiały wewnętrzne, które nie są ogólnie dostępne a służą edukacji.

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA

TEMAT 1: POGODA – BURZE

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi, występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, że porażenie piorunem może skończyć się śmiercią lub trwałym kalectwem
3. wie, że wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej a w efekcie uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń (telewizora, komputera itp.)
4. wie, że będąc w domu należy zamknąć wszystkie okna i w miarę możliwości wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe
5. wie, że w czasie trwania burzy nie powinno się podchodzić do okien i obserwować niebezpieczne zjawiska pogodowe
6. wie, że będąc poza domem bezwzględnie nie należy szukać schronienia pod drzewami, słupami i liniami wysokiego napięcia. Najlepiej wtedy schronić się w budynku
7. wie, że nie należy w tym czasie dotykać metalowych przedmiotów i najlepiej jest odsunąć się od nich

TEMAT 2: POGODA – BURZE W GÓRACH

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że należy sprawdzić pogodę przed planowaną wędrowką,
2. wie, że ryzyko napotkania burzy jest mniejsze, gdy wyjdziemy na szlak bardzo wcześnie rano,
3. wie, że do pierwszych objawów, mających nastąpić wyładowań atmosferycznych, są tzw. ciche wyładowania, które objawiają się cichym syczeniem, suchym trzaskaniem, stawaniem włosów na głowie,
4. wie, że gdy widać błyski i słyszać grzmoty można w przybliżeniu określić, jak daleko znajduje się burza,
5. wie, że należy natychmiast zejść w bezpieczny teren, czyli jak najniżej lub do schroniska turystycznego,
6. wie, że należy unikać kontaktu z wodą i metalowymi elementami typu łańcuchy czy drabinki, które są świetnymi przewodnikami ładunku elektrycznego,
7. wie, że gdy jesteśmy w grupie, nie można zbliżać się do siebie, a już na pewno trzeba unikać bliskiego kontaktu (np. trzymania za ręce),
8. wie, że należy odizolować się od podłoża – np. ukucnąć czy usiąść na plecaku (uważając na stelaż) lub karimacie, ważne, by mieć złączone nogi – uniknie się wtedy tzw. „napięcia krokowego”, nie wolno też się kłaść,
9. wie, że dobrze jest wyłączyć telefon komórkowy.

TEMAT 3: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że smog to zjawisko atmosferyczne nie występujące naturalnie lecz jako efekt działania człowieka oraz pewnych niesprzyjających okoliczności przyrody
2. wie, że smog powstaje na skutek mieszania powietrza z zanieczyszczeniami i spalinami powstającymi w efekcie działalności człowieka
3. wie, że za zanieczyszczenia te odpowiadają między innymi fabryki, coraz większa liczba samochodów, palenie węglem, drewnem i innymi paliwami stałymi w piecach

TEMAT 4: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że skutkiem zanieczyszczenia powietrza przez smog jest gęsty dym zalegający nad miastem, który powoduje doraźnie trudności w oddychaniu
2. wie, że skutki smogu mogą być alergie, choroby układu oddechowego, choroby serca i choroby nowotworowe
3. wie, że skutki zanieczyszczenia powietrza odczuwamy również pośrednio, na przykład zjadając skażone nim mięso zwierząt, czy rośliny które w takich warunkach wzrastały
4. wie, że skutki zanieczyszczeń powietrza smogiem czasami są natychmiastowe ale mogą być też odroczone w czasie i uwidocznić się po kilku/kilkunastu latach

TEMAT 5: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ

Wiedza: uczeń ...

1. zna trzy źródła energii odnawialnej (wiatr, woda, słońce)
2. zna źródła energii nieodnawialnej, – czyli takie, które mogą się wyczerpać (drewno, węgiel kamienny, ropa naftowa, gaz ziemny)
3. wie, do czego potrzebna jest nam energia
4. zna wady i zalety wykorzystania różnych źródeł energii,
5. wie, jak oszczędzać energię w życiu codziennym,

Przy realizacji tematu skorzystaj z: Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (s.47 PDF ogień)

TEMAT 6: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna i rozpoznaje wiosenne rośliny (konwalia majowa, krokus, zawilec, przebiśnieg, pierwiosnka wyniosła, zawilec żółty)
2. wie, że niektóre gatunki roślin i zwierząt są objęte ochroną, ponieważ grozi im całkowite wyginięcie
3. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć
 - w górach:
 - ~ wie, że podczas wycieczki należy się poruszać po wyznaczonym szlaku lub drodze
 - ~ wie, że podróżując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad mocny, wawrzynek wilczełyko, goryczka trojeściowa
 - ~ potrafi rozpoznać na zdjęciu w/w rośliny trujące i wie, że napotykając je podczas wędrówek po górach nie wolno ich zrywać ani dotykać
 - nad jeziorem
 - ~ wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
 - ~ wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego, oraz sposobów powiadamiania o wypadkach wraz z numerami alarmowymi
 - ~ wie, że spędzając czas nad jeziorem może spotkać następujące gatunki zwierząt:
 - żyjące w wodzie: ryby, raki, pijawki, larwy niektórych owadów
 - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, łabędzie, bobry
 - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bielik
 - nad morzem:
 - ~ wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmocnienia brzegu
 - ~ wie, że roślinność brzegu wydmy ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmocniać wydmy systemami korzeniowymi
 - ~ wie, że uszkodzenie roślinności i obiektów ochronnych może być przyczyną lawinowych zniszczeń i spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla obiektów znajdujących się najbliżej brzegu
4. rozumie, że materiał odpadowy w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. powinien być wyrzucony do kosza na odpadki, lub zabrany ze sobą do miejsca, w którym można go wyrzucić
5. wie, że pozostawiony na szlaku materiał odpadowy niszczy i zaśmieca środowisko
6. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 7: ZACHOWANIE W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że w leśnym powietrzu znajduje się 50 – 70 razy mniej chorobotwórczych zarazków niż w powietrzu miast dzięki wydzielaniu przez drzewa olejków eterycznych (zwłaszcza z drzew iglastych)
2. wie, że z drzew pobiera się żywicę, która służy do produkcji między innymi kałafonii, czy terpentyny
3. wie, jak wyglądają oraz potrafi rozpoznać i nazwać: sosna zwyczajna, świerk pospolity, modrzew europejski, buk pospolity, dąb szypułkowy, oraz lipa drobnolistna
4. zna zasady zachowania się w lesie:
 - szanuje prawo roślin i zwierząt do życia

- nie wjeżdża samochodami do lasu, parkuje tylko na wyznaczonych parkingach
- nie rozpała ognisk w miejscu do tego nie przeznaczonym i bez wiedzy leśniczego
- nie rozpała ogniska w odległości bliższej niż 100 m od ściany lasu
- nie pozostawia w lesie odpadków, zabiera je ze sobą lub wyrzuca do specjalnie przygotowanych pojemników
- psy w lesie prowadzi na smyczy
- nie wchodzi na uprawy leśne i do młodników niższych niż 4 m
- nie hałasuje, słucha szumu drzew i śpiewu ptaków

TEMAT 8: POŻAR W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że w lesie zabronione jest samowolne rozpalanie ognisk
2. wie, że powinien zachować spokój, kiedy stwierdza, że w pobliżu miejsca, w którym się znajduje w lesie pali się
3. opuszcza zagrożony teren udając się w kierunku przeciwnym do miejsca, w którym widać dym,
4. wie, że o sytuacji należy powiadomić służby ratownicze dzwoniąc na numer 112
5. potrafi podać informuje w następującej kolejności:
 - gdzie się pali,
 - co się pali,
 - czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni (albo mówi, że nie zna numeru) oraz przedstawia się
 - wie, że po przekazaniu dyspozytorowi informacji nie może rozłączyć się pierwszy, tylko czeka na pytania i polecenia ze strony dyspozytora.
6. wie, że podczas pożaru w lesie lub na łące ginie wiele zwierząt, zniszczeniu ulega przyroda a substancje powstałe w procesie spalania zatrują atmosferę.

TEMAT 9: SEGREGACJA ODPADÓW

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że ze względu na pochodzenie odpady dzielimy na:
 - komunalne** (powstające w gospodarstwach domowych),
 - przemysłowe** (powstają w procesach produkcyjnych, są to stałe lub ciekłe substancje oraz przedmioty bezużyteczne bez dodatkowych zabiegów technologicznych),
 - niebezpieczne** (odpady, które po przedostaniu się do środowiska naturalnego mogą stanowić dla niego zagrożenie)
2. rozumie potrzebę segregacji materiału odpadowego
3. zna kolory pojemników do segregacji odpadów oraz wie, co można do nich wrzucać a czego nie należy wrzucać
 - ✓ papier – pojemnik niebieski
 - ✓ plastik, metal – pojemnik żółty
 - ✓ szkło – pojemnik zielony (lub segregacja wg koloru jeżeli mamy 2 pojemniki w kolorze zielonym i białym)
 - ✓ biodegradowalne – pojemnik brązowy
4. wie, że wszystko to, czego nie udało się wysegregować powinno trafić do pojemnika na zmieszane odpady komunalne (np. popiół, papierosy, rajstopy, miotły, mopy, szczoteczki do zębów, szmatki i gąbki, wypełnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamywania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach) – pojemnik w kolorze czarnym
5. wie, że zużyte baterie należy здаwać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przeterminowane leki należy здаwać do wyznaczonych aptek.
6. wie, że odpady tekstylne należy oddawać do PSZOK, chyba, że gmina w której mieszka zdecyduje się na inną dodatkową formę zbierania odpadów tekstyliów,
7. wie, jakie odpady zalicza się do odpadów tekstylnych: zużytą odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany,

8. wie, że pojedyncze tekstylia, silnie zabrudzone np. ścierki, gąbki, tkaniny nasiąknięte substancjami organicznymi, tłuszczami, mogą być wrzucane do pojemników na odpady zmieszane tak aby np. nie zanieczyścić, dobrej jakości, selektywnie zebranych surowców tekstylnych;

TEMAT 10: JAK PRAWIDŁOWO SEGREGOWAĆ ODPADY SPOŻYWCZE

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że **opakowania** przed wyrzuceniem do odpowiednich pojemników (np. żółtego na tworzywa sztuczne i metale, zielonego na szkło, niebieskiego na papier), należy je opróżnić z resztek jedzenia i płynów. Nie ma potrzeby ich dokładnego mycia.
2. wie, że **słoiki i puszki** należy opróżnić z zawartości, a metalowe nakrętki wrzucić do pojemnika na metale i tworzywa sztuczne.
3. wie, że nie wolno wyrzucać zawilgoconego lub zabrudzonego tłuszczem **papieru** do pojemnika na papier.
4. wie, że **resztki jedzenia**, zwłaszcza te zawierające tłuszcz lub pochodzące od produktów zwierzęcych, powinny być wyrzucane do odpadów zmieszanych (czarny pojemnik).

TEMAT 11: ZDROWIE I HIGIENA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2. potrafi wymienić czynności związane z higieną osobistą,
3. wie, że częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami
4. wie, jak wygląda oszczędne i nieoszczędne gospodarowanie wodą podczas mycia zębów
5. wie, że wizyty u lekarza są ważne, nawet wtedy, gdy nie jesteśmy chorzy, że podczas takiej wizyty lekarz mierzy, waży i bada oraz rozmawia z rodzicami na temat szczepień ochronnych dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom
6. wie, że codzienna aktywność ruchowa jest potrzebna dla organizmu by dobrze się rozwijał
7. wie, że sen jest konieczny dla zdrowia, że powinno się spać ok. 11 godzin na dobę
8. wie, że wystarczająca ilość snu to lepsza koncentracja, pamięć i lepsza odporność na infekcje
9. wie, że dzieci nie powinny spędzać przed ekranem (telefon, laptop, telewizor) dłużej niż godzinę dziennie
10. wie, że ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem sprzyja zdrowiu
11. wie, że nawiązywanie kontaktów z innymi dziećmi i wspólna zabawa sprzyja dobremu samopoczuciu, pozwala rozładowywać trudne emocje, uczy współpracy w grupie

TEMAT 12: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. zna pojęcie talerz zdrowia, oraz zasady racjonalnego żywienia
3. rozumie pojęcie „zdrowej żywności” oraz zna podstawowe zasady jej produkcji w gospodarstwach ekologicznych
4. wie, że śniadanie jest ważnym elementem zdrowego odżywiania się,
5. potrafi powiedzieć, z czego powinno się składać drugie śniadanie spożywane w szkole
6. wie, że przed jedzeniem należy umyć ręce
7. wie, że powinno się aktywnie spędzać czas wolny bo pomaga to w byciu zdrowszym i silniejszym

TEMAT 13: TALERZ ZDROWIA

Wiedza: uczeń ...

1. zna pojęcie talerz zdrowia
2. wie w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów
3. wie, że połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców
4. wie, że ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki)
5. wie, że druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem węglowodanów
6. wie, że słodkie napoje nie są zdrowe i powinno się je zastąpić wodą

7. wie, że zamiast słodczy powinno się jeść owoce lub orzechy i nasiona
8. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała
9. zna zalecenia zdrowego żywienia – jedz różnorodne produkty każdego dnia

jedz więcej:

- ~ produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- ~ różnokolorowych warzyw i owoców więcej warzyw niż owoców;
- ~ nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- ~ ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- ~ produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- ~ orzechów nasion i (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- ~ Soli; Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- ~ Cukru i słodzonych napojów;
- ~ Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- ~ przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- ~ mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- ~ słodkie napoje na wodę;
- ~ tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- ~ produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- ~ smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

TEMAT 14: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ

Wiedza: uczeń...

1. wie, że tlenek węgla, który jest potocznie nazywany czadem to gaz który jest bezbarwny, bezwonny (bez zapachu) i lżejszy od powietrza (czyli unosi się w powyżej powietrza)
2. wie, że czad powstaje gdy coś się spala lub pali a w miejscu tym jest za mało tlenu lub nieprawidłowy jest odpływ spalin
3. wie, że groźne są niedrożne, zaklejone lub nieszczelne przewody kominowe i wentylacyjne oraz uszkodzone połączenia między kominami i piecami (urządzenie, które jest po przeglądzie przez serwisanta też może się popsuć).
4. wie, że potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe
5. wie, że szczelnie pozamykane okna (czasami jeszcze dodatkowo uszczelnione), pozaklejane kratki wentylacyjne, brak otworów wentylacyjnych w drzwiach łazienkowych, jak również brak regularnych kontroli drożności przewodów wentylacyjnych i kominowych sprawiają, że w naszych mieszkaniach lub domach możemy nie być bezpieczni.
6. wie, że w niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii
7. wie, że warto w domu lub mieszkaniu zainstalować czujkę dymu oraz czujkę tlenu węgla.
8. wie, że podstawową funkcją czujki tlenu węgla (czadu) jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu.
9. Wie, że nie udzielamy pomocy w pomieszczeniach gdzie znajduje się urządzenie grzewcze.
10. Zna objawy zatrucia tlenkiem węgla są często niespecyficzne i mogą przypominać grypę, a do najczęstszych należą ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, osłabienie i zmęczenie. Wraz ze wzrostem stężenia gazu pojawiają się poważniejsze objawy, takie jak: przyspieszone bicie serca, duszności, zaburzenia równowagi i świadomości, aż do drgawek, utraty przytomności i śmierci włącznie.

TEMAT 15: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że wychodząc na zakupy powinno się sporządzić listę produktów, które są potrzebne

2. rozumie, że nie wszystkie produkty oferowane w sklepie są ekologiczne
3. podczas zakupów pomagając rodzicom wskazuje te produkty żywnościowe, które można kupić luzem a nie są pakowane na tackach lub w pojemniczkach
4. wie, że opakowania produktów żywnościowych to materiał odpadowy przyczyniający się do powstawania zbędnych śmieci a ładny wygląd opakowania nie zawsze świadczy o jakości produktu
5. wie, że należy powstrzymać się od zakupu nowej zabawki, kiedy podobna jest już w domu
6. wie, że na produktach ekologicznych pojawiają się eko – znaki i potrafi je rozpoznać
7. wychodząc z rodzicami na zakupy pamięta o zabranie torby wielokrotnego użycia i rozumie szkodliwość tzw. jednorazówek
8. podczas zakupów unika produktów wielokrotnie pakowanych i rozumie, że takie opakowania przyczyniają się do powstawania kłopotliwych odpadów (Np. wybiera pieczarki luzem a nie na tacce i foliowane)

TEMAT 16: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ZWIERZĘ NA SPACERZE

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że zwierzę można wyprowadzać w miejsca dozwolone,
2. wie, że psy wyprowadza się na smyczy, w obroży z adresatką, a rasy niebezpieczne w kagańcu wyprowadzają tylko osoby dorosłe,
3. wie, że podczas spaceru należy posprzątać po swoim podopiecznym,
4. wie, że psa nie można spuszczać ze smyczy w miejscach publicznych,
5. wie, że nie wolno straszyć psem innych osób,
6. wie, że przewożąc zwierzątko samochodem należy zapewnić mu odpowiednie zabezpieczenie,
7. wie, że zwierzęcia nie można pozostawiać bez opieki,
8. rozumie potrzebę noszenia przy sobie aktualnego świadectwa szczepienia zwierzęcia,
9. wie, że nie wolno głaskać cudzych zwierząt bez zgody właściciela

TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzenie łagodnego, rannego, itp.),
3. wie, że zwierzęta też mogą mieć gorszy dzień czyli oswojone zwierzę też może zaatakować nawet własnego opiekuna

Rady do zapamiętania:

- ✓ oznacz miejsce znalezienia zwierzęcia
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość – nie podchodź za blisko
- ✓ szukaj pomocy dorosłych

TEMAT 18: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie ufa nieznanym zwierzętom
2. wie, jak należy zachować się podczas ataku psa
3. rozumie potrzebę natychmiastowego poinformowania dorosłych w razie ukąszenia, zadrapania lub pogryzienia przez zwierzę,
4. wie, że zwierzęta też mogą mieć gorszy dzień czyli oswojone zwierzę też może zaatakować nawet własnego opiekuna

Rady do zapamiętania:

- ✓ bądź czujny i nie drażnij swoim zachowaniem zwierząt
- ✓ w razie ataku psa możesz rzucić mu to, co trzymasz w dłoni, ale nie wolno uciekać
- ✓ stój z rękoma wciśniętymi pod brodę, nogami ściśle złączonymi i nie patrz na psa
- ✓ gdyby pies cię przewrócił przyjmij pozycję „KAMIENIA”, osłaniając rękami swój kark i uszy a palce dłoni spleć na karku „do wewnątrz”

TEMAT 19: ROWER – SPOSÓB NA EKOLOGICZNE PRZEMIESZCZANIE SIĘ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. potrafi powiedzieć, co to jest droga dla rowerów
2. zna oznakowania dróg rowerowych w mieście i poza miastem
3. wie, że na drodze dla rowerów obowiązuje ruch prawostronny
4. rozumie, że będąc w grupie na drodze rowerowej poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
5. wie, do czego służy rowerzyście kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
6. rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki
7. rozumie, że poruszając się rowerem dba o środowisko

TEMAT 20: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU

Wiedza: uczeń...

1. wie, że korzystając ze zbiorowych środków komunikacji przyczynia się do ochrony środowiska
2. wie, że autobusy z napędem elektrycznym nie emitują do atmosfery substancji toksycznych
3. zna zasady odpowiedzialnego korzystania z tego środka transportu
4. wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
5. wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać
6. wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet
7. rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące, – jeżeli takowe jest wolne
8. rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
9. zna konsekwencje siadania na poręczach, które znajdują się w autobusach „przegubowych”

Rady do zapamiętania:

- podczas jazdy autobusu nigdy nie wychylaj się przez okno, ani nie wystawiaj rąk
- na siedzeniach zawsze siedzimy, nigdy nie stoimy
- nie zachowuj się głośno (głośne rozmowy, śmiechy, popychanie) – to przeszkadza pasażerom i rozprasza kierowcę.
- nigdy nie zagaduj kierowcy podczas jazdy
- po wyjściu z autobusu, chcąc przejść na drugą stronę, poczekaj aż autobus odjedzie.

TEMAT 21: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń znajdujących się na torowisku
2. wie, że nie wolno wspinać się na słupy trakcji elektrycznej (podtrzymujące sieć)
3. wie, że nie wolno zbliżać się do kabli leżących na torowisku, które zasilają urządzenia kolejowe (rozjazdy)
4. rozumie, że widząc zerwaną sieć trakcyjną lub inny przewód elektryczny nie zbliżamy się do niego, zachowując bezpieczną odległość minimum 20 m, dzwonimy na numer alarmowy 112 lub do Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00

TEMAT 22: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują energię – prąd
3. wie, że wykorzystując transport kolejowy do przewozu towarów przyczyniamy się do zmniejszenia zanieczyszczenia atmosfery (spaliny) oraz do poprawy warunków panujących na drogach (ciężkie samochody tworzą koleiny w asfalcie, – co wpływa na bezpieczeństwo jazdy samochodów osobowych, utrudniają ruch mniejszych samochodów)
4. wie, że bezpieczniejszą formą transportu substancji niebezpiecznych dla środowiska jest transport kolejowy niż drogowy
5. wie, że skład towarowy może przewieźć jednorazowo minimum 50 razy więcej towaru niż jeden samochód ciężarowy.

TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2. wie, że warunki atmosferyczne takie jak śnieg, deszcz, wysoka temperatura są mniej odczuwalne w transporcie kolejowym niż samochodowym
3. wie, że chcąc podziwiać krajobrazy, przyrodę lepiej jest podróżować koleją, gdyż trasy przejazdu pociągu są usytuowane (przebiegają) przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady.

TEMAT 24: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że dzieci nie powinny same zapalać zapalek, świeczek, bawić się przy kominku w czasie jego rozpalania, bez nadzoru użytkować kuchenkę gazową
2. wie, że takie działania mogą stać się przyczyną powstania pożaru w domu,
3. wie, że zapalona świeczka nie może stać bezpośrednio na palnym materiale, czyli nie stawiamy na stole, szafce, telewizorze itp, tylko na świecznikach lub podkładkach izolujących je od palnego materiału
4. wie, że pożar jest bezpośrednim zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla zwierząt w nim przebywających i dla środowiska
5. ma świadomość, że swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem może przyczynić się do degradacji środowiska naturalnego
6. wie, że powinien zachować spokój w sytuacji wybuchu pożaru
7. zamyka okna w pomieszczeniu w którym się znajduje
8. przed otwarciem drzwi sprawdza wierzchnią częścią dłoni temperaturę drzwi a następnie klamki
9. **Jeżeli klamka i drzwi nie są gorące**, to szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek, zawiadamia sąsiadów, prosi dorosłego o to by zadzwonił na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112
10. jeżeli ma telefon to sam dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje w następującej kolejności:
 - ~ gdzie się pali,
 - ~ co się pali,
 - ~ czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - ~ podaje numer telefonu, z którego dzwoni (albo mówi, że nie zna numeru telefonu) oraz przedstawia się
 - ~ nie rozłącza się pierwszy po podaniu tych informacji.
11. **Jeżeli spod drzwi wydobywa się dym a drzwi i klamka są gorące**, wtedy nie otwiera drzwi!
12. mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.
13. następnie otwiera okno i woła o pomoc, informując w ten sposób również sąsiadów
14. wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
15. wie, że nie można w czasie pożaru chować się do szafy, wchodzić na nią, lub wchodzić pod łóżko, ponieważ to utrudnia strażakom odnalezienie człowieka w zadymionym lub palącym się pomieszczeniu
16. wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
17. wie, że nie wszystko w domu można gasić wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
18. wie, że podczas pożaru ulatnia się z dymem wiele substancji zatruwających środowisko

TEMAT 25: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
2. zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
3. zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w szkole
4. odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe

- szybko wstaje z ławki i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
 - przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
 - pamięta o zabraniu zwierzątka z klasy (jeżeli takie jest)
 - po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
 - kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkolny
 - wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka
5. wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
 6. podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
 7. wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
 8. jest gotowy do niesienia pomocy innym w razie pożaru

TEMAT 26: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Wiedza: uczeń...

1. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, bojler – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
2. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampa nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek)
3. wie, że prąd należy oszczędzać – zużywać tylko wtedy, gdy jest nam naprawdę potrzebny
4. wie, że wychodząc z domu należy pamiętać o wyłączeniu światła i wszystkich urządzeń elektrycznych
5. wie, że należy kupować urządzenia energooszczędne czyli takie, które zużywają jak najmniej prądu
6. wie, że należy wyłączać urządzenia, których nie zamierza się używać w najbliższym czasie.

TEMAT 27: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Wiedza: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry (odpowiednie ubranie i buty, naładowany telefon z zainstalowaną aplikacją „Na ratunek”, picie i jedzenie, mapa!, apteczka)
2. wie jak należy zachowywać się w górach
3. wie, że pogoda w górach szybko się zmienia i trzeba być przygotowanym na każdą pogodę z ubiorem
4. wie, że w góry nie wychodzi się w klapkach.
5. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
6. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
7. wie, że w góry nie idzie sam bez opieki dorosłych
8. wie, że przed wyruszeniem na szlak osoba dorosła powinna w telefonie zainstalować aplikację „Na ratunek”, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej
9. wie, kto pomaga turystom w górach
10. zna numer ratowników GPR tel. Stacjonarny 985, komórkowy 601 100 300

Rady do zapamiętania:

- ✓ w górach poruszaj się zawsze po wyznaczonych szlakach
- ✓ zbaczanie ze szlaku może skończyć się zagubieniem
- ✓ wybierając się na wyprawę musisz pamiętać, że w górach warunki pogodowe bardzo często ulegają zmianie.

Przy realizacji tematu skorzystaj ze strony: <https://gopr.org/poradnik> oraz <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>

TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący o zakazie kąpieli lub kąpiel zabroniona, to nie wolno się tam kąpać
3. wie, że jeżeli jest wywieszona jakakolwiek flaga to oznacza że powinien tam być ratownik
4. wie, że flaga czerwona na kąpielisku oznacza, że kąpiel zabroniona jest na całym kąpielisku
5. zna konsekwencje złych zabaw w wodzie, wie, że na basenie należy słuchać poleceń ratownika

6. wie, że przed wejściem do wody należy schłodzić rozgrzane ciało
7. wie, że wyjść z wody należy wtedy, gdy czujemy się zmęczeni lub zmarznięci
8. potrafi rozpoznać ratownika
9. wie, że skrót WOPR oznacza Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
10. potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, ale sam do niej nie pod pływa
11. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
12. wie, że podczas przejazdów wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok
13. wie, że objawami poparzenia promieniami słonecznymi (spowodowanego intensywnym działaniem promieni słonecznych na głowę i kark) jest ból głowy, bolesność przy jej poruszaniu, mogą też pojawić się wymioty i objawy zmęczenia świadomości
14. rozumie potrzebę zaprowadzenia poszkodowanego do cienia lub chłodnego pokoju
15. wie, że poszkodowanego należy ułożyć z wysoko uniesioną głową i podać dużo płynów oraz schładzać mu czoło, kark, pachy, kładąc chłodne, wilgotne chusty.

Rady do zapamiętania:

- ✓ nigdy sam bez opieki osoby dorosłej nie chodź nad wodę
- ✓ nie pod pływaj sam do osoby tonącej – może to się skończyć również twoim utonięciem
- ✓ bez zabezpieczenia nie wypływaj nigdy na głęboką wodę
- ✓ pamiętaj o nakryciu głowy przy dłuższym przebywaniu na słońcu

TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie wolno w lesie oddalać się od swoich opiekunów
2. rozumie, że w przypadku zaginięcia nie można bez celu błąkać się po lesie, ale należy pozostać w wybranym miejscu i oczekiwać pomocy
3. wie, czym może skończyć się ściąganie z siebie odzieży
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie
5. wie, że dorośli będą go szukać i słysząc nawoływania potrafi współpracować podczas poszukiwań.

Rady do zapamiętania:

- Kiedy zagubisz się w lesie, nie idź dalej, tylko zatrzymaj się w miejscu
- Poszukaj i wybierz odpowiednie miejsce przy drzewie
- Sprawdź, czy to drzewo nie jest najwyższe w okolicy, jeżeli tak, poszukaj niższego drzewa, ponieważ w czasie burzy takie drzewo może ściągnąć piorun
- Przytul się do wybranego drzewa i wybierz imię dla niego
- Zbuduj przy tym drzewie szałas z zeschniętych konarów i patyków dostępnych na ziemi w lesie (nie wolno niszczyć środowiska przyrodniczego)
- Przygotuj ściółkę w szałasie izolującą bezpośrednio od ziemi (mech, patyki, szyszki – układane warstwami)
- Ułóż 3 rzędomą sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)
- Postaw ogrodzenia wokół szałas (wbijanie patyków)
- schowaj swoje śmieci, zwłaszcza resztki pożywienia i opakowania po nim, aby nie przywabić zwierząt
- Co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)
- Pozyskaj przyjaciela (robaczek, motylek, itp.) abyś nie czuł się taki samotny.

OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: uczeń...

1. zna oznaczenia przejść dla pieszych
2. wie, jak należy przechodzić przez ulicę bez sygnalizacji świetlnej
3. wie, na jakim świetle można przekroczyć jezdnię, gdy jest sygnalizacja
4. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
5. wie, że na drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi
6. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
7. wie, że znaczki odblaskowe na tornistrze i ubraniu gwarantują taką widoczność
8. wie, że maszerując poboczem drogi należy poruszać się w kolumnie jeden za drugim
9. wie, że maszerując poboczem nie można bawić się piłką, lub wzajemnie się popychać. Zna konsekwencje takich zachowań,
10. wie, że nie powinien poruszać się patrząc tylko w telefon, nie obserwując otoczenia.

TEMAT 2: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: uczeń...

1. wie, że po ukończeniu 10 lat może ubiegać się o kartę rowerową
2. zna przepisy i wie, że bez odpowiednich dokumentów nie może jeździć po drogach, tak w mieście, jak i poza terenem zabudowanym
3. wie, że w ruchu ulicznym zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
4. zna znaczenie elementów odblaskowych na rowerze oraz na odzieży
5. zna i potrafi wykonać podstawowe manewry: omijanie, wymijanie
6. wie, że podstawą poruszania się po drogach jest przestrzeganie przepisów drogowych
7. wie, że planując jazdę na rowerze należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku z roweru
8. wie, że w parku narodowym można jeździć rowerem tylko po szlakach rowerowych,
9. wie, że turystyka rowerowa pozytywnie wpływa na organizm człowieka, daje możliwość bliższego obcowania z naturą i jest przyjazna dla środowiska
10. zna wybrane znaki drogowe w turystyce rowerowej
 - a) droga z pierwszeństwem, koniec drogi z pierwszeństwem
 - b) droga jednokierunkowa
 - c) sygnały świetlne
 - d) kompilacja 3 znaków: droga pieszo – rowerowa
 - e) droga dla rowerów, koniec drogi dla rowerów
 - f) droga dla pieszych, koniec drogi dla pieszych
 - g) zakaz wjazdu rowerów

11. wie, że prowadząc rower po drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi

/adres strony internetowej, z której można skorzystać przy omawianiu tematu: www.znaki-drogowe.pl /

TEMAT 3: ODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIE W MIEJSCU WYPADKU

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. w pierwszej kolejności wzywa do miejsca wypadku dorosłego
2. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 999/ 112
3. wie, że powinien zachować spokój, stara się opanować emocje
4. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
5. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne

6. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (stojąc na poboczu macha rękami, w ten sposób zatrzymuje nadjeżdżający pojazd, który po zatrzymaniu, włączeniu światel awaryjnych stanowi zabezpieczenie miejsca zdarzenia)
7. sam nie podchodzi do pojazdu, który uległ wypadkowi
8. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
9. wie, że należy zadbać o ich komfort psychiczny i fizyczny (rozmowa, okrycie)
10. wie, że po przybyciu służb ratunkowych należy przekazać im wszystkie informacje związane ze zdarzeniem o których wie.

TEMAT 4: WZYWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATOWNICZYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
3. zna numery alarmowe 999/ 112
4. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
5. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
6. umie ocenić sytuację (czy jest bezpiecznie), umie ocenić stan poszkodowanego i wie, kiedy należy wezwać ZRM
7. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z dyspozytorem/operatorem numeru alarmowego, tj.: potrafi przekazać najważniejsze informacje o wypadku, niebezpiecznym zdarzeniu w prawidłowej kolejności:
 - miejsce zdarzenia - adres lub znaki szczególne miejsc (wieża, budynek, rzeka, numer słupka drogowego itp).
 - co się stało,
 - ilu jest poszkodowanych,
 - stan osoby/osób poszkodowanych, (jakie ma/mają urazy),
 - swoje imię i nazwisko,
 - numer telefonu, z którego się dzwoni (lub informację, że nie zna tego numeru)
8. wie, że nie może pierwszy rozłączyć się po rozmowie wstępnej z operatorem numeru alarmowego tylko powinien słuchać co powie operator.
9. ma świadomość znaczenia szybkiego powiadomienia służb ratunkowych
10. rozumie, że z numerów alarmowych nie można korzystać dla zabawy.

TEMAT 5: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. zna podstawowe wyposażenie apteczki domowej
6. potrafi wymienić rzeczy, które powinny znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (gaza/kompres jałowy, bandaż, siatka typu codofix, plaster z opatrunkiem, plaster bez opatrunku, chusta trójkątna, koc termiczny, rękawiczki jednorazowe, nożyczki)
7. wie, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy i potrafi je wykorzystać
8. wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwo, maść, syrop)
9. zna konsekwencje niekontrolowanego zażycia leku przez dziecko
10. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą

11. umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy/kompresu jałowego
12. potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
13. odróżnia skaleczenia od dużego krwotoku
14. wie, że na krwawiące miejsce stosuje się silny, bezpośredni ucisk ręką
15. umie przyłożyć standardowy opatrunek bezpośrednio na krwawiące miejsce i zastosować silny, bezpośredni ucisk ręką
16. wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych
17. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć swoje ręce
18. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
19. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
20. rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nóż, nożyczki itp.)
21. rozumie potrzebę niesienia innym pomocy

TEMAT 6: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
6. wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
7. potrafi zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
8. rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
9. wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
10. wie, że poszkodowany powinien ucisnąć skrzydełka nosa przez 10 minut i oddychać ustami oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
11. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy dzwonić na numer alarmowy 999/ 112
12. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć swoje ręce
13. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

TEMAT 7: POMOC PRZY MASYWNYCH KRWAWIENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek oraz prawidłowo je zdjąć
5. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
6. wie, że na krwawiące miejsce stosuje się silny, bezpośredni ucisk ręką.
7. potrafi przyłożyć standardowy opatrunek bezpośrednio na krwawiące miejsce, a następnie zastosuj silny, bezpośredni ucisk ręką
8. wie, jakie środki zastosować przy większych krwawieniach (gaza/ kompres jałowy, bandaż)
10. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej i w sytuacji braku typowych materiałów do tamowania krwotoku wykorzysta dostępne materiały podręczne
11. wie, że poszkodowanemu należy udzielić wsparcia psychicznego i zadbać o jego komfort termiczny
12. rozumie potrzebę jak najszybszego wezwania ZRM i zna numer alarmowy 999/ 112
13. wie, że niektóre zabawy mogą być przyczyną wypadków i powstawania urazów.

TEMAT 8: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE KOŃCZYNY DOLNEJ (NOGI) – PODUDZIE

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi ocenić kończynę co z nią się dzieje, (złamanie, skręcenie lub zwichnięcie) przez wywiad, lekki dotyk zbadać poszkodowanego i może podejrzewać, że poszkodowany może mieć złamanie
6. przy podejrzeniu złamania zamkniętego: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej,
7. wie, że nie należy ściągać obuwia z poszkodowanej kończyny a jedynie go rozsznurować
8. wie, jakie są objawy złamań otwartych i zamkniętych
9. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
10. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
11. potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne wierzchnie odzienie
12. potrafi wezwać ZRM, zna numery alarmowe 999/ 112
13. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
14. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 9: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE RĘKI – PRZEDRAMIĘ

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi przez wywiad i badanie fizyczne (lekki dotyk) ocenić poszkodowanego i stwierdzić, z czym mamy do czynienia (podejrzenie złamania, złamanie otwarte, skręcenie lub zwichnięcie)
6. wie, jakie są objawy złamań otwartych i zamkniętych
7. wie, że wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej powinien udzielić pomocy poszkodowanemu
8. przy złamaniu zamkniętym: potrafi zabezpieczyć – unieruchomić złamaną rękę poszkodowanego stosując chustę trójkątną (jeżeli to możliwe)
9. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
10. rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego folią termiczną lub przy użyciu własnego odzienia wierzchniego
11. wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać ZRM, zna telefon alarmowy 999/112
12. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
13. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 10: POMOC PRZY OPARZENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył:

- ściągnąć z oparzonej dłoni pierścionki, bransoletki, zegarek
 - ściągnąć mokre ubranie z oparzonego miejsca, chyba, że przywarło – wtedy ubranie zostawiamy
 - schładzać oparzone miejsce chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 20 min, lub do ustąpienia bólu
6. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą/kompresem jałowym
 7. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
 8. wie, że należy zadbać o komfort psychiczny i termiczny osoby poszkodowanej
 9. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa ZRM dzwoniąc na numer 999/112
 10. wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki mogą być przyczyną oparzeń
 11. jest ostrożny w kontaktach z gorącymi płynami i środkami żrącymi

TEMAT 11: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że do osoby rażonej przez prąd nie może podchodzić i nie może jej dotykać – natychmiast wzywa osobę dorosłą na pomoc, lub dzwoni na numery alarmowe 999/112
6. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył:
 - ściągnąć z oparzonej dłoni pierścionki, bransoletki, zegarek
 - schładzać oparzone miejsce chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 20 min, lub do ustąpienia bólu,
 - wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
7. potrafi oparzone miejsce zaopatrzyć gazą/ kompresem jałowym
8. wie, że należy zadbać o komfort psychiczny i termiczny osoby poszkodowanej
9. wie, że dziecko nie powinno samo bez kontroli dorosłych korzystać z urządzeń elektrycznych znajdujących się w domu

TEMAT 12: POMOC PRZY ZATRUCIACH TABLETKAMI LUB ŚRODKAMI CHEMICZNYMI

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. jest ostrożny i rozważny w kontaktach z lekami i środkami chemicznymi
6. rozpoznaje podstawowe symbole przedstawiające substancje trujące
7. gdy podejrzewa zatrucie lekami lub środkami chemicznymi, szybko powiadamia dorosłych, lub ZRM tel. 999/112
8. wie, że należy zadbać o komfort psychiczny poszkodowanego – poszkodowanego należy uspokoić i położyć
9. wie, że najlepszą dla poszkodowanego jest pozycja bezpieczna by podczas ewentualnych torsji nie zadławił się
10. potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycję bezpieczną
11. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej (okrycie i izolacja od podłoża)

12. wie, że nie wolno podawać osobie, która zażyła zbyt dużo leków bądź wypila środek chemiczny nic do picia ani do jedzenia, oraz, że nie można wywoływać u tych osób wymiotów
13. wie, że do przyjazdu karetki należy zabezpieczyć opakowanie po zażytych lekach lub środku chemicznym i pokazać je lekarzowi
14. wie, że nie powinno się przelewać płynów/środków chemicznych do butelek po innych napojach

TEMAT 13: POMOC PRZY OMDLENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
6. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała
7. wie, że należy poszkodowanemu zapewnić dopływ świeżego powietrza przez otwarcie szeroko okien, drzwi lub jeżeli jest możliwość wynieść go z tego pomieszczenia na zewnątrz budynku (na świeże powietrze), poluzować odzież – rozpiąć guziki pod szyją, poluzować krawat, pasek u spodni
8. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
9. wie, że należy zadbać o komfort termiczny poszkodowanego (okrycie i izolacja od podłoża)
10. wie, że nie ma już potrzeby unoszenia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
11. rozumie potrzebę wezwania ZRM tel. 999/112

TEMAT 14: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego i sprawdzić przez 10 sekund, metodą WSC (widzę, słyszę, czuję), czy poszkodowany oddycha
6. wie, że poszkodowanego, który oddycha a jest nieprzytomny należy ułożyć w pozycji bezpiecznej
7. wie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa i podejrzeniu urazu miednicy nie powinno się układać poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
8. zna przyczyny mogące doprowadzić do urazu kręgosłupa lub/i miednicy
9. wie, że w pozycji bezpiecznej należy układać osoby dorosłe i dzieci z obniżonym poziomem świadomości, które nie spełniają kryteriów rozpoczęcia RKO
10. potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
11. potrafi po ułożeniu w pozycję bezpieczną udrożnić poszkodowanemu drogi oddechowe i skierować usta w dół, przytrzymując poszkodowanego za czoło i część kostną żuchwy
12. rozumie konieczność zabezpieczenia termicznego poszkodowanego (izolacja od podłoża i okrycie)
13. rozumie potrzebę wezwania ZRM
14. potrafi wezwać ZRM podając w kolejności niezbędne informacje – zaczyna od miejsca zdarzenia
15. wie, jakie mogą być konsekwencje, kiedy nieprzytomnego oddychającego nie ułoży się w pozycję bezpieczną
16. pamięta o kontroli oddechu co 1 minutę u osoby nieprzytomnej
17. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeńiowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji – opis jak układać w pozycję bezpieczną.

TEMAT 15: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
3. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
4. wie, że poszkodowanego, który się zakrztusił należy zachęcać do kaszlu
5. wie, że jeśli poszkodowany nie jest w stanie kaszleć lub kaszel staje się nieskuteczny, to należy podejrzewać zadławienie
6. wie, że należy podejrzewać zadławienie, gdy osoba nagle nie jest w stanie mówić, zwłaszcza jeśli doszło do tego podczas jedzenia
7. wie, że trzeba zapytać poszkodowanego: „Czy się zadławiłeś?”
8. wie, że jeśli poszkodowany nie jest w stanie kaszleć lub kaszel staje się nieskuteczny, to należy wykonać u niego w pozycji stojącej do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową
9. wie, że jeżeli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, to należy wykonać do 5 uciśnieć nadbrzusza
10. wie, że jeśli niedrożność dróg oddechowych nie ustąpi po 5 uciśnięciach nadbrzusza, to należy kontynuować naprzemiennie 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową z 5 uciśnięciami nadbrzusza, do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności u poszkodowanego
11. wie, że nie próbuje się usunąć ciała obcego z jamy ustnej lub dróg oddechowych palcem „na ślepo”
12. wie, że gdy poszkodowany straci przytomność, należy rozpocząć RKO
13. wie, że jeżeli do tej pory nikt nie wezwał ZRM to będąc sam, musi to zrobić zanim przystąpi do RKO
14. zna numery alarmowe 99/112 i potrafi prawidłowo przeprowadzić rozmowę z dyspozytorem/operatorem
15. wie, że każda osoba, u której usunięto ciało obce z dróg oddechowych przy zastosowaniu uciśnięć nadbrzusza lub klatki piersiowej, powinna zostać oceniona przez pracownika ochrony zdrowia, ponieważ mogło u niej dojść do rozwoju powikłań lub urazu

16. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji. Tylko czynności wykonywane na osobie przytomnej.

TEMAT 16: POMOC PRZY PORĄŻENIU PRĄDEM O WYSOKIM NAPIĘCIU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą – dzieci udzielają pomocy wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że zwisające przewody energetyczne są niebezpieczne i nie wolno się do nich zbliżać
6. wie, że bezpieczna odległość od zerwanej linii wysokiego napięcia to minimum 20 metrów
7. widząc osobę porażoną prądem o wysokim napięciu nie podchodzi do niej tylko dzwoni na numer 112
8. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z operatorem numeru alarmowego
9. wie, że należy ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia by nie zbliżali się do osoby poszkodowanej oraz jej nie dotykali.

TEMAT 17: ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PRĄDEM

Wiedza: uczeń...

1. zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
2. zna dobre przewodniki prądu (woda, ciało człowieka, metal)
3. dba o swoje bezpieczeństwo - nie podchodzi nigdy sam do osoby porażonej przez prąd i jej nie dotyka – natychmiast wzywa osobę dorosłą na pomoc lub dzwoni na numery alarmowe 999/ 112
4. zna materiały, przez które prąd nie popłynie (guma, plastik, drewno), ale pod warunkiem, że są suche

5. wie, że w bateriach również znajduje się prąd i korzystając z oznaczeń potrafi zamontować baterie w urządzeniu, które działa na prąd przez nie wytwarzany
6. wie, że baterie mogą zawierać szkodliwe substancje, dlatego nie należy ich otwierać, przekłuwać ani kroić a po zużyciu powinny trafić do specjalnych pojemników na elektrośmieci
7. wie, że w domu prąd znajduje się w gniazdkach elektrycznych i włącznikach
8. wie, że nie wolno dotykać ani gniazdek ani włączników, kiedy widać, że ich mocowanie jest poluzowane i nie trzymają się dobrze w ścianie
9. wie, że dziecko nie powinno bawić się gniazdkami elektrycznymi oraz nie wkładać do nich niczego poza wtyczką
10. zna zagrożenia mogące powstać na skutek zetknięcia pracującego urządzenia elektrycznego z wodą
11. wie, że chcąc bezpiecznie wyciągając wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
12. wie, gdzie w domu znajduje się skrzynka bezpieczników. Rozumie, że bezpieczników mogą dotykać tylko osoby dorosłe
13. wie, jak prąd dociera do mieszkań
14. wie, jak wyglądają słupy, na których rozpięte są linie energetyczne
15. wie, czym może się skończyć zabawa latawcem i zarzucanie wędka do wody podczas łowienia ryb w pobliżu linii energetycznych
16. rozumie, dlaczego nie można się wspinać na słupy energetyczne
17. wie, że prąd może porazić nawet na odległość
18. wie, jak zachować się w trakcie burzy, przebywając poza domem.

TEMAT 18: TRANSPORT KOLEJOWY

Wiedza: uczeń...

1. wie, że transport kolejowy odbywa się specjalnymi trasami na których buduje się torowiska
2. wie, że lokomotywy, które ciągną skład pociągu dzielą się na spalinowe i elektryczne
3. wie, że nad szynami umiejscowione są linie trakcyjne wysokiego napięcia
4. wie, że pociąg składa się z lokomotywy i wagonów
5. wie, że szynobus to jeden duży wagon, którego lokomotywa i wagon tworzą jedną całość
6. wie, że w transporcie kolejowym osobowym wykorzystuje się również wagony dwupoziomowe
7. wie, że pociągiem (szynobusem) kieruje maszynista
8. wie, że w pociągu (szynobusie) bilety sprawdza konduktor
9. wie, że należy zabrać ze sobą legitymację szkolną (dzieci i młodzież szkolna korzysta ze zniżki.
10. wie, że w każdym pociągu (szynobusie) jest kierownik pociągu, który jest odpowiedzialny za prawidłowy i bezpieczny przejazd pasażerów
11. zna skrót SOK (Straż Ochrony Kolei)
12. wie, że nad bezpieczeństwem podróżujących koleją czuwają funkcjonariusze Straży Ochrony Kolei
13. wie, że w większych miastach, na peronach znajduje się posterunek Straży Ochrony Kolei
14. wie, że szynobusy poruszają się bardzo cicho po torach (szczególnie jesienią i zimą) i należy zachować szczególną ostrożność na przejazdach niestrzeżonych
15. wie, że droga hamowania pociągu jest o wiele dłuższa niż droga hamowania samochodu osobowego
16. wie, że jadący pociąg nie ominie nikogo ani niczego, co znajdzie się na torach
17. wie, że każdy skład pociągu i szynobusy wyposażone są w: gaśnice, apteczki pierwszej pomocy, zbijaki do szyb i hamulce bezpieczeństwa
18. wie, że po korytarzach dzieci nie poruszają się same, jedynie pod opieką osób dorosłych
19. wie, że od nieznanym podróżnych nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
20. wie, że podróżny nie powinien opierać się o drzwi pociągu ani próbować ich otwierać
21. zna konsekwencje takich zachowań
22. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
23. wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
24. wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
25. wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki, oraz nie powinien udzielać informacji na temat zawartości bagażu

26. wie, że będąc świadkiem kradzieży, podejrzanego zachowania, zauważenia pozostawionego bagażu, lub zakłócania porządku w pociągu powinno się zgłosić to obsłudze pociągu lub zadzwonić na numer alarmowy Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
27. wie, że w razie zagrożenia zdrowia lub życia pasażerów będących na pokładzie pociągu, należy natychmiast powiadomić obsługę pociągu ponieważ oni wzywając pomoc najprecyzyjniej określą w jakim miejscu znajduje się pociąg i w jakie miejsce najlepiej skierować ambulans/karetkę pogotowia
28. wie, że obsługa pociągu jest przeszkolona w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
29. wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać
30. wie, że należy wyciszyć telefon, krótkie, kilkunastosekundowe rozmowy można przeprowadzić po cichu na miejscu, dłuższą rozmowę należy przeprowadzać poza przedziałem.

TEMAT 19: PRZEJAZDY KOLEJOWE

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że tory kolejowe przecinają czasami drogi, którymi poruszają się samochody i chodzą piesi
2. wie, że przejazdy kolejowe mogą być strzeżone i niestrzeżone
3. wie, że przejazdy strzeżone wyposażone są w sygnalizację dźwiękową i świetlną oraz zapory – rogatki (szlabany)
4. wie, że przez przejazdy kolejowe nie wolno przebiegać, tylko się przechodzi zdecydowanym szybkim krokiem cały czas rozglądając się na prawo i na lewo
5. wie, że gdy słysząc sygnał dźwiękowy i zaświeci się mrugające (pulsujące) czerwone światło, nie wolno wchodzić na przejazd
6. wie, że przed przejazdem strzeżonym również należy zachować szczególną ostrożność i mimo że nie ma oznak zbliżającego się pociągu (sygnały świetlne, opuszczanie się zapór), przed wjazdem należy się zatrzymać
7. wie, że są również przejazdy niestrzeżone, które nie posiadają takich oznaczeń wizualnych i dźwiękowych jak przejazdy strzeżone
8. wie, że przed wejściem lub wjazdem na przejazd niestrzeżony należy bezwzględnie się zatrzymać, rozejrzeć czy nie nadjeżdża pociąg (szynobus) i dopiero mając całkowitą pewność, że po torach nic nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd.

TEMAT 20: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, biletomaty, punkt informacji kolejowej, rozkład jazdy pociągów, skrytki bagażowe i poczekalnia dla oczekujących na pociąg
2. wie, że dworzec kolejowy to miejsce gdzie pociągi rozpoczynają i kończą swój bieg
3. wie, że na dworcach kolejowych może być kilka peronów
4. wie, że peron to wyznaczone miejsce służące podróżnym do wsiadania i wysiadania z pociągów i szynobusów
5. wie, że na perony można przejść tylko w miejscach wyznaczonych
6. wie, że miejsca wyznaczone to tunel ziemny lub kładka naziemna
7. wie, że nigdy nie wolno przekraczać torowiska w miejscu nie wskazanym do przejścia
8. wie, że perony oznakowane są numerami a na większych dworcach również literami np. peron 1a, lub 2c
9. wie, że na każdym peronie znajdują się białe linie, których bezwzględnie nie wolno przekraczać dopóki nie będzie można wsiąść do stojącego już pociągu
10. wie, że na peronie obowiązuje bezwzględny zakaz zabaw, jazdy rowerem (deskorolka, hulajnogą, rolki) oraz biegania.
11. wie, że podczas wjazdu i odjazdu pociągu obowiązuje bezwzględny zakaz przekraczania białych linii
12. wie, że drzwi pociągu wolno otworzyć dopiero w momencie całkowitego zatrzymania się lub postoju pociągu
13. wie, że z pociągu należy spokojnie wysiąść, nie wolno z niego wyskakiwać, wybiegać gdyż może to grozić zderzeniem się z innym podróżnym przebywającym na peronie
14. wie, że pociąg osobowy odjeżdża jedynie na sygnał zamykania się drzwi, lub gwizdka konduktora

15. wie, że po usłyszeniu sygnału zamykających się drzwi lub gwizdka konduktora bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu
16. wie, że podróżny, który nie zdażył wysiąść na danej stacji powinien wysiąść dopiero na kolejnej stacji (nie ma innej możliwości)
17. wie, że w sytuacji nieuzasadnionego użycia hamulca bezpieczeństwa podróżny poniesie konsekwencje prawne swojego czynu (opłata za opóźnienie jazdy pociągu na danej trasie).

TEMAT 21: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że każdy szynobus wyposażony jest w czujniki dymu, który po uruchomieniu samoistnie zatrzymuje pociąg i wszystkie drzwi się otwierają by ludzie mogli się szybko ewakuować oraz celem przewietrzenia wagonu
2. wie że w pociągach i szynobusach zakazane jest palenie wyrobów tytoniowych
3. zna skutki nieprzestrzegania tego zakazu (uruchomienie czujnika dymu)
4. wie że po zauważeniu ognia w pociągu należy w pierwszej kolejności zatrzymać pociąg używając do tego hamulca bezpieczeństwa
5. wie, że w pociągu który posiada wagony z przedziałami hamulec bezpieczeństwa znajduje w każdym przedziale
6. wie, że w pociągu z wagonami bez przedziałów hamulec bezpieczeństwa znajduje się nad drzwiami prowadzącymi do przejścia do następnego wagonu
7. wie, że w szynobusach hamulce bezpieczeństwa rozmieszczone są na ścianach bocznych
8. wie, że uchwyt hamulca bezpieczeństwa oznakowany jest kolorem czerwonym a przy nim na białym tle widnieje napis koloru czerwonego *hamulec bezpieczeństwa nieuzasadnione użycie będzie karane*
9. wie, że bezpośrednio po użyciu hamulca bezpieczeństwa należy powiadomić obsługę pociągu i współpodróżnych o zaistniałym zagrożeniu i w jakim celu został użyty
10. wie, że pożar będzie się szybciej rozprzestrzeniał, kiedy pociąg jest w ruchu.

TEMAT 22: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna określenie pojęcia: znajomy / nieznajomy
2. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznajomą osobą
3. wie o sposobach, w jakich źli ludzie próbują oszukiwać (częstowanie słodyczami, nawiązywanie miłej rozmowy, prośby o pomoc w poszukiwaniu np.: zwierzątka które się zagubiło)
4. wie jak skutecznie bronić się w takich sytuacjach
5. umie odmówić nieznajomemu w konkretnej sytuacji
6. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu ani gdziekolwiek z nimi iść
7. wie, że ma o wszystkim powiadomić rodziców lub opiekunów
8. wie, że może o wszystkim powiadomić funkcjonariusza Policji lub Straży Miejskiej

Rady do zapamiętania:

- ✓ nieznajomy to ktoś, kogo ja nie znam i nie znają moi rodzice, to ktoś, kogo ja znam, ale nie znają moi rodzice, to ktoś, kogo być może znają moi rodzice, ale ja go nie znam.
- ✓ nie idź z nieznajomym
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość
- ✓ jeżeli nieznajomy użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
- ✓ idź w przeciwnym kierunku niż samochód
- ✓ opowiedz o zdarzeniu rodzicom, opiekunom, nauczycielowi, funkcjonariuszowi Policji lub Straży Miejskiej

TEMAT 23: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU

Wiedza: uczeń...

1. wie, jak powinien zareagować, kiedy ktoś nieznajomy chce czegoś od niego
2. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
3. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu

4. wie, że w razie zaistnienia sytuacji namawiania do wspólnej jazdy z nieznajomym, powinien szybko oddalić się, idąc w przeciwną stronę niż ten jadący samochód
5. zna konsekwencje mogące wynikać z zaistniałej sytuacji
6. wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby.

TEMAT 24: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. nie bierze do ręki przedmiotów rozpoznanych, jako niebezpieczne lub budzących wątpliwości
4. poinformuje jak najszybciej dorosłego (rodzic, nauczyciel, policjant) o tym gdzie leży niebezpieczny przedmiot

Rady do zapamiętania:

- ✓ zanim podniesiesz coś z ziemi, przyjrzyj się temu dokładnie
- ✓ jeśli masz wątpliwości – nie dotykaj
- ✓ powiadom dorosłego o tym, co zauważyłeś

TEMAT 25: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, gdzie można bezpiecznie bawić się piłką
2. potrafi przewidzieć, co może spowodować zabawa w niewłaściwym miejscu
3. wie, jakie miejsca mogą być dla niego zagrożeniem
4. wie, gdzie w pobliżu miejsca zamieszkania jest specjalne miejsce do zabaw dla dzieci
5. wie, że nie wolno podczas zabawy na placu zabaw korzystać z uszkodzonych huśtawek, zjeżdżalni, lub innych rzeczy
6. zna zagrożenia wynikające z korzystania z uszkodzonego sprzętu na placu zabaw
7. wie, że o uszkodzonym na placu zabaw sprzęcie rekreacyjnym należy poinformować osobę dorosłą
8. wie, że powinien odmówić koledze, który namawia go do zabaw w niewłaściwym miejscu
9. zawsze informuje rodziców gdzie będzie się bawić

Rady do zapamiętania:

- ✓ ulica nie jest miejscem do zabawy
- ✓ baw się tylko w miejscach do tego wyznaczonych
- ✓ nie korzystaj z uszkodzonego sprzętu na placu zabaw
- ✓ upewnij się – zapytaj dorosłych, czy to miejsce jest dobre do zabawy

TEMAT 26: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie należy się zbytnio oddalać od miejsca, w którym się zagubiło swoich rodziców
2. wie, że o pomoc może zwrócić się do osoby w mundurze: policjant, strażnik miejski, lub poprosić o pomoc ekspedienta w najbliższym sklepie
3. rozumie, że nie każda obca osoba dorosła (nie będąca policjantem ani strażnikiem miejskim) jest jego przyjacielem i nie nawiązuje rozmowy z dorosłymi, których nie zna
4. wie, że w towarzystwie obcej osoby dorosłej (nie będącej policjantem ani strażnikiem miejskim) nie może oddalić się z miejsca zagubienia. Zasada ograniczonego zaufania
5. podczas rozmowy z policjantem / strażnikiem miejskim, potrafi powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka
6. wie, że w kieszeni ubrania powinien mieć kartkę z numerem telefonu do ICE

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy zagubisz się w mieście staraj się opanować trudne emocje
- ✓ nie oddalaj się od miejsca zagubienia
- ✓ o problemie poinformuj osobę w mundurze: policjanta lub strażnika miejskiego
- ✓ możesz zwrócić się o pomoc do ekspedienta w najbliższym sklepie
- ✓ nie rozmawiaj z nieznajomymi dorosłymi przechodniami na ulicy

TEMAT 27: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. rozumie, że kiedy zagubi się w centrum handlowym, nie może samodzielnie go opuścić
2. wie, że nie należy samodzielnie błąkać się po sklepie, lub prosić o pomoc obce osoby dorosłe – klientów Centrum
3. wie, że o pomoc może zwrócić się do ekspedienta, lub ochrony sklepu
4. umie powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka, z kim przyjechał do sklepu
5. wie, że obsługa Centrum jest w stanie pomóc mu w odnalezieniu osoby pod opieką, której przyszedł na zakupy
6. wie, że w kieszeni ubrania powinien mieć kartkę z numerem telefonu do ICE

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy zagubisz się w Centrum Handlowym staraj się opanować trudne emocje
- ✓ nie oddalaj się od miejsca zagubienia i nie błąkaj po sklepie
- ✓ o problemie poinformuj ochronę sklepu lub najbliższego ekspedienta
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi dorosłymi – klientami sklepu
- ✓ nie opuszczaj z nieznaną osobą dorosłą (klientem sklepu) Centrum

TEMAT 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. rozumie, że kiedy zagubi się na dużej imprezie, nie może samodzielnie jej opuścić i oddalić się
2. wie, że nie należy samotnie błąkać się wśród ludzi, lub prosić o pomoc obce osoby dorosłe – których nie zna a są tak jak on uczestnikami imprezy
3. wie, że o pomoc może zwrócić się do ekspedienta sprzedającego na stoisku lub kramie, lub ochrony imprezy
4. wie, że przy scenie stoją ochroniarze i jest konferansjer, którzy mogą mu pomóc
5. umie powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka, z kim przyszedł na imprezę
6. wie, że obsługa Centrum jest w stanie pomóc mu w odnalezieniu osoby pod opieką, której przyszedł na zakupy.

Rady do zapamiętania:

- ✓ kiedy wybierasz się z osobą dorosłą na dużą imprezę powinieneś mieć na/przy sobie identyfikator na szyi, ręce lub plecaku z numerem telefonu ICE potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy
- ✓ kiedy zagubisz się na dużej imprezie staraj się opanować trudne emocje
- ✓ nie błąkaj się samotnie wśród ludzi
- ✓ przy scenie zawsze jest ochrona i ludzie, którzy mogą Ci pomóc
- ✓ o problemie poinformuj ochronę imprezy lub najbliższego ekspedienta
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi dorosłymi – uczestnikami imprezy
- ✓ nie opuszczaj z nieznaną osobą dorosłą (uczestnikiem imprezy) tej imprezy

TEMAT 29: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że należy rozmawiać z rodzicami o Internecie i informować ich o wszystkich stronach, które niepokoją. Pokazuje im również strony, które interesują i które często odwiedza,
2. wie, że kiedy coś lub ktoś w Internecie przestraszy, jeżeli otrzyma wulgarną lub niepokojącą wiadomość, to nie odpowiada na nią. Pokazuje ją rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej,
3. rozumie, że należy ukryć przed obcymi swoje prawdziwe dane. Wie, co to Nick i potrafi się nim posłużyć. Nie podaje w Internecie prawdziwego imienia i nazwiska, adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji, wiedząc, że nie może mieć pewności, z kim naprawdę rozmawia
4. wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,

5. rozumie, że nie powinno się umieszczać w sieci swoich zdjęć, ponieważ nigdy nie można mieć pewności, czy jakiś Sieciuch nie zechce wykorzystać tego zdjęcia, by dokonać ośmieszenia lub krzywdy,
6. wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu, dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
7. rozumie, że odchodząc od komputera, nie należy zapominać o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać prywatnych danych,
8. wie, że nie wolno umieszczać w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody,
9. rozumie konieczność szanowania innych internautów. Traktuje ich tak, jak chce, żeby oni traktowali jego.

/adres stron internetowych, z których można skorzystać przy omawianiu tematu: www.sieciaki.pl / www.dzieckowsieci.pl

TEMAT 30: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościół, pałac, stare cmentarze, pomniki, rzeźby, obrazy, stara broń, monety, zbroje, berła, kielichy, znaleziska archeologiczne itp.)
2. rozpoznaje oznakowanie zabytków (symbol zabytku)
3. wie, że zabytkowe budowle bez względu na ich stan są pod ochroną i nie wolno ich dewastować poprzez zaśmiecanie lub rysowanie na murach
4. wie, że w budowlach sakralnych należy zachowywać się godnie, oraz nie przeszkadzać w trwających w tym czasie nabożeństwach
5. wie, że bez względu na to, czy znajduje się w kościele katolickim, cerkwi, kościele prawosławnym, synagodze lub meczecie, swoją postawą powinien wyrażać szacunek dla osób wierzących
6. wie, że chcąc zwiedzać budowle sakralne trzeba być odpowiednio ubranym oraz odpowiednio się zachowywać (nie jeść, nie pić, nie wprowadzać zwierząt, itp.)
7. potrafi rozpoznać symbole zakazów, obowiązujące w obiektach zabytkowych (Np. zakaz fotografowania, używania komórek, jedzenie lodów, itp.)
8. wie, że zabytkowych rzeźb, malowideł – zarówno na płótnie jak i na ścianach – nie należy dotykać
9. rozumie, że będąc świadkiem niszczenia obiektu stanowiącego zabytek powinien zgłosić to policjantowi lub strażnikowi miejskiemu, nie powinien – dla własnego bezpieczeństwa – sam interweniować
10. wie, jak odpowiednio należy się zachować w muzeach – chodzenie w grupie, zachowanie ciszy, nie dotykane eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta.

OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE

TEMAT 1: NIESPODZIEWANE SYTUACJE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że w życiu mogą zdarzyć się niespodziewane sytuacje kryzysowe na które każdy – również dziecko powinien być przygotowany,
2. potrafi wymienić takie kryzysowe sytuacje: powódź, awaria infrastruktury (dłuższy brak prądu, wody), wichura, wojna
3. rozumie, że podczas takiego zdarzenia należy powściągnąć emocje i współpracować z osobami dorosłymi
4. rozumie, że na takie trudne sytuacje nie tylko dorośli, ale również dziecko powinno być przygotowane
5. wie, że w sytuacji kryzysowej powinien być również zaopatrzony w identyfikator na szyi, ręce lub w plecaku z numerem telefonu **ICE** potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy
6. wie, że można pobrać na telefon bezpłatną aplikację mobilną RSO (Regionalny System Ostrzegania), która poinformuje o zagrożeniach na terenie Polski
7. wie, że na stronie www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl dostępny jest poradnik bezpieczeństwa w wersji cyfrowej

TEMAT 2: PAKOWANIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że najlepszym do noszenia bagażem jest plecak, ponieważ niosąc go mamy wolne ręce,
2. wie, co to jest plecak awaryjny
3. rozumie, że powinien uczestniczyć w spakowaniu swojego plecaka ewakuacyjnego, by dokładnie wiedzieć co i w jakim miejscu się w nim znajduje,
4. wie, co powinno być w takim plecaku spakowane:
 - **butelka wody i lekkie przekąski** – najlepiej takie, które mają długi termin przydatności,
 - **ciepła bluza lub kurtka** – sytuacja ewakuacyjna może zdarzyć się o każdej porze roku,
 - **latarka i zapasowe baterie** – w sytuacji kryzysowej może zabraknąć prądu,
 - **notes z numerami kontaktowymi** – na wypadek odłączenia się od rodziny,
 - **mały koc termiczny** – lekki, ale bardzo skuteczny w utrzymywaniu ciepła,
 - **podstawowe środki higieniczne** – chusteczki nawilżane, plasterki,
 - **zabawka lub maskotka** – coś, co pomoże dziecku poczuć się bezpieczniej
 - **lekarstwa** – jeżeli przyjmuje je na stałe wraz z opisem dawkowania
 - **identyfikator na szyję, rękę lub w plecaku w formie zafoliowanej kartki** z numerem telefonu **ICE** potrzebnym w razie zagubienia lub potrzeby udzielenia pomocy,
5. potrafi spośród wielu rzeczy wybrać te, które powinny się w plecaku awaryjnym znaleźć,
6. zna w mieszkaniu miejsce stałego położenia swojego plecaka ewakuacyjnego,
7. rozumie, że gdyby w sytuacji zagrożenia nie było przy nim osoby dorosłej, to plecak musi mieć (zabrać) ze sobą,

KLASY IV - VI

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Kształcenie i wychowanie w szkole podstawowej sprzyja rozwijaniu postaw obywatelskich, patriotycznych i społecznych uczniów. Zadaniem szkoły jest wzmacnianie poczucia tożsamości narodowej, przywiązania do historii i tradycji narodowych, przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat. Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią.

Edukacja dla bezpieczeństwa służy przygotowaniu uczniów do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Obejmuje różnorodne treści kształcenia z zakresu bezpieczeństwa, treści dotyczące organizacji działań ratowniczych, edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

(Dz.U. z 2025 r., poz. 378)

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas IV – VI

Cele ogólne:

1. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń: pożar, powódź, zagrożenia katastrofami, porażenia prądem o niskim i wysokim napięciu, porażenia piorunem
2. doskonalenie umiejętności wzywania pogotowia ratunkowego i informowania innych służb ratowniczych, kształtowanie umiejętności powiadamiania o wypadku, zapoznanie ze sposobem postępowania w razie zauważenia wypadku
3. eliminacja negatywnych zachowań na obszarze kolejowym
4. kształtowanie pozytywnych postaw do przepisów obowiązujących na obszarze kolejowym
5. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń kolejowych: pożar, porażenie prądem o wysokim napięciu
6. przygotowanie uczniów do wykonywania prostych czynności ratowniczych
7. wdrażanie do zachowań bezpiecznych na drodze, w czasie gier i zabaw
8. umiejętność rozpoznawania znaków drogowych pionowych i poziomych
9. poznanie znaków dotyczących szlaków rowerowych, kształcenie umiejętności układania planu wycieczki
10. zapoznanie z przyczynami wypadków z winy pieszych i kierujących,
11. zwrócenie uwagi na zagrożenia wynikające z nieprzemyślanego posługiwania się niebezpiecznymi narzędziami: np. nóż, nożyczki, zapalki, oraz zabawy środkami pirotechnicznymi
12. zapoznanie z przejawami patologii – nikotynizm, narkomania, alkoholizm
13. zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z działań tzw. osób trzecich - nieznajomy
14. kształtowanie pożądanych postaw prospołecznych i przygotowanie uczniów do samopomocy przez wyposażenie ich w umiejętności:
 - uważnego obserwowania i słuchania,
 - zauważania ciągów przyczynowo – skutkowych ułatwiających unikanie zagrożeń – profilaktyka,
 - radzenia sobie w sytuacjach problemowych,
 - ćwiczenia pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia,
15. Przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji
 - kształtowanie u dzieci postaw zgodnych z etyką ekologiczną
 - uzmysławianie uczniom, że troska o przyrodę jest troską o nas samych i nasze spokojne życie,
 - wyrabianie szacunku dla przyrody i jej piękna,
 - zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku przyrodniczym,
 - rozwijanie poczucia odpowiedzialności i potrzeby szybkiej reakcji na problemy ekologiczne,
 - naukę ekologicznego życia we własnym domu,
 - naukę wyciągania właściwych wniosków, perspektywicznego myślenia i przewidywania skutków określonej działalności człowieka,
 - naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości.

Cele operacyjne: uczeń...

- potrafi wezwać pogotowie ratunkowe i poinformować inne służby ratownicze
- potrafi wykonać czynności ratownicze przy uszkodzonym

- wie jak zachować się podczas ogłoszenia alarmu w jego miejscowości
- zna zasady bezpiecznych zachowań na drodze, w czasie gier i zabaw
- wie, że zabawa niebezpiecznymi narzędziami może skończyć się tragicznie
- zna służby ratownicze pracujące na kolei
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia na obszarze kolejowym
- w razie konieczności potrafi wezwać służby ratownicze
- zna zasady bezpiecznych zachowań na dworcach i przystankach kolejowych
- rozumie potrzebę reagowania na dostrzeżone zagrożenia w czasie przebywania na obszarze kolejowym lub podróży pociągiem (szynobusem)
- rozumie potrzebę niesienia pomocy poszkodowanemu
- potrafi uważnie obserwować, słuchać, wyciąga odpowiednie wnioski
- zauważa ciągi przyczynowo – skutkowe, wie jak unikać zagrożeń
- potrafi poradzić sobie w sytuacji problemowej
- ma świadomość, że fizyczne i psychiczne znęcanie się nad innymi może doprowadzić do tragedii
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia
- potrafi wspomóc – wskazując osobę, do której można się zwrócić z problemem
- ma wyćwiczone odruchy i nawyki, z których umie skorzystać w sytuacji zagrożenia
- wie, że w czasie codziennej działalności i zabawy trzeba zachować przyjazny stosunek do przyrody
- rozumie konieczność ochrony przyrody
- rozumie, że każda istota żywa jest częścią przyrody
- wie jak należy zachowywać się podczas pobytu w lesie
- potrafi wymienić gatunki zwierząt zamieszkujących polskie lasy
- wie, co zanieczyszcza nasze powietrze i jak temu zapobiegać
- potrafi segregować odpady
- wie, dlaczego nie wolno wypalać traw.

Proponowane metody i techniki aktywizujące:

- burza mózgów;
- ćwiczenia i zabawy aktywizujące;
- ćwiczenia praktyczne – obserwacje;
- pokaz z objaśnieniem uczniów;
- obserwacja, rozmowa, dyskusja;
- gazetka, plakat, komiks;
- pokaz – inscenizacja;
- projekcja multimedialna.

Proponowane metody i techniki integracyjne:

- rozmowa kierowana;
- ćwiczenia w grupach z doborem lidera grup;
- drama;
- ćwiczenia i zabawy integrujące;
- pogadanka interaktywna.

Proponowane metody i techniki wspierające:

- rozmowa;
- pogadanka, wykład;

- pokaz;
- projekcja filmu;
- objaśnienia nauczyciela;
- powtórzenie wiadomości;
- dyskusja;
- spotkania z przedstawicielami służb, inspekcji i straży;
- instruktaż;
- praca z ilustracjami, praca z tekstem;
- słuchowisko

Ewaluacja:

- test sprawdzający stopień przyswojenia wiadomości
- praktyczne sprawdziany wiedzy
- pokazy
- konkurs między klasami IV – VI

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, SOK, Zakładem Energetycznym, KPN, żołnierzem WOT.

Przedstawiciele tych służb i instytucji posiadają filmy i materiały wewnętrzne, które nie są ogólnie dostępne a służą edukacji.

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA

TEMAT 1: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA

Wiedza: uczeń...

1. zna przyczyny i skutki zanieczyszczenia powietrza,
2. dostrzega negatywny wpływ działalności człowieka na stan środowiska naturalnego,
3. zna rolę atmosfery ziemskiej
4. wie, jakie mogą być skutki zanieczyszczenia powietrza dla współcześnie żyjących ludzi i przyszłych pokoleń,
5. zna i rozumie pojęcia: efekt cieplarniany, dziura ozonowa, kwaśne opady, smog,
6. wie, w jaki sposób zanieczyszczenie powietrza wpływa na życie roślin i zwierząt,
7. wie jak można zatrzymać pogłębiający się proces degradacji atmosfery.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (PDF s. 69 powietrze)

TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że smog to zjawisko atmosferyczne nie występujące naturalnie lecz jako efekt działania człowieka oraz pewnych niesprzyjających okoliczności przyrody
2. wie, że smog składa się przede wszystkim z gazów, w tym tlenków węgla, tlenków azotu, siarki, sadzy i węglowodorów
3. wie, że smog powstaje na skutek mieszania powietrza z zanieczyszczeniami i spalinami powstającymi w efekcie działalności człowieka
4. wie, że za zanieczyszczenia te odpowiadają między innymi fabryki, coraz większa liczba samochodów, palenie węglem, drewnem i innymi paliwami stałymi w piecach
5. wie, że o wiele trudniej jest pozbyć się zanieczyszczeń gdy jakieś miasto leży w kotlinie a bezwietrzna pogoda uniemożliwia ich rozrzedzenie

TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że skutkiem zanieczyszczenia powietrza przez smog jest gęsty dym zalegający nad miastem, który powoduje doraźnie trudności w oddychaniu
2. wie, że skutki smogu są o wiele bardziej dalekosiężne, prowadząc (przy dłuższej ekspozycji) do:
 - ~ pojawienia się alergii oraz astmy
 - ~ wywołania niewydolności oddechowej
 - ~ obniżenia odporności całego organizmu
 - ~ wywołania chorób układu krwionośnego oraz serca
 - ~ pojawienia się chorób nowotworowych
3. wie, że skutki zanieczyszczenia powietrza odczuwamy również pośrednio, na przykład zjadając skażone nim mięso zwierząt, czy rośliny które w takich warunkach wzrastały
4. wie, że skutki zanieczyszczeń powietrza smogiem czasami są natychmiastowe ale mogą być też odroczone w czasie i uwidocznić się po kilku/kilkunastu latach
5. zna i rozumie pojęcia: efekt cieplarniany, dziura ozonowa, kwaśne opady

TEMAT 4: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że burze, intensywne opady deszczu, huragany i nawałnice są naturalnymi zjawiskami pogodowymi. Występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, że wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej oraz uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń (telewizor, komputer itp.)

3. wie, że spodziewając się nagłego pogorszenia pogody należy usunąć z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr, gdyż mogą stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla osób postronnych
4. wie, że jeżeli znajduje się w budynku podczas wystąpienia huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, należy usiąść pod ścianą nośną z dala od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy
5. wie, że jadąc samochodem, nie wolno w tym czasie parkować pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi, ponieważ wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne lub mogą ulec zawaleniu
6. wie, że samochód bezpiecznie zaparkowany jest w czasie podróży bezpiecznym schronieniem
7. wie, że będąc poza domem, należy unikać otwartej przestrzeni, wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół). Podczas huraganu będzie schronieniem ale podczas burzy nie wolno siadać i kłaść się na ziemi, tylko przykucnąć
8. wie, że należy odsunąć się od metalowych przedmiotów i nie dotykać ich
9. wie, że podczas burzy przebywając poza budynkiem używanie telefonu komórkowego jest niebezpieczne
10. wie, że przebywając nad wodą, nie należy się w niej w tym czasie kąpać a ponton, rower czy kajak należy przycumować do brzegu i opuścić go
11. wie, że przebywając na żagłowiec w czasie burzy lub huraganu, nie wolno chować się pod pokład, gdyż w przypadku wywrócenia łodzi ryzykujemy życiem.

TEMAT 5: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że dzieci nie powinny bez nadzoru osoby dorosłej zapalać zapalek, świeczek, samowolnie podkładać drewno do kominka/pieca
2. wie, że takie działania mogą stać się przyczyną powstania pożaru w domu
3. wie, że zapalona świeczka nie może stać bezpośrednio na palnym materiale, czyli nie stawiamy na stole, szafce, telewizorze itp, tylko na świecznikach lub podkładkach izolujących je od palnego materiału
4. wie, że pożar jest bezpośrednim zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla zwierząt w nim przebywających i dla środowiska
5. ma świadomość, że swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem może przyczynić się do degradacji środowiska naturalnego
6. wie, że powinien zachować spokój w sytuacji wybuchu pożaru
7. zamyka okna w pomieszczeniu w którym się znajduje
8. przed otwarciem drzwi sprawdza wierzchnią częścią dłoni temperaturę drzwi a następnie klamki
9. **Jeżeli klamka i drzwi nie są gorące**, to szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek, zawiadamia sąsiadów, prosi dorosłego o to by zadzwonił na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112
10. jeżeli ma telefon to sam dzwoni na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112 podając informacje w następującej kolejności:
 - ~ gdzie się pali,
 - ~ co się pali,
 - ~ czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - ~ podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
 - ~ nie rozłącza się pierwszy po podaniu tych informacji.
11. **Jeżeli spod drzwi wydobywa się dym a drzwi i klamka są gorące**, wtedy nie otwiera drzwi!
 - mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.
 - następnie otwiera okno i woła o pomoc, informując w ten sposób również sąsiadów
12. wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
13. wie, że nie można w czasie pożaru chować się do szafy, wchodzić na nią, lub wchodzić pod łóżko, ponieważ to utrudnia strażakom odnalezienie człowieka w zadymionym lub palącym się pomieszczeniu

14. wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
15. wie, że nie wszystko w domu można gasić wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
16. wie, że podczas pożaru ulatnia się z dymem wiele substancji zatruwających środowisko

TEMAT 6: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że tlenek węgla, który jest potocznie nazywany czadem to gaz który jest bezbarwny bezwonny (bez zapachu) i lżejszy od powietrza (czyli unosi się wyżej od powietrza)
2. wie, że czad powstaje gdy coś się spala lub pali a w miejscu tym jest za mało tlenu lub nieprawidłowy jest odpływ spalin
3. wie, że groźne są niedrożne, zaklejone lub nieszczelne przewody kominowe i wentylacyjne oraz uszkodzone połączenia między kominami i piecami (urządzenia, które są po przeglądzie przez serwisanta też mogą się popsuć)
4. wie, że potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe
5. wie, że szczelnie pozamykane okna (czasami jeszcze dodatkowo uszczelnione), pozaklejane kratki wentylacyjne, brak otworów wentylacyjnych w drzwiach łazienkowych, jak również brak regularnych kontroli drożności przewodów wentylacyjnych i kominowych sprawiają, że w naszych mieszkaniach lub domach możemy nie być bezpieczni.
6. wie, że w niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii
7. wie, że warto w domu lub mieszkaniu zainstalować czujkę dymu oraz czujkę tlenu węgla.
8. wie, że podstawową funkcją czujki tlenu węgla (czadu) jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu
9. wie, że nie udzielamy pomocy w pomieszczeniach gdzie znajduje się urządzenie grzewcze
10. zna objawy zatrucia tlenkiem węgla są często niespecyficzne i mogą przypominać grypę, a do najczęstszych należą ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, osłabienie i zmęczenie.
11. Wie, że wraz ze wzrostem stężenia gazu pojawiają się poważniejsze objawy, takie jak: przyspieszone bicie serca, duszności, zaburzenia równowagi i świadomości, aż do drgawek, utraty przytomności i śmierci włącznie.

TEMAT 7: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że pożar może powstać w każdym miejscu, również w szkole
2. zachowując zasady bezpieczeństwa uczestniczy w próbnych alarmach przeciwpożarowych organizowanych w szkole
3. zna przyczyny powstawania pożarów (zwarcie instalacji elektrycznej, zabawy uczniów zapalnikami, zapalniczkami, nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach np. na zajęciach z chemii, fizyki, technika itp.)
4. zna drogę ewakuacyjną i symbole ewakuacyjne.
5. zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w przedszkolu / szkole
6. ~ odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe
 - ~ szybko i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
 - ~ przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
 - ~ pamięta o zabraniu zwierzątka z klasy (jeżeli takie jest)
 - ~ po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
 - ~ kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkoły
 - ~ wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka
7. wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8. podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
9. wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem)

TEMAT 8: POŻAR W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że w lesie zabronione jest samowolne rozpalanie ognisk
2. nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w pobliżu miejsca, w którym się znajduje w lesie pali się
3. opuszcza zagrożony teren udając się w kierunku przeciwnym do miejsca, w którym widać dym,
4. wie, że o sytuacji należy powiadomić służby ratownicze dzwoniąc na numer 112
5. potrafi podać informację w następującej kolejności:
 - gdzie się pali,
 - co się pali,
 - czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
 - wie, że po przekazaniu dyspozytorowi informacji nie może rozłączyć się pierwszy, tylko czeka na pytania i polecenia ze strony dyspozytora.
6. wie, że podczas pożaru w lesie lub na łące ginie wiele zwierząt, zniszczeniu ulega przyroda a substancje powstałe w procesie spalania zatrują środowisko naturalne.

TEMAT 9: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU

Wiedza: uczeń...

1. uświadamia sobie ogromne znaczenie sposobu życia każdego z nas dla stanu środowiska:
 - wie, w jaki sposób można oszczędzać wodę we własnym domu
 - wie, w jaki sposób można oszczędzać energię we własnym domu
2. zna działania przyczyniające się do oszczędzania energii cieplnej na poziomie gospodarstwa domowego (nie przegrzewanie pomieszczeń, obniżanie temperatury w pomieszczeniach w nocy, intensywne, ale krótkie wietrzenie pomieszczeń, nie zasłanianie grzejników)
3. rozumie potrzebę segregacji odpadów już na poziomie gospodarstwa domowego
4. rozumie własną współodpowiedzialność za stan naszego środowiska

TEMAT 10: SEGREGACJA MATERIAŁU ODPADOWEGO

Wiedza: uczeń...

1. wie, że ze względu na pochodzenie odpady dzielimy na:
 - **komunalne** (powstające w gospodarstwach domowych),
 - **przemysłowe** (powstają w procesach produkcyjnych, są to stałe lub ciekłe substancje oraz przedmioty bezużyteczne bez dodatkowych zabiegów technologicznych),
 - **niebezpieczne** (odpady, które po przedostaniu się do środowiska naturalnego mogą stanowić dla niego zagrożenie)
2. wie, że segregacja i recykling odpadów pozwala na:
 - ~ przetworzenie i wykorzystanie surowca wtórnego na nowe materiały, oszczędzanie miejsca na składowanie,
 - ~ ograniczenie ilości wprowadzonych szkodliwych trudno ulegających rozkładowi odpadów,
 - ~ ograniczenie zużycia surowca naturalnego,
 - ~ oszczędzanie zużycia energii,
 - ~ ograniczenia zanieczyszczeń do atmosfery,
 - ~ ograniczenie ilości odpadów i ścieków.
3. rozumie potrzebę segregacji odpadów,
4. wie, że selektywnie zbieramy papier i tekturę, opakowania ze szkła, tworzyw sztucznych oraz odpady organiczne
5. zna kolory pojemników do segregacji odpadów oraz wie, co można do nich wrzucać a czego nie należy wrzucać
 - ~ papier – pojemnik niebieski
 - ~ plastik, metal – pojemnik żółty
 - ~ szkło – pojemnik zielony (lub segregacja wg koloru jeżeli mamy 2 pojemniki w kolorze zielonym i białym)
 - ~ biodegradowalne – pojemnik brązowy
6. wie, że wszystko to, czego nie udało się wysegregować powinno trafić do czarnego pojemnika na zmieszane odpady komunalne (np. popiół, papierosy, rajstopy, miotły, mopy, szczoteczki do zębów,

- szmatki i gąbki, zapelnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamiętania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)
7. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przetworzone leki należy zdawać do wyznaczonych aptek.
 6. wie, że odpady tekstylne należy oddawać do PSZOK, chyba, że gmina w której mieszka zdecyduje się na inną dodatkową formę zbierania odpadów tekstyliów,
 7. wie, jakie odpady zalicza się do odpadów tekstylnych: zużyta odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany,
 8. wie, że pojedyncze tekstylia, silnie zabrudzone np. ścierki, gąbki, tkaniny nasiąknięte substancjami organicznymi, tłuszczami, mogą być wrzucane do pojemników na odpady zmieszane tak aby np. nie zanieczyścić, dobrej jakości, selektywnie zebranych surowców tekstylnych.

TEMAT 11: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

Wiedza: uczeń...

1. wie, że opakowanie należy opróżnić z resztek produktu (usunąć zawartość, np. z kubeczka po jogurcie, butelce po szamponie)
2. wie, że należy oddzielić od opakowania elementy wykonane z innego rodzaju materiału (np. zerwać papierową etykietę z butelki czy wieczko od jogurtu)
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca,
4. wie, że opakowania wielomateriałowe typu TETRA – PAK (kartoniki po sokach, napojach, mleku) należy wrzucać do pojemnika żółtego na plastik i metale. Opakowań takich nie wrzucamy do pojemnika na papier.

TEMAT 12: SYSTEM KAUCYJNY

Wiedza: uczeń...

1. wie, że system kaucyjny to mechanizm promujący recykling i ponowne wykorzystanie opakowań
2. wie, że w niektórych krajach szklana butelka wielokrotnego użytku wraca na rynek kilkanaście razy,
3. wie jak wygląda znak polskiego systemu kaucyjnego i że na nim widoczna jest kwota kaucji za dane opakowanie,
4. wie, dlaczego w Polsce wprowadzono system kaucyjny:
 - oszczędność surowców - zużyjemy mniej plastiku, aluminium i szkła do produkcji nowych opakowań,
 - czystsze środowisko - mniej butelek i puszek porzuconych w parkach, lasach czy nad wodą,
 - świadome podejście - opakowanie to nie odpad, lecz wartościowy materiał, który warto wprowadzić z powrotem do obiegu,
5. wie, że systemem kaucyjnym objęte są tylko opakowania ze znakiem kaucji, a w znaku widoczna jest także informacja o wysokości kaucji za dane opakowanie,
6. wie, że systemem objęte są butelki plastikowe o pojemności do 3 litrów i puszki metalowe o pojemności do 1 litra, za które kaucja wynosi 50 gr oraz butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra, za które kaucja wynosi 1 zł.,
7. wie, że kaucja za opakowanie z oznaczeniem kaucji jest doliczana przy kasie - nie jest wliczona w cenę samego napoju,
8. wie, że do zwrotu kaucji nie jest potrzebny paragon za zakup napoju, a zwrotu opakowania można dokonać w sklepach i automatach,
9. wie, że aby otrzymać zwrot kaucji, opakowanie musi mieć nienaruszony znak kaucji i czytelny kod kreskowy, dlatego zwracanych opakowań nie należy zgniatć ani uszkadzać,
10. wie, jak przygotować opakowanie do zwrotu:
 - opróżnić je – opakowanie powinno być puste,
 - pozostawić nakrętkę – trafia razem z opakowaniem do recyklingu,
 - zachować nienaruszone opakowanie – znak kaucji i kod kreskowy muszą być czytelne, aby można było je prawidłowo zidentyfikować.

TEMAT 13: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, w jaki sposób można „z głową” robić zakupy
2. nie kupuje towarów, o których wie, że są szkodliwe dla środowiska, by nie zostać posiadaczem całej masy zbędnych, szkodliwych również dla zdrowia rzeczy
3. rozumie szkodliwość dla środowiska kupowania tzw. jednorazówek, dlatego wybierając się na zakupy zabiera siatkę wielokrotnego użytku
4. wie, jakie są mechanizmy działania reklamy, promocji, super ofert
5. wie, że na produktach ekologicznych pojawiają się Eko – znaki i potrafi je rozpoznać.

TEMAT 14: ZDROWIE I HIGIENA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2. potrafi wymienić czynności związane z higieną osobistą,
3. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
4. wie, że w ogórkach znajduje się enzym rozkładający witaminę C, dlatego w sałatkach ogórkowych wymieszanych z pomidorami i papryką witaminy tej zabraknie
5. zna sposoby naturalnego konserwowania produktów żywnościowych (pasteryzacja, zamrażanie, suszenie, wędzenie)
6. znając piramidę żywieniową, potrafi ułożyć prawidłowy jadłospis dzienny dla siebie,
7. potrafi przedstawić organizację czynnego wypoczynku w dniu wolnym od zajęć
8. wie, że narkotyki, alkohol i nikotyna to używki
9. wie, jak używki wpływają na człowieka
10. zna mechanizmy powodujące uzależnienie od tych środków
11. wie, w jakim stanie znajduje się organizm człowieka „na głodzie”
12. zna sposoby rozprowadzania narkotyków i wciągania w nałóg
13. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy jest świadkiem sprzedaży narkotyków, alkoholu lub papierosów osobom nieletnim
14. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy wie, że koledzy lub koleżanki zażywają narkotyki, palą papierosy lub piją alkohol
15. wie, jakie są konsekwencje prowadzenia pojazdu w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości lub będąc pod wpływem środków odurzających
16. wie, że spowodowanie wypadku po spożyciu środków odurzających jest zagrożeniem nie tylko dla
17. człowieka ale również dla środowiska naturalnego

TEMAT 15: TALERZ ZDROWIA

Wiedza: uczeń ...

1. zna pojęcie talerz zdrowia
2. wie w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów
3. wie, że połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców
4. wie, że ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki)
5. wie, że druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem węglowodanów
6. wie, że słodkie napoje nie są zdrowe i powinno się je zastąpić wodą
7. wie, że zamiast słodczy powinno się jeść owoce lub orzechy i nasiona
8. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała
9. zna zalecenia zdrowego żywienia – jedz różnorodne produkty każdego dnia

jedz więcej:

- ~ produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- ~ różnokolorowych warzyw i owoców więcej warzyw niż owoców;
- ~ nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycę, soczewica, bób);
- ~ ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- ~ produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- ~ orzechów nasion i (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- ~ Soli; Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);

- ~ Cukru i słodzonych napojów;
- ~ Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- ~ przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- ~ mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- ~ słodkie napoje na wodę;
- ~ tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- ~ produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- ~ smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

TEMAT 16: PRAWA ZWIERZĄT

Wiedza: uczeń ...

zna i respektuje prawa zwierząt:

- prawo do wolności od głodu i pragnienia
- prawo do wolności od niewygody
- prawo do wolności od bólu, ran i choroby
- prawo do wolności od strachu i cierpienia
- prawo do wolności do zachowań naturalnych
- prawo do odebrania od właściciela na skutek rażących zaniedbań lub okrutnego traktowania
- prawo do zapewnienia opieki przez gminę w razie bezdomności
- prawo do pomocy lekarza weterynarii w razie potrącenia przez pojazd mechaniczny
- prawo do zabiegu lekarskiego w celu ratowania życia
- prawo do nie wykorzystywania do walk zwierząt

TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. jeżeli zwierzę jest ranne lub wygląda na chore, potrafi oznakować miejsce znalezienia, zachowując bezpieczną odległość
3. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzanie łagodnego, rannego, itp.)

TEMAT 18: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie ufa nieznanym zwierzętom
2. wie, jak należy zachować się podczas ataku psa (w razie ataku psa możesz rzucić mu to, co trzymasz w dłoni, ale nie wolno uciekać. Stój z rękoma wciśniętymi pod brodę, nogami ściśle złączonymi i nie patrz na psa. Gdyby pies cię przewrócił przyjmij pozycję „KAMIENIA”, osłaniając rękami swój kark i uszy a palce dłoni spleć na karku „do wewnątrz”
3. rozumie potrzebę natychmiastowego poinformowania dorosłych w razie ukąszenia, zadrapania lub pogryzienia przez zwierzę
4. wie, że zwierzęta też mogą mieć gorszy dzień czyli oswojone zwierzę domowe może zaatakować własnego opiekuna.

TEMAT 19: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA ZWIERZĄT I LUDZI WYNIKAJĄCE Z ZABAW ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna konsekwencje wynikające z zabaw z użyciem różnego rodzaju petard
2. wie, że petardy mogą odpalać tylko osoby dorosłe
3. wie, że zwierzęta bardzo boją się głośniejszych wybuchów
4. wie, że jedne boją się i chowają, inne zachowują się w sposób irracjonalny, co może stać się przyczyną kalectwa lub zgonu zwierzęcia
5. wie, że las jest domem dla zwierząt i w okolicy lasu nie powinno się odpalać petard, fajerwerków itp.

6. zna konsekwencje, jakie mogą wynikać, kiedy na ulicy środkami pirotechnicznymi straszeni są ludzie – zwłaszcza osoby starsze i dzieci
7. potrafi szybko zareagować, kiedy w jego obecności z powodu użycia środka pirotechnicznego stała się komuś krzywda, zarówno człowiekowi jak i zwierzęciu

TEMAT 20: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Wiedza: uczeń...

1. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, bojlera – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
2. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampa nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek)
3. wie, że prąd należy oszczędzać - zużywać tylko wtedy, gdy jest nam naprawdę potrzebny
4. wie, że wychodząc z domu należy pamiętać o wyłączeniu światła i wszystkich urządzeń elektrycznych zagrażających życiu i mieniu
5. wie, że należy kupować urządzenia energooszczędne czyli takie, które zużywają jak najmniej prądu
6. wie, że należy wyłączać urządzenia, których nie zamierza się używać w najbliższym czasie
7. zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
8. zna i potrafi wymienić dobre przewodniki prądu
9. zna i potrafi wymienić materiały, przez które prąd nie popłynie
10. wie, że w bateriach również znajduje się prąd i korzystając z oznaczeń potrafi zamontować baterie w urządzeniu, które działa na prąd przez nie wytwarzany
11. wie, że baterie mogą zawierać szkodliwe substancje, dlatego nie należy ich otwierać, przekłuwać ani kroić a po zużyciu powinny trafić do specjalnych pojemników na elektrośmieci.

TEMAT 21: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU

Wiedza: uczeń...

1. wie, że komunikacja miejska jest ekologiczną alternatywą w ruchu miejskim w stosunku do samochodów osobowych
2. wie, że wybierając autobus jako środek przemieszczania się po mieście, wykazuje się dbałością o środowisko naturalne
3. wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
4. wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać
5. wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet
6. rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące – jeżeli takowe jest wolne
7. rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
8. zna konsekwencje siadania na poręczach, które znajdują się w autobusach „przegubowych”

Rady do zapamiętania:

- podczas jazdy autobusu nigdy nie wychylaj się przez okno, ani nie wystawiaj rąk
- na siedzeniach zawsze siedzimy, nigdy nie stoimy
- nigdy nie zagaduj kierowcy podczas jazdy
- po wyjściu z autobusu, chcąc przejść na drugą stronę, poczekaj aż autobus odjedzie.

TEMAT 22: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. rozumie, że szybkie zgłoszenie takiego wypadku daje większe szanse na minimalizację skażenia środowiska
2. wie, że opary lub ciecz wydobywająca się z rozszczelnionej cysterny jest zagrożeniem dla ludzi i zwierząt
3. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
4. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112

5. wie, że podczas wzywania pomocy należy podać kod przewożonego materiału znajdujący się na pomarańczowej tabliczce umieszczonej z tyłu i z przodu samochodu – cysterny (jeżeli to możliwe bez narażenia się na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia. I zawsze stoimy od strony zawietrznej)
6. wie, że powinien zachować spokój, stara się opanować emocje
7. dba o swoje bezpieczeństwo, oraz o bezpieczeństwo osób znajdujących się w pobliżu, podając informację uzyskaną od dyspozytora w momencie zgłoszenia wypadku, jaka jest bezpieczna odległość przebywania ludzi w pobliżu cysterny po wypadku
8. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne, sam nie podchodzi do pojazdu

TEMAT 23: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń znajdujących się na torowisku
2. wie, że nie wolno wspinać się na słupy trakcji elektrycznej (podtrzymujące sieć)
3. wie, że nie wolno zbliżać się do kabli leżących na torowisku, które zasilają urządzenia kolejowe (rozjazdy)
4. rozumie, że widząc zerwaną sieć trakcyjną lub inny przewód elektryczny nie zbliżamy się do niego, zachowując bezpieczną odległość minimum 20 m, dzwonimy na numer alarmowy 112 lub do Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
5. wie, że do zasilania lokomotyw wykorzystywany jest prąd o wysokim napięciu
6. zna zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń elektrycznych w transporcie kolejowym.

TEMAT 24: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują energię – prąd
3. wie, że wykorzystując transport kolejowy do przewozu towarów przyczyniamy się do zmniejszenia zanieczyszczenia atmosfery (spaliny) oraz do poprawy warunków panujących na drogach (ciężkie samochody tworzą koleiny w asfalcie, – co wpływa na bezpieczeństwo jazdy samochodów osobowych, utrudniając ruch mniejszych samochodów)
4. wie, że wykorzystując transport kolejowy odcciążane są autostrady od ciężkiego ruchu towarowego
5. wie, że bezpieczniejszą formą transportu substancji niebezpiecznych dla środowiska jest transport kolejowy niż drogowy
6. wie, że skład towarowy może przewieźć jednorazowo minimum 50 razy więcej towaru niż jeden samochód ciężarowy
7. zna korzyści transportu kolejowego w porównaniu z autostradami:
 - drogi żelazne zajmują mniejsze obszary gruntów
 - eliminują skażenie środowiska spalinami samochodowymi
 - skracają czas podróży i są mniej męczące dla kierowców
 - w mniejszym stopniu zagrażają dzikiej zwierzynie
 - znacząco ograniczają ilość śmiertelnych wypadków

TEMAT 25: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2. wie, że warunki atmosferyczne takie jak śnieg, deszcz, wysoka temperatura są mniej odczuwalne w transporcie kolejowym niż samochodowym
3. wie, że chcąc podziwiać krajobrazy, przyrodę lepiej jest podróżować koleją, gdyż trasy przejazdu pociągu są usytuowane (przebiegają) przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady
4. wie, że mianem *Kolei Izerskiej* nazywane jest połączenie kolejowe Szklarska Poręba – Kořenov (Czechy) i jest to jedna z najciekawszych linii kolejowych w Polsce
5. wie, że bilety na tę trasę po stronie polskiej można zakupić w taryfie regionalnej

6. wie, że *Kolej Doliny Bobru* to najpiękniejszy i najbardziej malowniczy odcinek kolei w Polsce. Łączy Lwówek Śląski i Wleń z Jelenią Górą a trasa w dużej części biegnie na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru
7. wie, że linia kolejowa z *Wałbrzycha Głównego do Kłodzka* to jedna z najpiękniejszych linii kolejowych w kraju. Od Wałbrzycha do Nowej Rudy prowadzi zboczami głębokich wąskich dolin górskich, pokonuje 3 dwukomorowe tunele, 8 wiaduktów oraz 2 mosty - wszystkie o konstrukcji stalowej.

TEMAT 26: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Wiedza: uczeń...

1. zna i rozpoznaje górskie rośliny (storczyk plamisty, krokus, zawilec narcyzowy, przebiśnieg, pierwiosnka wyniosła, arnika górską)
2. wie, że niektóre gatunki roślin i zwierząt są objęte ochroną, ponieważ grozi im całkowite wyginięcie
3. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć
 - w górach:
4. wie, że podczas wycieczki należy się poruszać po wyznaczonym szlaku lub drodze
5. wie, że podróżując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad mocny, wawrzynek wilczczyko, goryczka trojeściowa, naparstnica purpurowa, ciemniżyca zielona
6. potrafi rozpoznać na zdjęciu w/w rośliny trujące i wie, że napotykając je podczas wędrówek po górach nie wolno ich zrywać ani dotykać
 - nad jeziorem:
7. zna i rozpoznaje rośliny rosnące w pobliżu jezior: poryblin jeziorny, pałka wodna, tatarak zwyczajny, grąźel żółty, kaczeniec błotny (knieć błotna)
7. wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
8. wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego, oraz sposobów powiadamiania o wypadkach wraz z numerami alarmowymi
9. wie, że rośliny żyjące w zbiornikach tworzą strefy jeziora:
 - strefa roślinności bagiennej
 - strefa roślin wynurzonych
 - strefa roślin o liściach pływających
 - strefa roślin zanurzonych
10. wie, że spędzając czas nad jeziorem może spotkać następujące gatunki zwierząt:
 - żyjące w wodzie: ryby, raki, pijawki, larwy niektórych owadów, pływaki żółtostrzeżki
 - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, łabędzie, bobry, rzęsorek rzeczek
 - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bielik, rybołów, kormoran
 - nad morzem:
11. wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmacniania brzegu
12. wie, że roślinność brzegu wydmowego ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmacniać wydmy systemami korzeniowymi
13. wie, że uszkodzenie roślinności i obiektów ochronnych może być przyczyną lawinowych zniszczeń i spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla obiektów znajdujących się najbliżej brzegu
14. rozumie, że materiał odpadowy w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. powinien być wyrzucony do kosza na odpadki, lub zabrany ze sobą do miejsca, w którym można go wyrzucić
15. wie, że pozostawiony na turystycznym szlaku materiał odpadowy niszczy i zaśmieca środowisko
16. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 27: ZACHOWANIE W LESIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że w leśnym powietrzu znajduje się 50 – 70 razy mniej chorobotwórczych zarazków niż w powietrzu miast dzięki wydzielaniu przez drzewa olejków eterycznych (zwłaszcza z drzew iglastych)
2. wie, że w olejkach eterycznych wydzielanych przez drzewa znajduje się blisko 1500 substancji chemicznych działających bakteriobójczo, uspokajająco i przeciwzapalnie

3. wie, że z drzew pobiera się żywicę, która służy do produkcji między innymi kalafonii, czy terpentyny
4. wie, jak wyglądają oraz potrafi rozpoznać i nazwać: sosna zwyczajna, świerk pospolity, modrzew europejski, buk pospolity, dąb szypułkowy, oraz lipa drobnolistna
5. zna zasady zachowania się w lesie:
 - szanuje prawo roślin i zwierząt do życia
 - nie wjeżdża samochodami do lasu, parkuje tylko na wyznaczonych parkingach
 - nie rozpala ognisk w miejscu do tego nie przeznaczonym i bez wiedzy leśniczego
 - nie rozpala ogniska w odległości bliższej niż 100 m od ściany lasu
 - nie pozostawia w lesie odpadków, zabiera je ze sobą lub wyrzuca do specjalnie przygotowanych pojemników
 - psy w lesie prowadzi na smyczy
 - nie wchodzi na uprawy leśne i do młodników niższych niż 4 m
 - nie hałasuje, słucha szumu drzew i śpiewu ptaków

TEMAT 28: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Wiedza: uczeń...

1. zna formy ochrony przyrody w Polsce (parki narodowe, rezerваты przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, ochrona gatunkowa roślin i zwierząt, Natura 2000, pomniki przyrody, stanowiska dokumentacyjne, użytki ekologiczne, zespoły przyrodniczo – krajobrazowe), potrafi wymienić trzy parki narodowe znajdujące się na terenie Polski
2. wie, na czym polega strategia zrównoważonego rozwoju gospodarczego
3. wie gdzie znajdują się „Zielone Płuca Polski” (obszar północno – wschodniej części Polski charakteryzujący się wyjątkowymi w skali kraju walorami przyrodniczymi i krajobrazowymi. Wpływa na to różnorodność występujących tu ekosystemów, a naturalność środowiska)
4. spośród gatunków zwierząt wysokiego ryzyka narażonych na wyginięcie, zamieszczonych w „Polskiej czerwonej księdze zwierząt” potrafi rozpoznać i nazwać: błotniak zbożowy, bekas dubelt, dzięcioł trójpalczasty, gniewosz plamisty, rybołów, uszatka błotna, wodniczka;
5. rozumie, iż wszystkie żyjące organizmy mają taką samą wartość ekologiczną i swoje miejsce w łańcuchu życia
6. wie, jakie są skutki wypalania traw (niszczenie mikroorganizmów, larw, jajeczek, nasion, śmierć zwierząt żyjących na łące i w glebie, zanieczyszczenie powietrza powstałym dymem, wypadki samochodowe, zagrożenia dla życia i mienia ludzi)
7. wie, dlaczego warto chronić tereny dzikie i jaka jest ich wartość

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z e strony internetowej:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Polska_Czerwona_Ksi%C4%99ga_Zwierz%C4%85t_-_Kr%C4%99gowce

TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Wiedza: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry, wiedząc, że warunki pogodowe często ulegają tam zmianie (odpowiednie ubranie i buty, naładowany telefon z zainstalowaną aplikacją „Na ratunek”, picie i jedzenie, mapa, apteczka)
2. wie, że pogoda w górach szybko się zmienia trzeba być przygotowanym na każdą pogodę z ubiorem
3. wie, że w góry nie wychodzi się w klapkach
4. wie jak należy zachowywać się w górach
5. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
6. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
7. wie, że w góry nie powinien iść sam bez opieki dorosłych
8. wie, dlaczego przed wyruszeniem na szlak powinno się w schronisku bazowym pozostawić informację: jaki jest cel wyprawy, szlak, którym będziecie się poruszać oraz przewidywany czas powrotu
9. wie, że przed wyruszeniem na szlak należy w telefonie zainstalować aplikację „Na ratunek”, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej
10. wie, kto pomaga turystom w górach, oraz jak oznakowany jest pies wspierający ratowników w poszukiwaniach
11. zna kolory szlaków
12. wie jak zachować się, jeżeli uczestnik wycieczki uległ kontuzji

13. wie jak zabezpieczyć poszkodowanego w górach, oraz wie jak wezwać pomoc zna numer ratowników GOPR tel. 985, a z Plusa 601 100 300

Przy realizacji tematu skorzystaj ze strony: <https://gopr.org/poradnik> oraz <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>

TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. potrafi powiedzieć, co to jest szlak rowerowy
2. zna oznakowania szlaków rowerowych w mieście i poza miastem
3. wie, że na szlaku obowiązuje ruch prawostronny
4. rozumie, że będąc w grupie na szlaku poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
5. wie, do czego służy rowerzysta kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
6. rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki.

TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że wychodząc nad wodę należy poinformować o tym rodziców lub opiekunów
3. wie, że nie wolno się kąpać na kąpieliskach niestrzeżonych (brak flagi i ratownika), lub oznakowanych, jako niebezpieczne
4. wie, że flaga biała oznacza, że kąpiel jest dozwolona
5. wie, że flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w tym czasie ale ratownik powinien być w tym miejscu
6. wie, że skoki do wody na główkę bez dokładnej znajomości dna mogą się skończyć urazem kręgosłupa
7. zna konsekwencje złych zabaw w wodzie
8. potrafi rozpoznać ratownika
9. potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, rozumiejąc, że podpłynięcie bliskie do osoby tonącej może stać się zagrożeniem życia własnego
10. potrafi udzielić pomocy osobie poparzonej przez promienie słoneczne
11. rozumie konieczność używania podczas kąpieli słonecznych kremów z wysokimi filtrami
12. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
13. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok.

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z broszury: „Z wodą za pan brat” wydanej przez wydawnictwo BOG& ART
Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK

TEMAT 32: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie wolno w lesie oddalać się od swoich opiekunów
2. rozumie, że w przypadku zaginięcia nie można bez celu błąkać się po lesie, ale należy pozostać w wybranym miejscu i oczekiwać pomocy
3. wie, czym może skończyć się ściąganie z siebie odzieży
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie
5. wie, że dorośli będą go szukać i słysząc nawoływania potrafi współpracować podczas poszukiwań

Rady do zapamiętania:

- kiedy zagubisz się w lesie, nie idź dalej, tylko zatrzymaj się w miejscu
- poszukaj i wybierz odpowiednie miejsce przy drzewie
- sprawdź, czy to drzewo nie jest najwyższe w okolicy, jeżeli tak, poszukaj niższego drzewa, ponieważ w czasie burzy takie drzewo może ściągnąć piorun
- zbuduj przy tym drzewie szalę z zeschniętych konarów i patyków dostępnych na ziemi w lesie (nie wolno niszczyć środowiska przyrodniczego)
- przygotuj ściółkę w szale izolującą bezpośrednio od ziemi (mech, patyki, szyszki – układane warstwami)
- ułóż 3 rzędową sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)

- postaw ogrodzenia wokół szataśu (wbijanie patyków)
- schowaj swoje śmieci, zwłaszcza resztki pożywienia i opakowania po nim, aby nie przywabić zwierząt
- co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)

OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

Wypadek drogowy:

1. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
2. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
3. nie wpada w panikę, stara się opanować emocje
4. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
5. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
6. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
7. wie, że w uszkodzonym samochodzie należy wyłączyć stacyjkę i zaciągnąć hamulec
8. wie, że jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani to należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
9. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
S – Co, gdzie i jak boli?
A – Na co jesteś uczulony/a?
M – Jakie leki zażywasz?
P – Na co chorowałeś/aś?
L – Kiedy i co ostatnio jadłeś/aś?
E – Pamiętasz co się stało?
Warto także zebrać numery telefonów do rodziny/znajomych, ICE
10. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
A – airway – Sprawdź, czy drogi oddechowe są drożne, jeżeli nie, udroźnij,
B – breathing – Sprawdź, czy poszkodowany oddycha i jak (ile oddechów na minutę); jeśli nie oddycha, podejmij resuscytację,
C – circulation – Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych, jeżeli są, zatamuj je. Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego i zapewnij mu komfort termiczny.
11. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
12. informuje o wypadku dzwoniąc na numer alarmowy 999/112

II. Wypadek przy załamaniu lodu:

1. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
2. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie nie jest zagrożone
3. nie wpada w panikę, stara się opanować emocje
4. wie, że miejsce wypadku na rzece lub jeziorze jest niebezpieczne
5. potrafi pomóc osobie tonącej, dbając o swoje bezpieczeństwo
6. wie jak zaopiekować się osobą wyciągniętą z zimnej wody (dba o termoizolację)
7. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
8. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
10. wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy tonący jest przytomny

TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone

2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
6. potrafi podjąć prawidłową decyzję odnośnie wezwania służb ratunkowych do poszkodowanego, podając jego stan
7. po ocenie stanu poszkodowanego umie określić, jakie czynności ratownicze będzie wykonywał, które wynikają z rozpoznanego stanu poszkodowanego
8. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 3: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że będąc świadkiem zdarzenia jest łącznikiem pomiędzy poszkodowanym a pomocą medyczną
2. potrafi ocenić miejsce zdarzenia
3. pamięta by przede wszystkim zadbać o bezpieczeństwo swoje
4. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
5. umie sprawdzić ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan (wywiad ratowniczy SAMPLE, schemat ratowniczy ABC)
6. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
7. zna numery telefoniczne: centrum powiadamiania ratunkowego oraz ZRM i innych służb ratunkowych
8. potrafi wezwać pomoc podając w kolejności:
 - gdzie się stało adres lub znaki szczególne miejsca (wieża, budynek, rzeka, numer słupka drogowego itp.)
 - co się stało
 - ilu jest poszkodowanych, jaki jest ich stan, rodzaj obrażeń i występujące objawy
 - jakiej pomocy będzie udzielał
 - podaje swoje imię i nazwisko
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni
9. wie, że nie może rozłączyć się pierwszy, i należy uważnie wysłuchać pytań i instrukcji dyspozytora/ operatora numeru alarmowego

TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi wezwać pomoc podając stan poszkodowanego
5. wie, że nieprzytomnego, który oddycha należy ułożyć w pozycję bezpieczną izolując termicznie od podłoża i okrywając
6. zna przeciwwskazania do układania w pozycji bezpiecznej:
 - przy podejrzeniu urazu kręgosłupa
 - podejrzeniu urazu miednicy
7. wie, że w pozycji bezpiecznej należy układać osoby dorosłe i dzieci z obniżonym poziomem świadomości, które nie spełniają kryteriów rozpoczęcia Resuscytacji Krążeniowo Oddechowej
8. wie, że czekając na pomoc należy kontrolować oddech poszkodowanego
9. wie, że przy dłuższym (ok. 30 min) oczekiwaniu na przyjazd ZRM należy poszkodowanego ułożyć na drugim boku
10. pamięta o komforcie termicznym poszkodowanego
11. wie, że nieprzytomne kobiety w zaawansowanej, widocznej ciąży układamy zawsze na lewym boku.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
1. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
2. wie, że badanie poszkodowanego może przeprowadzić wiedząc, że nie pogorszy to jego stanu i przeprowadza badanie zabezpieczony w rękawiczki jednorazowe i w okularach (jeżeli są dostępne)
3. potrafi bezpiecznie odwrócić poszkodowanego leżącego na brzuchu do ułożenia na plecach
4. potrafi poprzez wywiad i dotyk dokonać wstępnej oceny stanu poszkodowanego
5. wie, że tamowanie krwotoków ma pierwszeństwo przed innymi czynnościami
6. wie, że badanie takie rozpoczyna się od głowy, następnie szyja, klatka piersiowa, brzuch, miednica, kończyny dolne a następnie kończyny górne
7. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
8. rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (Np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać.

TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc numer 999/112 i rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową (ratownicze ABC)
4. potrafi wykonać wszystkie te czynności działając wg algorytmu zawartego w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji, Polskiej Rady Resuscytacji
5. wie, że działając wg wytycznych nie musi podawać oddechu metodą usta – usta
6. wie, że należy rozpocząć RKO i poprosić o przyniesienie urządzenia AED (jeżeli znajduje się w pobliżu)
7. wie, że AED trzeba podłączyć jak najszybciej kiedy urządzenie jest dostępne
8. wie, że po trzech nieskutecznych wyładowaniach trzeba zmienić przyklejenie elektrod na przednio - tylne
9. potrafi użyć AED: wie jak uruchomić, nakleić elektrody, dba o bezpieczeństwo wykonania defibrylacji: nie pozwala dotykać poszkodowanego gdy trwa analiza, lub wyładowanie
10. wie, że poszkodowanego mokrego należy osuszyć, nie defibrylować na deszczu, w kałuży wody,
11. wie, że nie należy naklejać elektrod na sutki, gruczoł mlekowy, rany
12. pamięta o komforcie termicznym poszkodowanego
13. wie, że należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom defibrylatora AED od momentu włączenia
14. potrafi rozpoznać powrót spontanicznego krążenia (poszkodowany zaczyna oddychać i poruszać się)
15. wie, że w momencie kiedy powrócą czynności życiowe, poszkodowanego nie wolno odłączać od urządzenia AED i należy czekać na przyjazd ZRM.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć

4. wie, że należy podejrzewać zadławienie, gdy osoba nagle nie jest w stanie mówić, zwłaszcza jeśli doszło do tego podczas jedzenia
5. wie, że trzeba zapytać poszkodowanego: „Czy się zadławiłeś?”
6. wie, że trzeba zachęcić poszkodowanego do kaszlu
7. wie, że jeśli poszkodowany nie jest w stanie kaszleć lub kaszel staje się nieskuteczny, to należy wykonać do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową
8. wie, że jeżeli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, to należy wykonać do 5 uciśnień nadbrzusza
9. wie, że jeśli niedrożność dróg oddechowych nie ustąpi po 5 uciśnięciach nadbrzusza, to należy kontynuować naprzemiennie 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową z 5 uciśnięciami nadbrzusza, do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności u poszkodowanego
10. wie, że nie próbuje się usunąć ciała obcego z jamy ustnej lub dróg oddechowych palcem „na ślepo”
11. wie, że gdy poszkodowany straci przytomność, należy rozpocząć RKO
12. wie, że jeżeli do tej pory nikt nie wezwał ZRM to będąc sam, musi to zrobić zanim przystąpi do RKO
13. wie, że każda osoba, u której usunięto ciało obce z dróg oddechowych przy zastosowaniu uciśnięć nadbrzusza lub klatki piersiowej, powinna zostać oceniona przez pracownika ochrony zdrowia, ponieważ mogło u niej dojść do rozwoju powikłań lub urazu
14. wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać ZRM tel. 999/112
15. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
4. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
5. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała
6. wie, że należy poszkodowanemu zapewnić dopływ świeżego powietrza przez otwarcie szeroko okien, drzwi lub jeżeli jest możliwość wynieść go na z tego pomieszczenie na zewnątrz budynku (na świeże powietrze)
7. wie, że należy poszkodowanemu poluzować odzież – rozpiąć guziki pod szyją, poluzować krawat, pasek u spodni
8. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
9. wie, że należy zadbać o komfort termiczny poszkodowanego
10. wie, że nie ma już potrzeby unoszenia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
11. rozumie potrzebę wezwania ZRM 999/112

TEMAT 9: UTONIĘCIA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. potrafi właściwie zorganizować pomoc tonącemu i zna zasady zapewniające własne bezpieczeństwo
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
5. zna zasady udzielania pierwszej pomocy osobie tonącej, przytomnej i reagującej stojąc na brzegu (za pomocą sprzętu wypornościowego, koła ratunkowego, bojki ratowniczej lub innego sprzętu ratowniczego)
6. wie, że nie powinien wchodzić do wody, ponieważ może narazić się na utonięcie, jeśli nie ma przeszkolenia w zakresie ratownictwa wodnego
7. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
8. wie, że należy jak najszybciej wezwać ZRM, nawet wtedy, gdy tonący jest przytomny
9. wie, że tonięcie może przebiegać w ciszy
10. wie, że do utonięcia może dojść w płytkiej wodzie

11. wie, że trzeba zwracać uwagę na osoby w wodzie, które nie przemieszczają się w żadnym kierunku
12. wie, że trzeba zwracać uwagę na osoby w wodzie, wykonujące szybkie ruchy nad i pod wodą.

TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
4. w czasie ataku epilepsji potrafi zabezpieczyć głowę chorego tak aby izolować głowę aby nie było urazów wtórnych przez podłożenie pod głowę dostępnego materiału (czegoś miękkiego kurtka, bluza, itp.)
5. wie, że nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do ust osoby z napadem
6. wie, że należy wezwać pomoc medyczną do osoby, która ma atak
7. potrafi po ustąpieniu drgawek ułożyć poszkodowanego do pozycji bezpiecznej.
8. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
10. rozumie potrzebę wezwania ZRM, zna numer alarmowy 999/112

TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna rodzaje wstrząsów (hipowolemiczny, anafilaktyczny, kardiogeny, neurologiczny)
2. wie, że w przypadku **wstrząsu hipowolemicznego** może wystąpić m.in. przyspieszony oddech, przyspieszone tętno, zaburzenia świadomości, błądliwość skóry, obawa o swoje życie.
1. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć.
2. wie, że wstrząs hipowolemiczny może również wystąpić po oparzeniu lub odwodnieniu organizmu
3. wie, że **wstrząs kardiogeny** może charakteryzować się przyspieszonym oddechem, przyspieszonym tętnem, zaburzeniami świadomości, błądliwością skóry, obawą o swoje życie
4. wie, że wstrząs kardiogeny może wystąpić przy różnych problemach z sercem nie tylko zawał
5. wie, że **wstrząs anafilaktyczny** może powodować obrzęki naczynioruchowe, występowanie pokrzywki, świądu skóry, problemów z oddychaniem
6. wie, że z poszkodowanym z objawami rozwijającego się wstrząsu należy jak najszybciej przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE i starać się go ustabilizować:
 - **przy wstrząsie hipowolemicznym zaopatrzyć** miejsce krwawienia i zastosować pozycję neutralną, dać wsparcie psychiczne
 - **przy wstrząsie anafilaktycznym podać** adrenalinę domięśniowo (jeżeli poszkodowany posiada przy sobie EPIPEN z ampułkostrzykawką), obserwować drożność dróg oddechowych, zastosować pozycję siedzącą/półsiedzącą, dać wsparcie psychiczne, po 5 minutach jeżeli nie ma poprawy należy powtórzyć dawkę adrenaliny
 - **przy wstrząsie kardiogenym poluzować** krawat, rozpiąć guziki pod szyją zastosować pozycję siedzącą/półsiedzącą, dać wsparcie psychiczne
 - **przy wstrząsie neurologicznym należy zabezpieczyć** i unieruchomić poszkodowanego w pozycji zastanej by nie pogłębiać urazu, dać wsparcie psychiczne
1. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
2. wie, że do takiego poszkodowanego należy natychmiast wezwać ZRM
3. wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do czasu przyjazdu ZRM
4. wie, że rozwijający się wstrząs może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
5. potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 12: POMOC PRZY NIEWIELKICH I MASYWNYCH KRWAWIENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
4. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
5. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
6. wie, jakie środki zastosować przy mniejszych ranach (gaza/kompresy jałowe, bandaż, plaster z opatrunkiem)
7. potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie przy skaleczeniu
8. wie, że na krwawiące miejsce stosuje się silny, bezpośredni ucisk ręką
9. potrafi przyłożyć standardowy opatrunek bezpośrednio na krwawiące miejsce, a następnie zastosować silny, bezpośredni ucisk ręką
10. wie, jakie środki zastosować przy większych krwawieniach (gaza/kompres jałowy, bandaż)
11. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej i w sytuacji braku typowych materiałów do tamowania krwotoku wykorzysta dostępne materiały podręczne
11. wie, że poszkodowanemu należy udzielić wsparcia psychicznego i zadbać o jego komfort termiczny
12. rozumie potrzebę jak najszybszego wezwania ZRM numery alarmowe 999/ 112
13. wie, że niektóre zabawy mogą być przyczyną wypadków i powstawania urazów.

TEMAT 13: POMOC PRZY AMPUTACJI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi z poszkodowanym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie (opatrunek uciskowy)
6. potrafi zabezpieczyć amputowaną kończynę (część ciała)
7. wie, że amputowanej część ciała nie należy oczyszczać lub opłukiwać
8. wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
9. rozumie potrzebę oznaczenia godziny amputacji
10. potrafi przeciwdziałać skutkom rozwijającego się wstrząsu hipowolemicznego
11. wie, że należy stale kontrolować stan czynności życiowych poszkodowanego
12. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
13. wie, że należy do poszkodowanego wezwać ZRM 999/112

TEMAT 14: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
6. wie, że ciała obce, takie jak np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
7. wie, że uwidocznionego wbitego przedmiotu nie należy ruszać ani wyjmować
8. potrafi opatrzyć ranę z wbitym ciałem obcym
9. potrafi unieruchomić ciało obce w ciele poszkodowanego
10. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
11. wie, że otwartą ranę klatki piersiowej należy pozostawić odsłoniętą, umożliwiając jej swobodną komunikację ze środowiskiem zewnętrznym
12. wie, że na taką ranę nie zakłada się opatrunku ani nie zakrywa rany

13. wie, że w razie potrzeby tamuje się miejscowe krwawienie, stosując bezpośredni ucisk
14. potrafi, mając odpowiednie przeszkolenie oraz sprzęt, założyć specjalistyczny opatrunek nieokluzyjny lub wentylowy, który zapewnia swobodny wypływ powietrza podczas wydechu
15. wie, że nie mając dostępu do specjalistycznego opatrunku, może zastosować opatrunek tzw. trójstronny (przyłożenie na ranę gazy, folii, oklejenie z trzech stron, pozostawiając dolną część bez zaklejenia)
16. wie, że ranę klatki piersiowej należy obserwować pod kątem utrudniania wypływu powietrza wskutek krwawienia lub tworzenia skrzepów
17. potrafi wezwać ZRM dzwoniąc na numer alarmowy 999/112

TEMAT 15: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
5. wie, jakie są objawy złamań, skręceń, zwichnięć (bolesność, obrzęk, nieprawidłowość ruchowa, wybroczyny krwawe, nie anatomiczne ułożenie stawu)
6. rozpoznaje rodzaj urazu:
 - odsłaniając miejsce urazu kończyny dolnej i/lub górnej
 - delikatnie badając dotykiem poszkodowanego
 - Po mechanizmie urazu
 - sprawdzając ruchomość stawów
7. potrafi unieruchomić złamanie kończyny górnej i dolnej
8. wie, że zwichnięcie i skręcenie należy unieruchomić w pozycji zastanej
9. wie, że w przypadku złamania otwartego należy założyć opatrunek jałowy, unieruchomić wystającą kość i wszystko zabandażować
10. zna objawy złamania podstawy czaszki (zasinienie i obrzęk w okolicy oczu, siniaki za uszami, wycieki płynu mózgowo rdzeniowego z uszu, nosa)
11. wie, że zabezpieczeniem złamania podstawy czaszki z wyciekami jest założenie opatrunku osłaniającego
12. wie, że tamowanie takich krwawień może prowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego
13. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
14. wie, że jeżeli został uszkodzony narząd uniemożliwiający ruch u poszkodowanego, to na miejsce zdarzenia należy wezwać ZRM 999/112

TEMAT 16: POMOC PRZY ZATRUCIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. pamięta o możliwości zatrucia się np. tlenkiem węgla – sytuacja szczególna
4. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną poszkodowanego, oraz substancją chemiczną
5. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
6. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
7. wie, że jeżeli osoba poszkodowana jest przytomna, to należy w pierwszej kolejności zebrać wywiad – co, kiedy i w jakiej ilości zostało zażyte
8. wie, jakie są objawy zatrucia:
 - lekami, narkotykami i innymi środkami odurzającymi
 - alkoholem
 - środkami chemicznymi (odizolować poszkodowanego od toksyny)
 - gazami (odizolować poszkodowanego od toksyny)

9. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej – wie gdzie szukać KARTĘ CHARAKTERYSTYKI danej substancji i, że w dziale 4 jest opisana pierwsza pomoc
1. wie, że zatrucie może wywołać u poszkodowanego wymioty i potrafi zadbać o drożność dróg oddechowych
2. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
3. wie, że zatrucie może prowadzić do NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO
4. wie, że opakowanie po leku, środka spożyтым należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym.

TEMAT 17: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego (ratownicze ABC)
5. zna fazy wychłodzenia i objawy im towarzyszące
6. zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom
7. zna zagrożenia dla życia związane z wychłodzeniem organizmu
8. wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze
9. potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
10. pamięta by nie przemieszczać osoby wychłodzonej, by nie doszło do NZK
11. wie, że u poszkodowanego wychłodzonego nie wolno rozcierać dłoni i stóp
12. potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu wychłodzonemu
13. wie, że do podtrzymania funkcji życiowych i ogrzania poszkodowanego wychłodzonego, można położyć mu na klatce piersiowej termofoz z ciepłą wodą
14. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
15. potrafi:
 - wykonać izolację poprzez okrycie poszkodowanego suchymi kocami lub odzieżą, aby zminimalizować utratę ciepła,
 - ochronić poszkodowanego przed wiatrem poprzez zabezpieczenie poszkodowanego przed działaniem wiatru, stosując ochronne bariery lub przenosząc go w osłonięte miejsce,
 - usunąć mokrą odzież poprzez delikatne jej zdjęcie i zastąpienie jej suchą, aby zapobiec dalszemu wychładzaniu,
 - odizolować od podłoża poprzez umieszczenie materiałów izolujących, takich jak koce lub materace, między poszkodowanym a zimnym podłożem
16. wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną

TEMAT 18: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (ratownicze ABC)
 5. wie, że oparzenie termiczne może być spowodowane działaniem prądu elektrycznego, pioruna oraz kontaktem z ogniem, gorącymi płynami i przedmiotami, parą a dochodzi do niego podczas pożaru, wybuchu, rozlania gorącego płynu, oparzeniami słonecznymi i oparzeniami związkami które wywołują reakcje termiczną
 6. wie, że oparzenia chemiczne mogą powodować uszkodzenia tkanek oraz ich martwicę, jeżeli pozostaną w kontakcie ze skórą, a najczęściej spowodowane są przez trzy typy związków chemicznych: kwasy, zasady oraz związki organiczne
 7. wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
 8. wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń poszkodowanego = 1%

9. wie, że przy oparzeniu należy poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem
10. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
11. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
12. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu wapnem
13. wie, że wapno trzeba spłukać bardzo obficie pod bieżącą wodą
14. wie że w Karcie charakterystyki znajdzie postępowanie w dziale 4
15. udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi
16. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
17. potrafi wezwać do osoby poszkodowanej ZRM dzwoniąc na numer alarmowy 999/112

TEMAT 19: POMOC PRZY UGRYZIENIU PRZEZ PSA, KOTA, DZIKIE ZWIERZĘTA ORAZ PRZY UKĄSZENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
5. wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
6. zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej
7. wie, jak udzielić pierwszej pomocy osobie pogryzionej (podrapanej) przez psa, kota – ranę przemyć bieżącą wodą, zabezpieczyć suchym, jałowym opatrunkiem i udać się z poszkodowanym jak najszybciej do szpitala
8. wie, że osobę poszkodowaną obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
9. rozumie, że należy odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
10. wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez węża, żmiję (dwie rany klute w niedużej odległości od siebie)
11. wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać ZRM
12. zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego (obrzęk, duszność, ból, odrętwienie)
13. wie, że jadu z miejsca zranionego nie wolno wysysać
14. zapewnij poszkodowanemu spokój i odpoczynek
15. wie, że nie należy poruszać ukąszoną częścią ciała i należy ją unieruchomić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się jadu
16. wie, że należy sunąć z ukąszonej kończyny ciasną odzież, pierścionki i zegarki
17. wie, że nie należy:
 - zakładać opatrunku uciskowego, stosować lodu, ciepła ani opasek uciskowych,
 - nacinać rany ani próbować wyssać jadu
18. wie, że poszkodowany nie powinien wykonywać żadnych zbędnych ruchów do czasu przyjazdu ZRM
19. wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej
20. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
21. wie, że ukąszenie może doprowadzić do zaburzeń świadomości, niedrożności dróg oddechowych i NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO

TEMAT 20: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne
4. wie, że u osób użądlnionych może wystąpić: wstrząs anafilaktyczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
5. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
6. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (ratownicze ABC)

7. wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
8. wie, że do osoby użądłonej należy wezwać ZRM jedynie wtedy, gdy występują objawy wstrząsu anafilaktycznego lub użądlenie jest w obrębie jamy ustnej
9. wie, że jeżeli u poszkodowanego występują jedynie objawy miejscowe (ból, swędzenie, obrzęk w miejscu użądlenia) to należy to miejsce schłodzić i udać się do lekarza
10. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądłonej
11. wie, że można podać adrenalinę w Epi Pen
12. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego

TEMAT 21: PORAŻENIE PIORUNEM

Wiedza: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas burzy
 - w domu (zamyka okna i drzwi balkonowe, odłącza urządzenia elektryczne od prądu, nie dotyka instalacji)
 - na dworze (nie staje: pod wysokimi drzewami, na wierzchołkach wzniesień, blisko transformatorów i przewodów wysokiego napięcia, nie używa telefonów komórkowych, grupy powinny się rozproszyć, poruszając się małymi kroczkami, w przypadku pobytu nad morzem należy zejść z plaży, przebywać z dala od zbiornika wodnego, najlepiej kucnąć ze złączonymi nogami, ale nie kłaść się na ziemi).
2. wie, że skutki porażenia piorunem są podobne lub cięższe od tych, jakie powstają przy porażeniu prądem o wysokim napięciu
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz je zdjąć
4. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
5. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (ratownicze ABC)
8. wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
9. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
10. wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego
11. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
12. wie, że do osoby porażonej piorunem należy niezwłocznie wezwać ZRM 999/112

TEMAT 22: POMOC PRZY PORAŻENIACH PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że do porażenia prądem dochodzi wtedy, gdy ciało człowieka znajdzie się w obwodzie elektrycznym i w efekcie płynie przez nie prąd
3. wie, jakie mogą być konsekwencje przepływu prądu przez ciało
4. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz je zdjąć
5. wie, że przed przystąpieniem do udzielenia pomocy osobie porażonej należy najpierw wyłączyć źródło zasilania (wyłączyć bezpieczniki) oraz wyjąć z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie. Jeżeli nie można wyłączyć źródła zasilania, wyłączyć bezpieczniki wtedy należy użyć przedmiotu, który nie przewodzi prądu (np. drewnianego, plastikowego kija od szczotki) i odsunąć kabel elektryczny od poszkodowanego
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
8. rozumie konieczność szybkiego wezwania ZRM do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego

9. wie, że przy wzywaniu pogotowia ratunkowego należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia
10. wie, że do porażonego prądem nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
11. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
12. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego potrafi je odszukać i zaopatrzyć
13. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
14. wie, że porażenie energią elektryczną w każdym przypadku wymaga konsultacji medycznej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń

TEMAT 23: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi rozpoznać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru)
4. Potrafi obsłużyć glukometr aby określić poziom glukozy w organizmie Norma 70-100 mg/dl
5. wie, że natychmiast należy powiadomić Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (ratownicze ABC)
8. potrafi przeprowadzić wywiad z osoba chorującą na cukrzycę pytając:
 - czy choruje na cukrzycę
 - czy przyjmuje insulinę, czy tabletki (rodzaj cukrzycy nie wpływa na nasze postępowanie)
 - ile przyjął jednostek insuliny
 - kiedy ostatnio jadł, lub miał wysiłek fizyczny
9. zna symbol cukrzyka (błękitne kółko na łańcuszku na szyi lub na ręce) lub błękitna opaska
10. wie, że poszkodowany może mieć przy sobie GLUKAGON, który podajemy przy hipoglikemii
11. wie, jak postępować w przypadku niskiego poziomu cukru u poszkodowanego przytomnego (podaje coś słodkiego do wypicia – np. wodę z cukrem, lub colę – nie powinniśmy podawać ciała stałego by nie doszło do zadławienia)
12. wie, że podanie takiego cukru w formie do picia bardzo szybko zostanie zmetabolizowane (wchłonięte) przez organizm i znowu wystąpi hipoglikemia,
13. wie, że po podaniu cukru prostego, natychmiast (do 2 minut) należy podać poszkodowanemu coś do zjedzenia (cukierek „krówka”, kanapka, ziemniaki itp.)
14. rozumie, że jeżeli nie ma możliwości podania poszkodowanemu czegoś do zjedzenia, należy w przypadku ponownego wystąpienia objawów hipoglikemii podać ponownie cukier prosty
15. wie, że należy pozostać przy poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych
16. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
17. wie, że niski poziom cukru może doprowadzić do stanu nieprzytomności i niedrożności dróg oddechowych
18. wie, że u poszkodowanego z niedrożnością dróg oddechowych należy rozpocząć RKO

TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KLATCE PIERSIOWEJ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. zna objawy zawału serca (Ostry Zespół Wieńcowy)
4. wie, że do osoby z bólami w klatce piersiowej należy niezwłocznie wezwać ZRM
5. wie, że osoby z podejrzeniem zawału serca nie powinny się przemieszczać ani wykonywać żadnych ruchów
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)

8. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej
9. wie, że prowadząc wywiad dowie się, że poszkodowany choruje na problemy z sercem i ma przy sobie leki, to powinien wziąć dodatkową dawkę
10. wie, że trzeba uspokoić poszkodowanego i ułożyć go w wygodnej dla niego pozycji półsiedzącej, siedzącej z podparciem
11. wie, że osobę przytomną z bólem w klatce piersiowej o charakterze wieńcowym należy zachęcić do jak najszybszego samodzielnego zażycia 150–300 mg aspiryny, a w razie potrzeby (tylko wtedy gdy poszkodowany aspirynę posiada przy sobie) jej w tym pomóc, równocześnie oczekując na transport do szpitala (nie dotyczy dorosłych z rozpoznaną alergią na aspirynę)
12. wie, że osobie przytomnej z rozpoznaną dławicą piersiową należy pomóc w samodzielnym przyjęciu przepisanego jej aerozolu lub tabletek z nitrogliceryną (tylko wtedy gdy poszkodowany lek posiada przy sobie i nie jest w stanie samodzielnie go przyjąć)
 1. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
 2. wie, że oczekując na pomoc ZRM, chorego należy obserwować, jeżeli chory straci przytomność należy postępować zgodnie z procedurami resuscytacyjnymi.

TEMAT 25: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Wiedza: uczeń...

1. zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
2. zna i potrafi wymienić dobre przewodniki prądu
3. zna i potrafi wymienić materiały, przez które prąd nie popłynie
4. wie, że w bateriach również znajduje się prąd i korzystając z oznaczeń potrafi zamontować baterie w urządzeniu, które działa na prąd przez nie wytwarzany
5. wie, że baterie mogą zawierać szkodliwe substancje, dlatego nie należy ich otwierać, przekłuwać ani kroić a po zużyciu powinny trafić do specjalnych pojemników na elektrośmieci
6. rozpoznaje znak ostrzegający przed urządzeniem pracującym pod napięciem
7. wie, że nie można niszczyć znaków ostrzegających
8. wie jak się zachować, kiedy zobaczy zerwany ze słupa przewód wiszący lub leżący na ziemi
9. wie czy można a czym nie wolno gasić palących się urządzeń elektrycznych
10. wie jak należy się zachować będąc świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym
11. zna przykłady niedozwolonego postępowania z urządzeniami działającymi na prąd
12. zna zagrożenia wynikające z zabaw pod liniami energetycznymi
13. wie, dlaczego na słupy energetyczne nie wolno się wspinać
14. wie, że nie wolno bawić się w pobliżu infrastruktury energetycznej: słupów energetycznych, stacji transformatorowych wolnostojących i ogrodzonych
15. wie, że nie wolno bawić się latawcami w pobliżu linii elektrycznych
16. wie, że prąd może porazić nawet na odległość
17. wie, że nie wolno wchodzić do stacji transformatorowych,
18. wie, że należy korzystać ze sprzętu i urządzeń elektrycznych tylko z atestem bezpieczeństwa
19. wie, że nie wolno korzystać z urządzeń elektrycznych w zetknięciu z wodą: kąpiel, mokre ręce, płyny w pobliżu urządzeń
20. rozumie, że należy korzystać tylko z nieuszkodzonych instalacji elektrycznych
21. wie, że nie wolno ustawiać grzejników blisko materiałów palnych
22. wie, że nie wolno naprawiać bezpieczników drutem
23. wie, że nie należy podłączać uszkodzonego sprzętu elektrycznego do prądu
24. wie, że nie wolno dotykać ani gniazdek ani włączników, kiedy widać, że ich mocowanie jest poluzowane i nie trzymają się dobrze w ścianie
25. wie, że używając urządzeń elektrycznych należy mieć suche ręce
26. wie, że nie można zalać urządzenia elektrycznego wodą lub innym płynem nawet wtedy, gdy nie jest włączone
27. zna zagrożenia mogące powstać na skutek zetknięcia pracującego urządzenia elektrycznego z wodą
28. wie, że chcąc bezpiecznie wyciągać wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
29. rozumie, że gdy zbije się żarówka w lampce nie może jej dotykać ani próbować wykręcać tylko powinien zawołać osobę dorosłą
30. wie, że nie wolno przecinać kabla nożyczkami ani innymi ostrymi narzędziami.

TEMAT 26: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: uczeń...

I. w ruchu pieszym:

1. wie, że przez ulicę można przechodzić tylko w miejscach do tego wyznaczonych
2. rozpoznaje te miejsca na drodze
3. zna oznaczenia przejść dla pieszych
4. wie, jak należy przechodzić przez ulicę bez sygnalizacji świetlnej
5. wie, na jakim świetle można przekroczyć jezdnię, gdy jest sygnalizacja
6. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
7. wie, że na drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi
8. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
9. wie, że znaczki odbłaskowe na tornistrze i ubraniu gwarantują taką widoczność
10. wie, że maszerując poboczem drogi należy poruszać się w kolumnie jeden za drugim
11. wie, że maszerując poboczem nie można bawić się piłką, lub wzajemnie się popychać. Zna konsekwencje takich zachowań.

II. W ruchu rowerowym:

1. zna przepisy i wie, że bez odpowiednich dokumentów nie może jeździć po drogach, tak w mieście, jak i poza terenem zabudowanym
2. wie, że w ruchu ulicznym zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
3. zna znaczenie elementów odbłaskowych na rowerze oraz na odzieży
4. zna i potrafi wykonać podstawowe manewry: omijanie, wymijanie
5. wie, że podstawą poruszania się po drogach jest przestrzeganie przepisów drogowych
6. wie, że planując jazdę na rowerze należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku z roweru
7. wie, że w parku narodowym można jeździć rowerem tylko po szlakach rowerowych,
8. wie, że turystyka rowerowa pozytywnie wpływa na organizm człowieka, daje możliwość bliższego obcowania z naturą i jest przyjazna dla środowiska
9. rozpoznaje i nazywa znaki drogowe
10. wie, że znaki drogowe dzielą się na informacyjne, ostrzegawcze, nakazu i zakazu
11. zna zasady poruszania się rowerem po drogach

III. Znajomość znaków drogowych:

1. wie, że znaki drogowe dzielą się na informacyjne, ostrzegawcze, nakazu i zakazu
2. rozpoznaje i nazywa znaki drogowe
3. Zna zasady poruszania się rowerem po drogach

TEMAT 27: TRANSPORT KOLEJOWY

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy odbywa się specjalnymi trasami na których buduje się torowiska
2. wie, że lokomotywy, które ciągną skład pociągu dzielą się na spalinowe i elektryczne
3. wie, że pociągi poruszają się po szynach a do tego by mogły się przemieszczać potrzebny jest prąd (elektryczne) lub olej napędowy (spalinowe)
4. wie, że nad szynami umiejscowione są linie trakcyjne wysokiego napięcia
5. wie, że pociąg składa się z lokomotywy i wagonów a szynobus to jeden duży wagon, którego lokomotywa i wagon tworzą jedną całość
6. wie, że w transporcie kolejowym osobowym wykorzystuje się również wagony dwupoziomowe
7. wie, że pociągiem (szynobusem) kieruje maszynista
8. wie, że w pociągu (szynobusie) bilety sprawdza konduktor
9. wie, że należy zabrać ze sobą legitymację szkolną (dzieci i młodzież szkolna korzysta ze zniżki)
10. wie, że w każdym pociągu (szynobusie) jest kierownik pociągu, który jest odpowiedzialny za prawidłowy i bezpieczny przejazd pasażerów
11. zna skrót SOK (Straż Ochrony Kolei)
12. wie, że w większych miastach, na peronach znajduje się posterunek Straży Ochrony Kolei

13. wie, że szynobusy poruszają się bardzo cicho po torach (szczególnie jesienią i zimą) i należy zachować szczególną ostrożność na przejazdach niestrzeżonych
14. wie, że nie wolno chodzić po torach ani przekraczać torowiska w miejscach do tego nie wyznaczonych
15. wie, że nie wolno obrzucać pociągów kamieniami i zna skutki takich zachowań (uszkodzone mienie, możliwość zranienia lub zabicia człowieka podróżującego danym pociągiem)
16. wie, że bezmyślność zabawy przy torach kolejowych może spowodować katastrofę kolejową, uszkodzenie trakcji, ogromne straty materialne i ludzkie
17. wie, że jadący pociąg nie ominie nikogo ani niczego co znajdzie się na torach
18. wie, że droga hamowania pociągu (szynobusu) jest uzależniona od: rodzaju pociągu (szynobus, osobowy, towarowy), warunków atmosferycznych, ilości przewożonego towaru oraz od prędkości.

I. Przejazdy kolejowe:

1. wie, że tory kolejowe przecinają czasami drogi, którymi poruszają się samochody i chodzą piesi
2. wie, że przejazdy kolejowe mogą być strzeżone i niestrzeżone
3. wie, że przejazdy strzeżone wyposażone są w sygnalizację dźwiękową i świetlną oraz zapory - rogatki (szlabany)
4. wie, że przez przejazdy kolejowe nie wolno przebiegać, tylko się przechodzi zdecydowanym szybkim krokiem cały czas rozglądając się na prawo i na lewo
5. wie, że gdy słychać sygnał dźwiękowy i zaświeci się mrugające (pulsujące) czerwone światło, nie wolno wchodzić na przejazd
6. wie, że przed przejazdem strzeżonym również należy zachować szczególną ostrożność i mimo że nie ma oznak należy się zatrzymać
7. wie, że są również przejazdy niestrzeżone, które nie posiadają takich oznaczeń wizualnych i dźwiękowych jak przejazdy strzeżone
8. wie, że przed wejściem lub wjazdem na przejazd niestrzeżony należy bezwzględnie się zatrzymać, rozejrzeć czy nie nadjeżdża pociąg (szynobus) i dopiero mając całkowitą pewność, że po torach nic nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd
9. wie, że w odległości 300, 200 i 100 metrów przed przejazdem kolejowym ustawione są znaki informujące, że takowy przejazd przez drogę będzie przebiegał
10. wie, że wszystkie niestrzeżone przejazdy kolejowe wyposażone są w krzyż świętego Andrzeja a nie wszystkie mają znak STOP
11. zna i rozpoznaje znak – krzyż św. Andrzeja <https://www.youtube.com/watch?v=NuYYRGyCK6I>
12. wie, że będąc świadkiem katastrofy kolejowej należy jak najszybciej powiadomić służby ratunkowe dzwoniąc na numer 112
13. potrafi przeprowadzić rozmowę z dyspozytorem
14. wie, że należy udzielić pomocy osobom lżej poszkodowanym, które o własnych siłach wyszły z pociągu
15. wie, że nie wolno wchodzić do wykolejonych wagonów.

II. Bezpiecznie podczas jazdy pociągiem:

1. wie, że każdy skład pociągu i szynobusy wyposażone są w: gaśnice, apteczki pierwszej pomocy, zbijaki do szyb i hamulce bezpieczeństwa
2. wie, że po korytarzach dzieci nie poruszają się same, jedynie pod opieką osób dorosłych
3. wie, że od nieznanomych podróżnych nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
4. wie, że podróżny nie powinien opierać się odrzwi pociągu ani próbować ich otwierać
5. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
6. wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
7. wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
8. wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki. Nie powinien też udzielać informacji na temat zawartości bagażu
9. wie, że będąc świadkiem kradzieży, podejrzanego zachowania, zauważenia pozostawionego bagażu, lub zakłócania porządku w pociągu powinno się zgłosić to obsłudze pociągu lub zadzwonić na numer alarmowy Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
10. wie, że w razie zagrożenia zdrowia lub życia pasażerów będących na pokładzie pociągu, należy natychmiast powiadomić obsługę pociągu ponieważ oni wzywając pomoc najprecyzyjniej określą

w jakim miejscu znajduje się pociąg i w jakie miejsce najlepiej skierować ambulans/karetkę pogotowia

11. wie, że obsługa pociągu jest przeszkolona w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
12. wie, że należy wyciszyć telefon, krótkie, kilkunastosekundowe rozmowy można przeprowadzić po cichu na miejscu, dłuższą rozmowę należy przeprowadzać poza przedziałem.
13. wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać
14. wie, że na pokładzie pociągu zabronione jest spożywanie alkoholu i palenie papierosów
15. wie, że każdy szynobus wyposażony jest w czujniki dymu, które po uruchomieniu samoistnie zatrzymują pociąg i otwierają wszystkie drzwi by ludzie mogli się szybko ewakuować
16. wie że w pociągach i szynobusach zakazane jest palenie wyrobów tytoniowych
17. zna skutki nieprzestrzegania tego zakazu (uruchomienie czujnika dymu, mandat karny)
18. wie, że jeżeli w wyniku pozostawienia niedopałka doszło by do zaprószenia ognia i powstania pożaru wtedy sprawcy grozi sprawa karna za spowodowanie zagrożenia utraty zdrowia lub życia
19. wie że po zauważeniu ognia w pociągu należy w pierwszej kolejności zatrzymać pociąg używając do tego hamulca bezpieczeństwa
20. wie, dlaczego należy tak postąpić (duży dopływ tlenu powoduje szybsze rozprzestrzenianie się ognia)
21. wie, że w pociągu który posiada wagony z przedziałami hamulec bezpieczeństwa znajduje w każdym przedziale
22. wie, że w pociągu z wagonami bez przedziałów hamulec bezpieczeństwa znajduje się nad drzwiami prowadzącymi do przejścia do następnego wagonu
23. wie, że w szynobusach hamulce bezpieczeństwa rozmieszczone są na ścianach bocznych
24. wie, że uchwyt hamulca bezpieczeństwa oznakowany jest kolorem czerwonym a przy nim na białym tle widnieje napis koloru czerwonego *hamulec bezpieczeństwa nieuzasadnione użycie będzie karane*
25. wie, że bezpośrednio po użyciu hamulca bezpieczeństwa należy powiadomić obsługę pociągu i współpodróżnych o zaistniałym zagrożeniu i w jakim celu został użyty
26. wie, że przy torowisku znajdują się pasy przeciwpożarowe – jest to teren orny o szerokości kilku metrów oddzielający torowisko od roślinności znajdującej się w pobliżu torowiska
27. wie, że pożar będzie się szybciej rozprzestrzeniał, kiedy pociąg jest w ruchu.

III. Dworce, przystanki kolejowe i perony:

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, biletomaty, punkt informacji kolejowej, rozkład jazdy pociągów, skrytki bagażowe i poczekalnia dla oczekujących na pociąg
2. wie, że dworzec kolejowy to miejsce gdzie pociągi rozpoczynają i kończą swój bieg
3. wie, że przystanek kolejowy to miejsce gdzie zatrzymuje się pociąg osobowy. Nie ma tam budynku, kas biletowych, informacji, pomieszczeń na bagaże a jedynie jest rozkład jazdy pociągu i ławka dla oczekujących
4. wie, że na przystankach kolejowych może być tylko jeden peron
5. wie, że na dworcach kolejowych peronów może być kilka
6. wie, że peron to wyznaczone miejsce służące podróżnym do wsiadania i wysiadania z pociągów i szynobusów
7. wie, że na perony można przejść tylko w miejscach wyznaczonych
8. wie, że miejsca wyznaczone to tunel podziemny lub kładka naziemna
9. wie, że nigdy nie wolno przekraczać torowiska w miejscu nie wskazanym do przejścia
10. zna konsekwencje przekraczania torowiska w miejscu do tego nieprzeznaczonym
11. wie, że perony oznakowane są numerami a na większych dworcach również literami np. peron 1a, lub 2c
12. wie, że na każdym peronie znajdują się białe linie, których bezwzględnie nie wolno przekraczać dopóki nie będzie można wsiąść do stojącego już pociągu
13. wie, że na peronie obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, palenia tytoniu, a także zabaw, jazdy rowerem (deskorolka, hulajnogą, rolki) oraz biegania
14. wie, że podczas wjazdu i odjazdu pociągu obowiązuje bezwzględny zakaz przekraczania białych linii
15. wie, że drzwi pociągu wolno otworzyć dopiero w momencie całkowitego zatrzymania się lub postoju pociągu
16. wie, że z pociągu należy spokojnie wysiąść, nie wolno z niego wyskakiwać, wybiegać gdyż może to grozić zderzeniem się z innym podróżnym przebywającym na peronie

17. wie, że pociąg osobowy odjeżdża jedynie na sygnał zamykania się drzwi wagonowych lub sygnał gwizdka konduktora
18. wie, że po usłyszeniu sygnału zamykających się drzwi lub gwizdka konduktora bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu
19. wie, że będąc w tłoku podczas wsiadania i wysiadania z pociągu powinno się zwrócić szczególną uwagę na osoby znajdujące się blisko, nie przewozić rzeczy cennych w tylnych kieszeniach spodni oraz otwartych torebkach i bagażach
20. wie, że podróżny, który nie zdążył wysiąść na danej stacji powinien wysiąść dopiero na kolejnej stacji (nie ma innej możliwości)
21. wie, że w sytuacji nieuzasadnionego użycia hamulca bezpieczeństwa podróżny poniesie konsekwencje prawne swojego czynu (opłata za opóźnienie jazdy pociągu na danej trasie).

TEMAT 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie należy się zbyt oddalać od miejsca, w którym się zagubiło
2. wie, że o pomoc może zwrócić się do osoby w mundurze: policjant, strażnik miejski, lub poprosić o pomoc ekspedienta w najbliższym sklepie
3. rozumie, że nie każda obca osoba dorosła jest jego przyjacielem i nie nawiązuje rozmów z dorosłymi, których nie zna
4. wie, że w towarzystwie obcej osoby dorosłej (nie będącej policjantem ani strażnikiem miejskim) nie może oddalić się z miejsca zagubienia. Zasada ograniczonego zaufania
5. podczas rozmowy z policjantem / strażnikiem miejskim, potrafi powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka.

TEMAT 29: OSOBA NIEZNAJOMA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznaną osobą
2. wie o sposobach, w jakich źli ludzie próbują oszukiwać
3. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
4. rozumie, dlaczego nie może iść z nieznanym i zachowuje w kontakcie z nim bezpieczną odległość
5. wie jak skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznanemu użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
6. umie odmówić nieznanemu w konkretnej sytuacji
7. wie, że ma o wszystkim powiadomić rodziców lub opiekunów
8. wie, że może o wszystkim powiadomić funkcjonariusza Policji lub Straży Miejskiej.

II. Nieznajomy zapraszający do samochodu:

1. wie, jak powinien zareagować, kiedy ktoś nieznanemu chce czegoś od niego
2. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
3. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu
4. wie, że w razie zaistnienia sytuacji namawiania do wspólnej jazdy z nieznanym, powinien szybko oddalić się, idąc w przeciwną stronę niż ten jadący samochód
5. zna konsekwencje mogące wyniknąć z zaistniałej sytuacji
6. wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby.

TEMAT 30: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. Dziwny pakunek:

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie i zanim podniesie coś z ziemi, przygląda się temu dokładnie. Jeżeli ma wątpliwości – nie dotyka
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. nie bierze do ręki przedmiotów rozpoznanych, jako niebezpieczne lub budzących wątpliwości
4. poinformuje jak najszybciej dorosłego (rodzic, nauczyciel, policjant) o tym gdzie leży niebezpieczny przedmiot.

II. Portfel:

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
4. potrafi zredagować ogłoszenie, w którym informuje, że znaleziono, na ulicy... , w miejscu, kontakt pod numerem telefonu , w godzinach ... (podaje godziny, w których na pewno ktoś dorosły jest w domu)
5. wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
6. wie, że ogłoszenie należy rozwinąć blisko miejsca znalezienia portmonetki
7. szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 31: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że należy rozmawiać z rodzicami o Internecie i informować ich o wszystkich stronach, które niepokoją. Pokazuje im również strony, które interesują i które często odwiedza,
2. wie, że kiedy coś lub ktoś w Internecie przestraszy, jeżeli otrzyma wulgarną lub niepokojącą wiadomość, to nie odpowiada na nią. Pokazuje ją rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej,
3. rozumie, że należy ukryć przed obcymi swoje prawdziwe dane. Wie, co to Nicka i potrafi się nim posłużyć. Nie podaje w Internecie prawdziwego imienia i nazwiska, adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji, wiedząc, że nie może mieć pewności, z kim naprawdę rozmawia
4. wie, że w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,
5. wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (*imię.nazwisko@sieciaki.pl*),
6. wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,
7. rozumie, że nie powinno się umieszczać w sieci swoich zdjęć, ponieważ nigdy nie można mieć pewności, czy jakiś Sieciuch nie zechce wykorzystać tego zdjęcia, by dokonać ośmieszenia lub krzywdy,
8. wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
9. rozumie, że odchodząc od komputera, nie należy zapominać o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać prywatnych danych,
10. wie, że nigdy nie może mieć pewności, z kim rozmawia w Internecie. Ktoś, kto podaje się za rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć złe zamiary,
11. rozumie, że spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne i jeżeli planuje spotkanie z internetowym znajomym, pamięta, aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawia się tylko w miejscach publicznych i idzie na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby,
12. wie, że chcąc coś kupić w Internecie, należy zawsze skonsultować to z rodzicami. Nigdy nie podawać numeru karty kredytowej i nie wypełniać internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców,
13. wie, że należy zachować ostrożność, dokonując transakcji na portalach aukcyjnych. Pamięta, że biorąc udział w licytacji, decyduje się na zakup. To znaczy, że jeśli ta oferta będzie najlepsza, trzeba będzie za licytowany towar zapłacić. Mając świadomość nabywcy, kupuje raczej za pobraniem. To znaczy, że płaci za przesyłkę przy odbiorze. Będzie wtedy możliwość sprawdzenia, czy w paczce nie ma przypadkiem starego buta, zamiast zamówionego produktu. Czyta opinie innych internautów na temat sprzedającego,
14. wie, że nie wolno umieszczać w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody,
15. rozumie konieczność szanowania innych internautów. Traktuje ich tak, jak chce, żeby oni traktowali jego.

TEMAT 32: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna konsekwencje wynikające z zabaw z użyciem różnego rodzaju petard
2. wie, że z petard wolno korzystać tylko w obecności osoby dorosłej
3. zna konsekwencje, jakie mogą wynikać, kiedy na ulicy środkami pirotechnicznymi straszeni są ludzie – zwłaszcza osoby starsze i dzieci
4. potrafi szybko zareagować, kiedy w jego obecności z powodu użycia środka pirotechnicznego stała się komuś krzywda.

I. Niewypały i niewybuchy:

1. zna pojęcie „niewypał, niewybuch”
2. wie, że dotykanie tych przedmiotów może skończyć się śmiercią lub kalectwem
3. potrafi oznakować teren znaleziska
4. rozumie konieczność jak najszybszego powiadomienia o odkryciu policję lub straż pożarną

TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ

Wiedza: uczeń...

1. wie, jak używki wpływają na człowieka
2. zna mechanizmy powodujące uzależnienie od tych środków
3. wie, w jakim stanie znajduje się organizm człowieka „na głodzie”
4. zna sposoby rozprowadzania narkotyków i wciągania w nałóg
5. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy jest świadkiem sprzedaży narkotyków, alkoholu lub papierosów osobom nieletnim
6. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy wie, że koledzy lub koleżanki zażywają narkotyki, palą papierosy lub piją alkohol
7. wie, jakie są konsekwencje prowadzenia pojazdu w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości lub będąc pod wpływem środków odurzających.

TEMAT 34: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. W szkole:

1. wie, co oznaczają sformułowania przemoc i agresja w szkole
2. potrafi wyjaśnić, dlaczego należy przeciwstawiać się przemocy
3. rozumie potrzebę poinformowania o fakcie osobę dorosłą
4. wie, do kogo w szkole zgłosić się celem uzyskania pomocy
5. potrafi wskazać osobę, do której można się zwrócić o pomoc.

II. W rodzinie:

1. wie, że ma prawo do życia w miłości
2. wie jak powinno wyglądać prawidłowe życie rodzinne
3. wie, co kryje się pod pojęciem przemoc w domu rodzinnym
4. rozumie konieczność poinformowania o tym odpowiednie osoby
5. wie, że może skorzystać z telefonu i zadzwonić na *niebieską linię*
6. zna skutki, jakie może wywołać agresja i przemoc skierowana do członków rodziny
7. potrafi – wskazując odpowiednią osobę dorosłą - pomóc innej osobie, która nie umie sobie poradzić ze złą sytuacją w domu.

III. Wykorzystanie seksualne:

1. wie, że każdy człowiek ma prawo do intymności i prywatności
2. rozumie i szanuje prywatność innych
3. zna pojęcie „złego dotyku”
4. wie, że o wystąpieniu takiego zjawiska należy mówić a nie zatajać
5. wie gdzie można zwrócić się o pomoc w rozwiązaniu problemu
6. wie, że nie powinien winić siebie za zaistniałą sytuację
7. zna stowarzyszenie dla dzieci i młodzieży SZANSA, którego misją jest przeciwdziałanie wszelkim rodzajom przemocy wobec dzieci i młodzieży oraz pomaganie dzieciom krzywdzonym i ich rodzinom. Kierują się zasadą poszanowania godności, praw i wolności człowieka i angażują w działania całego środowiska, aby skuteczniej chronić dzieci i młodych ludzi przed przemocą.

TEMAT 35: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościół, pałac, budynki użyteczności publicznej, budynki mieszkalne, fortyfikacje, stare cmentarze, pomniki, rzeźby, obrazy, stara broń, monety, zbroje, berła, kielichy, znaleziska archeologiczne, kurhany, krzyże pokutne, itp.)
2. rozpoznaje oznakowanie zabytków (symbol zabytku), wie, gdzie się go umieszcza
3. wie, że zabytkowe budowle bez względu na ich stan są pod ochroną i nie wolno ich dewastować poprzez zaśmiecanie lub rysowanie na murach
4. wie, że w budowlach sakralnych należy zachowywać się godnie, oraz nie przeszkadzać w trwających w tym czasie nabożeństwach, zna zasady zwiedzania takich obiektów
5. bez względu na to, czy znajduje się w kościele katolickim, cerkwi, kościele prawosławnym, synagodze lub meczecie, swoją postawą powinien wyrażać szacunek dla osób wierzących i danej religii
6. wie, że chcąc zwiedzać budowle sakralne trzeba być odpowiednio ubranym oraz odpowiednio się zachowywać (nie jeść, nie pić, nie wprowadzać zwierząt, nie słuchać muzyki, itp.)
7. potrafi rozpoznać symbole zakazów, obowiązujące w obiektach zabytkowych (Np. zakaz fotografowania, używania komórek, jedzenie lodów, itp.)
8. wie, że zabytkowych rzeźb, malowideł – zarówno na płótnie jak i na ścianach – nie należy dotykać, wie, że nie wolno robić im zdjęć z fleszem (nawet, jeśli nie ma tabliczki z zakazem)
9. rozumie, że będąc świadkiem niszczenia obiektu stanowiącego zabytek powinien zgłosić to policjantowi lub strażnikowi miejskiemu, lub innemu dorosłemu, nie powinien – dla własnego bezpieczeństwa – sam interweniować
10. wie, jak odpowiednio należy się zachować w muzeach – chodzenie w grupie, zachowanie ciszy, nie dotykanie eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta, krótko je scharakteryzować, rozpoznaje podstawowe style w sztuce
12. wie, jak zachować się w obrębie starego cmentarza, grodziska lub kurhanu
13. wie, jak zachować się w przypadku natrafienia na znalezisko archeologiczne.

OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE

TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. Przed powodzią:

1. wie, że w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej można uzyskać informację, czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzi
2. wie co oznacza oraz z czym wiąże się powódź błyskawiczna
3. wie, jakie są sygnały alarmowe i w jaki sposób mogą być ogłoszone w jego miejscowości
4. zna 3 kolory flag wzywających o pomoc
5. potrafi powiedzieć, jakiej pomocy oczekuje powodzianin machając flagą:
 - białą (chcesz się ewakuować)
 - czerwoną (prosisz o pomoc medyczną)
 - niebieską (prosisz o jedzenie i wodę)
6. rozumie potrzebę rozmowy i instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi.

Uwaga: kolory flag obowiązujące podczas powodzi podane są na stronie Komendy Głównej PSP (www.straz.gov.pl zakładka *porady*). Inne źródła mogą zawierać przekłamania

II. Ważne przedmioty podczas ewakuacji:

1. wie, że należy wspólnie ustalić i zapisać, jakie rzeczy są ważne na tyle, że trzeba koniecznie mieć je ze sobą w czasie ewakuacji i pobytu poza domem
2. wie, że do podstawowych należą: dowody tożsamości (również akty urodzenia), kosztowności, pieniądze i papiery wartościowe, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, dokumentacja działalności gospodarczej i polisy ubezpieczeniowe. Wszyscy dorośli powinni wiedzieć, gdzie wszystkie te przedmioty są przechowywane.
3. wie, że warto zabrać apteczkę zawierającą podstawowe leki, pamiętając o indywidualnych, stałych potrzebach farmakologicznych osób starszych i chorych.
4. wie, że należy wziąć z sobą koce lub śpiwory, nieprzemakalne obuwie, ciepłą odzież, zapasową bieliznę oraz kurtki przeciwdeszczowe.
5. wie, że dobrze jest mieć przy sobie radio na baterie, latarkę i zapas żywności (w tym napojów) choćby na jeden dzień
6. wie, jak ważne są dla dorosłych pamiątki rodzinna, a dla dzieci ulubione zabawki i zwierzaki
7. rozumie potrzebę zabrania ich podczas ewakuacji, dzięki czemu samopoczucie jego i jego najbliższych będzie lepsze

III. Gdy wiadomo, że powódź Cię nie ominie:

1. wie, że należy zabezpieczyć się w większą ilość worków z piaskiem
2. wie, jak zadbać o zwierzęta
3. wie, że należy wyłączyć główne zasilanie elektryczne i dopływ gazu
4. wie, jak przygotować mieszkanie (zabezpieczyć meble i dokumenty)
5. wie, że rodzina powinna się zaopatrzyć w większą ilość wody pitnej oraz jedzenia (głównie konserwy, lub inne produkty hermetycznie zamknięte)
6. wie jak ważną rolę odgrywają podczas ewakuacji różnego rodzaju środki transportu (prywatne samochody, autobusy transportu zbiorowego itp.)
7. rozumie potrzebę ewakuacji w bezpieczne miejsce, oraz wspólnie z rodziną zna drogę do tego miejsca
8. wie, w jakie niezbędne rzeczy powinien być zaopatrzony na wypadek nadejścia katastrofy.

IV. W czasie powodzi:

1. wie, że podczas wystąpienia powodzi nie wolno wpadać w panikę, stara się opanować emocje
2. wie, że należy słuchać lokalnych komunikatów radiowych (radio na baterie)
3. rozumie konieczność opuszczenia swojego domu, kiedy tak nakazują lokalne władze i zna konsekwencje grożące całej rodzinie w razie niezastosowania się do powyższego nakazu

4. wie, jak należy się zachować, jeżeli samochód, którym się ewakuujecie ugrzęźnie na zalanym obszarze
5. wie, że zwierzęta powinny być uwolnione z pozamykanych pomieszczeń, by mogły same ratować swoje życie
6. wie, że nie wolno korzystać ze zbiorników ujęć wody na terenach zalanych a jedynie z wody pitnej zabezpieczonej wcześniej
7. wie, że jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie należy chodzić po terenach zalanych – zna konsekwencje.

V. Gdy woda ustąpi:

1. wie, że jak najdłużej należy pozostać poza zasięgiem wód powodziowych
2. wie, że nie wolno spożywać wody ze studni, które były zalane podczas powodzi
3. rozumie konieczność słuchania komunikatów radiowych (telewizyjnych)
4. wie, że jeżeli jest to zalecane, należy poddać się szczepieniom ochronnym
5. rozumie konieczność sprawdzenia, czy zalany budynek nie grozi zawaleniem (przed przystąpieniem do sprzątania)
6. wie, że przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi powinno się sfotografować stan zastany po powodzi – celem dokumentacji
7. wie, że należy pomagać przy sprzątaniu popowodziowym i potrafi wymienić jak to robić.

przygotowując uczniów do tych tematów można skorzystać z e stron internetowych:

www.zosprp.pl

www.straz.gov.pl

www.men.gov.pl materiały dydaktyczne dla nauczycieli „Jak sobie radzić z powodzią” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtczy

TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że w Polsce wykorzystywany jest również od kilku lat system powiadomień SMS wysyłanych przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa RCB
2. wie, że można pobrać na telefon bezpłatną aplikację mobilną RSO (Regionalny System Ostrzegania), która poinformuje o zagrożeniach na terenie Polski
3. wie, że na stronie www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl dostępny jest poradnik bezpieczeństwa w wersji cyfrowej
4. wie, że teren Polski w całości pokryty jest systemem wczesnego ostrzegania ludności a w powiatach i gminach rozmieszczone są nadajniki i odbiorniki przekazujące alarmy i ostrzeżenia dla ludności cywilnej
5. wie, że niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych
6. wie, że ważne komunikaty i wydarzenia nadawane są też przez środki masowego przekazu czyli Polskie Radio program 1 oraz przez telewizję.
7. wie, że jeżeli zostanie ogłoszony alarm, to przez 3 minuty będzie słyhać następujący dźwięk: [01a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav1.54MB](#) (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu powietrznego

- 1) jeśli znajdujemy się w mieszkaniu to:
 - ubierz się
 - wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygaś ogień w piecu
 - zamknij okna i zabezpiecz mieszkanie
 - zabierz plecak awaryjny
 - zawiadom o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału dźwiękowego)
 - pospiesznie udaj się do najbliższego schronu lub miejsca ukrycia (garaż podziemny, stacja metra)
- 2) jeśli jesteśmy w szkole lub innym miejscu publicznym to:
 - przerwij pracę, naukę, zakupy, udział w imprezie, podróży
 - zamknij okna i zabezpiecz mienie
 - pomóż słabszym, starszym, kolegom i koleżankom
 - zadbaj o domowe zwierzęta

- udaj się do najbliższego schronu, ukrycia
- słuchaj uważnie poleceń dorosłych (rodziców, prawnych opiekunów) oraz służb ratowniczych

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska

- 3) jeżeli zostanie ogłoszony alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska to przez 3 minuty będzie słychać następujący dźwięk: 01a rodzaje sygnałow alarmowych.wav 1.54MB (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)
- 4) jeżeli znajdujemy się w mieszkaniu to:
 - włącz i nastaw odbiornik radiowy na program pierwszy Polskiego Radia, w celu wysłuchania komunikatów nadzwyczajnych,
 - stosuj się ściśle do poleceń podanych w komunikatach nadzwyczajnych
 - powiadom sąsiadów o zagrożeniu – mogli nie usłyszeć alarmu
 - w przypadku zagrożenia niebezpiecznymi substancjami chemicznymi (NSCH), uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne i nie opuszczaj mieszkania bez specjalnych instrukcji służb kierujących ewakuacją.
- 1) jeżeli znajdujemy się na ulicy to:
 - w bezpośrednim sąsiedztwie uwalniania się NSCH oddalaj się najkrótszą drogą od rejonu zagrożenia; w miarę możliwości poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru
 - ostrzegaj inne osoby o grożącym niebezpieczeństwie
 - jeżeli nie znasz przyczyny ogłoszenia alarmu to postaraj się dotrzeć do miejsca, gdzie możesz wysłuchać komunikatów nadzwyczajnych
 - stosuj się do poleceń służb ratunkowych.
- 2) jeżeli ogłoszono ewakuację:
 - nie wpadaj w panikę
 - stosuj się do poleceń dorosłych (rodziców, prawnych opiekunów) oraz służb ratowniczych
 - odetnij dopływ gazu, prądu i wody
 - zabezpiecz swoje mienie i mieszkanie
 - kieruj się do wyjść ewakuacyjnych
 - nigdy nie korzystaj z wind
 - zabierz ze sobą swój plecak ewakuacyjny – nie może on ważyć więcej niż 20 kg.
8. Każdy alarm odwoływany jest w ten sam sposób: 03a rodzaje sygnałow alarmowych.wav 1.60MB (ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję komunikat o zagrożeniu (usłyszysz rodzaj zagrożenia) dla (komunikat powtarzany trzykrotnie)
9. syreny wykorzystywane są także w ćwiczeniach przeprowadzanych przez wojewodów. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest przez wojewodów do mediów co najmniej dobę przed przeprowadzeniem ćwiczenia.

Rady do zapamiętania:

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami,
- sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia, poinformuj ich o niebezpieczeństwie,
- gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się,
- nie wpadaj w panikę, dawaj przykład rozumnych zachowań.

TEMAT 3: WYPOSAŻENIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO

Wiedza: uczeń...

1. wie, że plecak powinien być spakowany tak by posłużyć przez ok. 72 godziny
2. wie, jakie przedmioty powinny się w nim znajdować:
 - ~ apteczka pierwszej pomocy wyposażona dodatkowo w leki które przyjmujemy na stałe
 - ~ dokumenty
 - ~ okrycie przeciwdeszczowe dla człowieka i na plecak

- ~ radio na baterie, latarka, baterie, świeczka, zapalniczka, zapalki
 - ~ jedzenie hermetycznie pakowane, woda w butelce, cukierki, batoniki proteinowe
 - ~ ostry nóż, widelec, łyżka
 - ~ telefon, ładowarka, powerbank
 - ~ bielizna, koc, śpiwór
 - ~ środki do higieny
3. wie, że nie powinien on ważyć więcej niż 20 kg

TEMAT 4: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna pojęcie „niewypał, niewybuch”
2. wie, że dotykanie tych przedmiotów może skończyć się śmiercią lub kalectwem
3. potrafi oznakować teren znaleziska i/lub ostrzegać innych przed zbliżaniem się
4. rozumie konieczność jak najszybszego powiadomienia o odkryciu policję lub straż pożarną

TEMAT 5: STRZELECTWO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że na to aby oddać celny strzał składa się wiele czynników:
 - właściwa postawa strzelecka
 - odpowiednie złożenie się do strzału
 - wycelowanie
 - ściąganie języka spustowego
 - prawidłowe oddychanie
 - wzrok
2. wie, że strzelający powinien natychmiast przerwać strzelanie w następujących sytuacjach:
 - pojawienia się przed nim ludzi lub zwierząt
 - rykoszetowania pocisków
 - padania pocisków poza granice kulochwytu
 - kontuzji strzelającego
3. wie, że należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa zgodnie z BLOS
 - **Broń** – Każdą broń traktuj tak, jakby była załadowana. Zawsze zakładaj, że broń jest załadowana, nawet jeśli myślisz, że jest inaczej. Za każdym razem, gdy masz do czynienia z bronią, należy sprawdzić, czy jest ona rozładowana.
 - **Lufa** – Trzymaj broń skierowaną lufą w najbezpieczniejszym możliwym kierunku. Zawsze uważaj gdzie skierowana jest broń. „Bezpieczny kierunek” to taki, w którym przypadkowy wystrzał z broni nie spowoduje obrażeń ani uszkodzeń. Celuj bronią tylko w obiekt, do którego zamierzasz strzelić. Nigdy nie kieruj broni w swoją stronę ani innej osoby.
 - **Otoczenie** – Poznaj swój cel i jego otoczenie. Przed oddaniem strzału sprawdź, czy obszary przed i za celem są bezpieczne. Należy pamiętać, że jeśli kula nie trafi w cel lub całkowicie przejdzie przez cel, może trafić osobę lub przedmiot. Zidentyfikuj cel i upewnij się, że to właśnie ten cel, do którego zamierzasz strzelić. Jeśli masz wątpliwości, NIE STRZELAJ! Zanim strzelisz, zwróć uwagę na wszystkich ludzi wokół siebie
 - **Spust** – Zawsze trzymaj palec poza spustem i na zewnątrz kabłąka spustu, dopóki nie będziesz gotowy by oddać strzał. Trzymanie palca na spuście jest wygodne, ale niebezpieczne. Jeśli poruszasz się z palcem na spuście i potkniesz się lub upadniesz, możesz niechcący pociągnąć za spust. Nagłe, głośne dźwięki lub ruchy mogą spowodować przypadkowy strzał, ponieważ istnieje naturalna tendencja do napinania mięśni w przypadku zaskoczenia.
4. zna zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy:
 - zapoznać się z regulaminem strzelnicy i zasadami obowiązującymi na danym obiekcie
 - bezwzględnie przestrzegać poleceń prowadzącego strzelanie
 - na strzelnicy przenosić broń w stanie rozładowanym, najlepiej w kaburze, pokrowcu lub walizce na broń

- w razie zacięcia, zgłosić to prowadzącemu strzelanie poprzez uniesienie ręki wspomagającej, do góry i głośny okrzyk „zacięcie” chyba, że ćwiczenie zakłada samodzielne usuwanie skutków zacięć
 - pamiętać, że w przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek zagrożenia, każdy ma prawo wydać komendę „STOP PRZERWIJ OGIEŃ”
 - po komendzie „STOP PRZERWIJ OGIEŃ” każdy strzelający jest zobowiązany do natychmiastowego przerwania strzelania i do opuszczenia broni pod kątem 45 stopni w stronę ziemi, jak również oczekiwania na dalsze komendy.
5. potrafi pod okiem instruktora strzelectwa oddać strzał z broni.

KLASY VII – VIII

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Kształcenie i wychowanie w szkole podstawowej sprzyja rozwijaniu postaw obywatelskich, patriotycznych i społecznych uczniów. Zadaniem szkoły jest wzmacnianie poczucia tożsamości narodowej, przywiązania do historii i tradycji narodowych, przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat. Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią.

Edukacja dla bezpieczeństwa służy przygotowaniu uczniów do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Obejmuje różnorodne treści kształcenia z zakresu bezpieczeństwa, treści dotyczące organizacji działań ratowniczych, edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

(Dz.U. z 2025 r., poz. 378)

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klasy VII – VIII

Cele ogólne:

1. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń: pożar, powódź, zagrożenia katastrofami, porażenia prądem o niskim i wysokim napięciu, porażenia piorunem
2. uświadomienie celowości i konieczności przystąpienia do podjęcia działań ratujących życie drugiego człowieka;
3. utrwalanie w praktycznym działaniu podstawowych czynności wchodzących w zakres pierwszej pomocy przedmedycznej
4. uświadomienie potrzeby przestrzegania przepisów drogowych dla własnego bezpieczeństwa
5. przypomnienie przepisów porządkowych dotyczących pieszych i rowerzystów
6. eliminacja negatywnych zachowań na obszarze kolejowym
7. kształtowanie pozytywnych postaw do przepisów obowiązujących na obszarze kolejowym
8. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń: pożar, powódź, zagrożenia katastrofami, porażenie prądem o wysokim napięciu
9. poznanie problemów związanych z uzależnieniami – alkohol, narkomania, nikotynizm – przyczyny, problemy, skutki. wdrażanie umiejętności asertywnego odmawiania
10. uświadamianie zagrożeń, jakie niesie „sieć”
11. uświadomienie zasad postępowania w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem życia ludzkiego
12. kształtowanie właściwych zachowań podczas imprez masowych, oraz poznanie konsekwencji związanych z niewłaściwym zachowaniem
13. zapoznanie z zasadami i sposobami gaszenia pożarów w pierwszej fazie ich powstania i rozwoju
14. kształtowanie pożądanych postaw prospołecznych i przygotowanie do samopomocy przez wyposażenie w umiejętności:
 - Uważnego obserwowania i słuchania
 - Zauważania ciągów przyczynowo – skutkowych ułatwiających unikanie zagrożeń – profilaktyka
 - Radzenia sobie w sytuacjach problemowych
 - Ćwiczenia pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia
2. Przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji.
3. Kształtowanie postaw zgodnych z etyką ekologiczną
 - wpajanie silnego związku ze środowiskiem przyrodniczym
 - zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku przyrodniczym
 - naukę ekologicznego życia we własnym domu
 - naukę wyciągania właściwych wniosków, perspektywicznego myślenia i przewidywania skutków określonej działalności człowieka
 - naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości

Cele operacyjne: uczeń....

- potrafi wezwać pogotowie ratunkowe i poinformować inne służby ratownicze
- potrafi wykonać czynności ratownicze przy uszkodzonym
- wie jak zachować się podczas ogłoszenia alarmu w jego miejscowości
- zna zasady bezpiecznych zachowań na drodze, w czasie gier i zabaw
- zna przepisy porządkowe dotyczące pieszych i rowerzystów
- zna służby ratownicze pracujące na kolei

- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia na obszarze kolejowym
- w razie konieczności potrafi wezwać służby ratownicze
- zna zasady bezpiecznych zachowań na dworcach i przystankach kolejowych
- rozumie potrzebę reagowania na dostrzeżone zagrożenia w czasie przebywania na obszarze kolejowym lub podróży pociągiem (szynobusem)
- zna problemy związane z uzależnieniami, potrafi zastosować komunikat „nie”
- zna zagrożenia, jakie niesie „sieć”
- potrafi uważnie obserwować, słuchać, wyciąga odpowiednie wnioski
- zauważa ciągi przyczynowo – skutkowe, wie jak unikać zagrożeń
- potrafi poradzić sobie w sytuacji problemowej
- wie, że nikt nie ma prawa znęcać się psychicznie i fizycznie nad innym człowiekiem
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia
- potrafi wspomóc – wskazując osobę, do której można się zwrócić z problemem
- ma wyćwiczone odruchy i nawyki, z których umie skorzystać w sytuacji zagrożenia
- wie, że w czasie codziennej działalności i zabawy trzeba zachować przyjazny stosunek do przyrody
- rozumie konieczność ochrony przyrody
- rozumie, że każda istota żywa jest częścią przyrody
- wie jak należy zachowywać się podczas pobytu w lesie
- potrafi wymienić kilka gatunków zwierząt zamieszkujących polskie lasy
- wie, co zanieczyszcza nasze powietrze i jak temu zapobiegać
- potrafi segregować odpady
- wie, dlaczego nie wolno wypalać traw

Proponowane metody i techniki aktywizujące:

- burza mózgów;
- metoda graffiti;
- ćwiczenia aktywizujące;
- wywiad;
- ćwiczenia praktyczne – obserwacje;
- metoda projektu;
- collage;
- gazetka, plakat;
- wykład z objaśnieniami uczniów;
- inscenizacja;
- przekazywanie treści poprzez różne środki wyrazu – tworzenie projektu billboardu reklamowego, listu intencyjnego, przesłania, itp.
- praca w grupach, dyskusja, mapa mentalna;
- praca w grupach – grupy tęczowe;
- studium przypadku.

Proponowane metody i techniki integracyjne:

- rozmowa kierowana;
- ćwiczenia w grupach z doborem lidera grup;
- drama;
- ćwiczenia i zabawy integrujące;
- pogadanka interaktywna;
- pantomima
- metoda sytuacyjna;
- zespołowa realizacja zadań.

Proponowane metody i techniki wspierające:

- metoda projekcji filmowej;
- pogadanka, wykład;
- pokaz, projekcja, ćwiczenia;
- praca z tekstem, rozwiązywanie zadań testowych;
- analiza;
- pogadanka eksperta;
- dyskusja moderowana przez nauczyciela;
- rozmowa, dyskusja;
- spotkanie z ekspertem;
- spotkania z przedstawicielami służb, inspekcji i straży;
- instruktaż;
- powtórzenie wiadomości;
- słuchowisko.

Ewaluacja:

- test sprawdzający stopień przyswojenia wiadomości;
- praktyczne sprawdziany wiedzy;
- pokazy profesjonalistów;
- konkursy między klasami

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, Zakładem Energetycznym oraz KPN, żołnierzem WOT.

Przedstawiciele tych służb i instytucji posiadają filmy i materiały wewnętrzne, które nie są ogólnie dostępne a służą edukacji.

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA

TEMAT 1: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że burze, intensywne opady deszczu, huragany i nawałnice są naturalnymi zjawiskami pogodowymi. Występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, że wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej oraz uszkodzenie wszystkich włączonych do niej urządzeń (telewizor, komputer itp.)
3. wie, że spodziewając się nagłego pogorszenia pogody należy usunąć z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr, gdyż mogą stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla osób postronnych
4. wie, że jeżeli znajduje się w budynku podczas wystąpienia huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, należy usiąść pod ścianą nośną z dala od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy
5. wie, że jadąc samochodem, nie wolno w tym czasie parkować pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi, ponieważ wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne lub mogą ulec zawaleniu
6. wie, że samochód bezpiecznie zaparkowany jest w czasie podróży bezpiecznym schronieniem
7. wie, że będąc poza domem, należy unikać otwartej przestrzeni, wykorzystać zagłębienia terenu (rów, głęboki dół). Podczas huraganu będzie schronieniem ale podczas burzy nie wolno siadać i kłaść się na ziemi, tylko przykucnąć
8. wie, że grupy powinny się rozproszyć, poruszając się małymi kroczkami,
9. wie, że w przypadku pobytu nad morzem należy zejść z plaży, przebywać z dala od zbiornika wodnego,
10. wie, że w górach należy unikać odsłoniętych przestrzeni, szczytów, grani, pojedynczych skał czy drzew, oddalić się od cieków wodnych (np. wody spływającej żlebem) oraz metalowych ułatwień (łańcuchów, drabinek), stanowiących doskonałe pole do przepływu ładunku elektrycznego, będąc przy skałach, nie opiera się o nie, oddala się od skały o co najmniej metr.
11. wie, że podczas burzy przebywając poza budynkiem używanie telefonu komórkowego jest niebezpieczne
12. wie, że przebywając nad wodą, nie należy się w niej w tym czasie kąpać a ponton, rower czy kajak należy przycumować do brzegu i opuścić go
13. wie, że przebywając na żaglówce w czasie burzy lub huraganu, nie wolno chować się pod pokład, gdyż w przypadku wywrócenia łodzi ryzykujemy życiem.

TEMAT 2: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA

Wiedza: uczeń...

1. zna przyczyny i skutki zanieczyszczenia powietrza,
2. dostrzega negatywny wpływ działalności człowieka na stan środowiska naturalnego,
3. zna rolę atmosfery ziemskiej
4. wie, jakie mogą być skutki zanieczyszczenia powietrza dla współcześnie żyjących ludzi i przyszłych pokoleń,
5. zna i rozumie pojęcia: efekt cieplarniany, dziura ozonowa, kwaśne opady, smog,
6. wie, w jaki sposób zanieczyszczenie powietrza wpływa na życie roślin i zwierząt,
7. wie jak można zatrzymać pogłębiający się proces degradacji atmosfery.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (PDF s. 69 powietrze)

TEMAT 3: PRZYZCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że smog to zjawisko atmosferyczne nie występujące naturalnie lecz jako efekt działania człowieka oraz pewnych niesprzyjających okoliczności przyrody
2. wie, że smog składa się przede wszystkim z gazów, w tym tlenków węgla, tlenków azotu, siarki, sadzy i węglowodorów
3. wie, że smog powstaje na skutek mieszania powietrza z zanieczyszczeniami i spalinami powstającymi w efekcie działalności człowieka
4. wie, że za zanieczyszczenia te odpowiadają między innymi fabryki, coraz większa liczba samochodów, palenie węglem, drewnem i innymi paliwami stałymi w piecach
5. wie, że o wiele trudniej jest pozbyć się zanieczyszczeń gdy jakieś miasto leży w kotlinie a bezwietrzna pogoda uniemożliwia ich rozrzedzenie.

TEMAT 4: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że skutkiem zanieczyszczenia powietrza przez smog jest gęsty dym zalegający nad miastem, który powoduje doraźnie trudności w oddychaniu
2. wie, że skutki smogu są o wiele bardziej dalekosiężne, prowadząc (przy dłuższej ekspozycji) do:
 - pojawienia się alergii oraz astmy
 - wywołania niewydolności oddechowej
 - obniżenia odporności całego organizmu
 - wywołania chorób układu krwionośnego oraz serca
 - pojawienia się chorób nowotworowych
3. wie, że skutki zanieczyszczenia powietrza odczuwamy również pośrednio, na przykład zjadając skażone nim mięso zwierząt, czy rośliny które w takich warunkach wzrastały
4. wie, że skutki zanieczyszczeń powietrza smogiem czasami są natychmiastowe ale mogą być też odroczone w czasie i uwidocznić się po kilku/kilkunastu latach.

TEMAT 5: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU

Wiedza: uczeń...

1. uświadamia sobie ogromne znaczenie sposobu życia każdego z nas dla stanu środowiska przyrodniczego:
 - wie, w jaki sposób można oszczędzać wodę we własnym domu
 - wie, w jaki sposób można oszczędzać energię we własnym domu
 - rozumie potrzebę segregacji odpadów już na poziomie gospodarstwa domowego
 - rozumie, że korzystanie z samochodu nie zawsze jest konieczne i wie, w jaki sposób ograniczyć uciążliwość komunikacji samochodowej dla środowiska.
2. rozumie własną współodpowiedzialność za stan naszego środowiska przyrodniczego

TEMAT 6: SEGREGACJA ODPADÓW

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że ze względu na pochodzenie odpady dzielimy na:
 - komunalne** (powstające w gospodarstwach domowych),
 - przemysłowe** (powstają w procesach produkcyjnych, są to stałe lub ciekłe substancje oraz przedmioty bezużyteczne bez dodatkowych zabiegów technologicznych),
 - niebezpieczne** (odpady, które po przedostaniu się do środowiska naturalnego mogą stanowić dla niego zagrożenie)
2. wie, że odpady niebezpieczne odróżniają się od innych rodzajów odpadów cechami takimi jak:
 - ✓ łatwość i podatność odpadów na samozapłon,
 - ✓ korozyjnością,
 - ✓ reaktywnością – skłonnością do eksplozji oraz emisji gazów toksycznych
 - ✓ ekotoksycznością – zdolnością do reagowania chemicznego odpadów z różnymi komponentami środowiska naturalnego
3. wie, że segregacja i recykling odpadów pozwala na:
 - ✓ przetworzenie i wykorzystanie surowca wtórnego na nowe materiały,
 - ✓ oszczędzanie miejsca na składowanie,
 - ✓ ograniczenie ilości wprowadzonych szkodliwych trudno ulegających rozkładowi odpadów,

- ✓ ograniczenie zużycia surowca naturalnego,
 - ✓ oszczędzanie zużycia energii,
 - ✓ ograniczenia zanieczyszczeń do atmosfery,
 - ✓ ograniczenie ilości odpadów i ścieków.
4. rozumie potrzebę segregacji materiału odpadowego
 5. wie, że selektywnie zbieramy papier i tekturę, opakowania ze szkła, tworzyw sztucznych oraz odpady organiczne
 6. zna kolory pojemników do segregacji odpadów oraz wie, co można do nich wrzucać a czego nie należy wrzucać
 - ✓ papier – pojemnik niebieski
 - ✓ plastik, metal – pojemnik żółty
 - ✓ szkło – pojemnik zielony (lub segregacja wg koloru jeżeli mamy 2 pojemniki w kolorze zielonym i białym)
 - ✓ biodegradowalne – pojemnik brązowy
 7. wie, że wszystko to, czego nie udało się wysegregować powinno trafić do czarnego pojemnika na zmieszane odpady komunalne (np. popiół, papierosy, rajstopy, miotły, mopy, szczoteczki do zębów, szmatki i gąbki, zapelnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamywania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)
 8. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przetworzone leki należy zdawać do wyznaczonych aptek.
 6. wie, że odpady tekstylne należy oddawać do PSZOK, chyba, że gmina w której mieszka zdecyduje się na inną dodatkową formę zbierania odpadów tekstyliów,
 7. wie, jakie odpady zalicza się do odpadów tekstylnych: zużyta odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany,
 8. wie, że pojedyncze tekstylia, silnie zabrudzone np. ściereki, gąbki, tkaniny nasiąknięte substancjami organicznymi, tłuszczami, mogą być wrzucane do pojemników na odpady zmieszane tak aby np. nie zanieczyścić, dobrej jakości, selektywnie zebranych surowców tekstylnych;
 9. wie, jakie korzyści dla gospodarstwa domowego i dla środowiska daje kompostowanie odpadów organicznych(dla posiadaczy ogrodów, pól itp.)

TEMAT 7: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

Wiedza: uczeń...

1. wie, że opakowanie należy opróżnić z resztek produktu (usunąć zawartość, np. z kubeczka po jogurcie, butelce po szamponie) i dokładnie je oczyścić
2. wie, że należy oddzielić od opakowania elementy wykonane z innego rodzaju materiału (np. zerwać papierową etykietę z butelki czy wieczko od jogurtu)
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca,
4. wie, że opakowania wielomateriałowe typu TETRA – PAK (kartoniki po sokach, napojach, mleku) należy wrzucać do pojemnika żółtego na plastik i metale. Opakowań takich nie wrzucamy do pojemnika na papier.

TEMAT 8: SYSTEM KAUCYJNY

Wiedza: uczeń...

11. wie, że system kaucyjny to mechanizm promujący recykling i ponowne wykorzystanie opakowań
12. wie, że w niektórych krajach szklana butelka wielokrotnego użytku wraca na rynek kilkanaście razy,
13. wie jak wygląda znak polskiego systemu kaucyjnego i że na nim widoczna jest kwota kaucji za dane opakowanie,
14. wie, dlaczego w Polsce wprowadzono system kaucyjny:
 - oszczędność surowców - zużyjemy mniej plastiku, aluminium i szkła do produkcji nowych opakowań,
 - czystsze środowisko - mniej butelek i puszek porzuconych w parkach, lasach czy nad wodą,
 - świadome podejście - opakowanie to nie odpad, lecz wartościowy materiał, który warto wprowadzić z powrotem do obiegu,

15. wie, że systemem kaucyjnym objęte są tylko opakowania ze znakiem kaucji, a w znaku widoczna jest także informacja o wysokości kaucji za dane opakowanie,
16. wie, że systemem objęte są butelki plastikowe o pojemności do 3 litrów i puszki metalowe o pojemności do 1 litra, za które kaucja wynosi 50 gr oraz butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra, za które kaucja wynosi 1 zł.,
17. wie, że kaucja za opakowanie z oznaczeniem kaucji jest doliczana przy kasie - nie jest wliczona w cenę samego napoju,
18. wie, że do zwrotu kaucji nie jest potrzebny paragon za zakup napoju, a zwrotu opakowania można dokonać w sklepach i automatach,
19. wie, że aby otrzymać zwrot kaucji, opakowanie musi mieć nienaruszony znak kaucji i czytelny kod kreskowy, dlatego zwracanych opakowań nie należy zgniatać ani uszkadzać,
20. wie, jak przygotować opakowanie do zwrotu:
 - opróżnić je – opakowanie powinno być puste,
 - pozostawić nakrętkę – trafia razem z opakowaniem do recyklingu,
 - zachować nienaruszone opakowanie – znak kaucji i kod kreskowy muszą być czytelne, aby można było je prawidłowo zidentyfikować.

TEMAT 9: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, w jaki sposób można „z głową” robić zakupy
2. nie kupuje towarów, o których wie, że są szkodliwe dla środowiska, by nie zostać posiadaczem całej masy zbędnych, szkodliwych również dla zdrowia rzeczy
3. wie, jakie są mechanizmy działania reklamy, promocji, super ofert
4. wie, że na produktach ekologicznych pojawiają się eko – znaki i potrafi je rozpoznać
5. rozumie szkodliwość dla środowiska kupowania tzw. jednorazówek, dlatego wybierając się na zakupy zabiera siatkę wielokrotnego użytku
6. podczas zakupów unika produktów wielokrotnie pakowanych i rozumie, że takie opakowania przyczyniają się do powstawania kłopotliwych odpadów (Np. wybiera pieczarki luzem a nie na tacce i foliowane)

TEMAT 10: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Wiedza: uczeń...

1. zna i rozpoznaje górskie rośliny (storczyk plamisty, pierwiosnka wyniosła, arnika górską)
2. wie, że niektóre gatunki roślin i zwierząt są objęte ochroną, ponieważ grozi im całkowite wyginięcie
3. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć
 - ~ **w górach:**
 - ~ wie, że podczas wycieczki należy się poruszać po wyznaczonym szlaku lub drodze
 - ~ wie, że podróżując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad mocny, wawrzynek wilczelyko, goryczka trojeściowa, naparstnica purpurowa, ciemiężycza zielona
 - ~ potrafi rozpoznać na zdjęciu w/w rośliny trujące i wie, że napotykając je podczas wędrówek po górach nie wolno ich zrywać ani dotykać
 - ~ **nad jeziorem:**
 - ~ wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
 - ~ zna i rozpoznaje rośliny rosnące w pobliżu jezior: poryblin jeziorny, pałka wodna, tatarak zwyczajny, grązel żółty, kaczeniec błotny (knieć błotna)
 - ~ wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego, oraz sposobów powiadamiania o wypadkach wraz z numerami alarmowymi
 - ~ wie, że rośliny żyjące w zbiornikach tworzą strefy jeziora:
 - strefa roślinności bagiennej
 - strefa roślin wynurzonych
 - strefa roślin o liściach pływających
 - strefa roślin zanurzonych
4. wie, że spędzając czas nad jeziorem może spotkać następujące gatunki zwierząt:
 - żyjące w wodzie: ryby, raki, pijawki, larwy niektórych owadów, pływaki żółtołbrzeżki

- wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, łabędzie, bobry, rzęsorek rzeczek
- żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bielik, rybołów, kormoran

nad morzem:

- ~ wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i
 - ~ wzmacniania brzegu
 - ~ wie, że roślinność brzegu wydymowego ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmacniać wydmy
 - ~ systemami korzeniowymi
 - ~ wie, że uszkodzenie roślinności i obiektów ochronnych może być przyczyną lawinowych
 - ~ zniszczeń i spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla obiektów znajdujących się najbliżej
 - ~ brzegu
 - ~ wie, że chodzenie po wydmach oraz po lesie na terenie wydymowym, gdzie nie ma wyznaczonych
 - ~ ścieżek dla pieszych jest zabronione
 - ~ wie, że na terenach wydym zabronione jest biwakowanie, rozniecanie ognisk, ustawianie namiotów,
 - ~ niszczenie roślinności
 - ~ wie, że szczelne lub ażurowe przegrody wychodzące w morze prostopadle do linii brzegowej
 - ~ nazywają się ostrogi
 - ~ wie, że zadaniem ostrogi jest przechwytywanie piasku wlezonego przez fale i wygaszanie
 - ~ całkowite wszystkich wielkości fal, co w efekcie pozwala na utrzymanie możliwie szerokiej i
 - ~ wysokiej plaży
5. rozumie, że materiał odpadowy w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. powinien być wyrzucony do kosza na odpadki, lub zabrany ze sobą do miejsca, w którym można go wyrzucić
 6. wie, że pozostawiony na szlaku materiał odpadowy niszczy i zaśmieca środowisko
 7. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 11: ZACHOWANIE W LESIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że w leśnym powietrzu znajduje się 50 – 70 razy mniej chorobotwórczych zarasków niż w powietrzu miast dzięki wydzielaniu przez drzewa olejków eterycznych (zwłaszcza z drzew iglastych)
2. wie, że w olejkach eterycznych wydzielanych przez drzewa znajduje się blisko 1500 substancji chemicznych działających bakterioobójczo, uspokajająco i przeciwzapalnie
3. wie, że z drzew pobiera się żywicę, która służy do produkcji między innymi kałafonii, czy terpentyny
4. wie, jak wyglądają oraz potrafi rozpoznać i nazwać: sosna zwyczajna, świerk pospolity, modrzew europejski, buk pospolity, dąb szypułkowy, oraz lipa drobnolistna
5. zna zasady zachowania się w lesie:
 - szanuje prawo roślin i zwierząt do życia
 - nie wjeżdża samochodami do lasu, parkuje tylko na wyznaczonych parkingach
 - nie rozpala ognisk w miejscu do tego nie przeznaczonym i bez wiedzy leśniczego
 - nie rozpala ogniska w odległości bliższej niż 100 m od ściany lasu
 - nie pozostawia w lesie odpadków, zabiera je ze sobą lub wyrzuca do specjalnie przygotowanych pojemników
 - psy w lesie prowadzi na smyczy
 - nie wchodzi na uprawy leśne i do młodników niższych niż 4 m
 - nie hałasuje, słucha szumu drzew i śpiewu ptaków

TEMAT 12: CZAS ROZPADU MATERIAŁU ODPADOWEGO W ŚRODOWISKU NATURALNYM

Wiedza: uczeń...

1. wie, że materiał odpadowy aby ulec rozkładowi potrzebuje czasu
2. zna czas rozpadu następujących materiałów:
 - papierek po gumie do żucia 2 – 4 miesiące
 - gazeta 5 miesięcy
 - guma do żucia, karton po mleku/ soku 5 lat
 - puszka metalowa 10 lat
 - opona gumowa 50 – 80 lat

- reklamówka plastikowa 300 lat
- puszka aluminiowa 200 – 400 lat
- butelka szklana 400 lat
- butelka plastikowa 100 – 1000 lat

TEMAT 13: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna formy ochrony przyrody w Polsce (parki narodowe, rezerваты przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000, pomniki przyrody, stanowiska dokumentacyjne, użytki ekologiczne, zespoły przyrodniczo-krajobrazowe ochronę gatunkową roślin, grzybów i zwierząt), potrafi wymienić trzy parki narodowe na terenie Polski,
2. zna różnice pomiędzy parkiem narodowym, rezerwatem przyrody a parkiem krajobrazowym
3. wie, na czym polega strategia zrównoważonego rozwoju,
4. wie gdzie znajdują się „Zielone Płuca Polski” (Obszar północno – wschodniej części Polski charakteryzujący się wyjątkowymi w skali kraju walorami przyrodniczymi i krajobrazowymi. Wpływa na to różnorodność występujących tu ekosystemów, a naturalność środowiska),
5. spośród gatunków roślin zagrożonych zamieszczonej w „Polskiej czerwonej księdze roślin” potrafi rozpoznać i nazwać: dzwonek karkonoski, malina moroszka, skalnica śnieżna,
6. rozumie, iż wszystkie żyjące organizmy mają taką samą wartość ekologiczną i swoje miejsce w łańcuchu życia,
7. wie, dlaczego warto chronić siedliska przyrodnicze i jaka jest ich wartość (Ochrona siedlisk jest dopełnieniem ochrony gatunkowej. Nie da się skutecznie chronić zwierząt bez zachowania i ochrony całych ekosystemów, a więc także ich naturalnych miejsc bytowania. To szeroko zakrojone działania obejmujące utrzymanie, odbudowywanie i ochronę siedlisk w celu zapobiegania wymieraniu, spadku liczebności poszczególnych gatunków.

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z e strony internetowej:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Polska_Czerwona_Ksi%C4%99ga_Ro%C5%9Blin

TEMAT 14: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. zna talerz zdrowia, oraz zasady racjonalnego żywienia
3. rozumie pojęcie „zdrowej żywności” oraz zna podstawowe zasady jej produkcji w gospodarstwach ekologicznych
4. potrafi przedstawić organizację czynnego wypoczynku w dniu wolnym od zajęć
5. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.

TEMAT 15: TALERZ ZDROWIA

Wiedza: uczeń ...

10. zna pojęcie talerz zdrowia
11. wie w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów
12. wie, że połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców
13. wie, że ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki
14. wie, że druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem węglowodanów
15. wie, że słodkie napoje nie są zdrowe i powinno się je zastąpić wodą
16. wie, że zamiast słodczy powinno się jeść owoce lub orzechy i nasiona
17. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała
18. zna zalecenia zdrowego żywienia – jedz różnorodne produkty każdego dnia

jedz więcej:

- ~ produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- ~ różnokolorowych warzyw i owoców więcej warzyw niż owoców;
- ~ nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- ~ ryb (zwłaszcza tłustych morskich);

- ~ produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- ~ orzechów nasion i (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- ~ Soli; Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- ~ Cukru i słodzonych napojów;
- ~ Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- ~ przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- ~ mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- ~ słodkie napoje na wodę;
- ~ tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- ~ produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- ~ smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

TEMAT 16: ZDROWIE I HIGIENA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2. potrafi wymienić czynności związane z higieną osobistą,
3. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
4. rozumie pojęcie „zdrowej żywności” oraz zna podstawowe zasady jej produkcji w gospodarstwach ekologicznych
5. wie, że w ogórkach znajduje się enzym rozkładający witaminę C, dlatego w sałatkach ogórkowych wymieszanych z pomidorami i papryką witaminy tej zabraknie
6. zna sposoby naturalnego konserwowania produktów żywnościowych (pasteryzacja, zamrażanie, suszenie, wędzenie)
7. znając piramidę żywieniową, potrafi ułożyć prawidłowy jadłospis dzienny dla siebie,
8. potrafi przedstawić organizację czynnego wypoczynku w dniu wolnym od zajęć
9. wie, że narkotyki, alkohol i nikotyna to używki
10. wie, jak używki wpływają na człowieka
11. zna mechanizmy powodujące uzależnienie od tych środków
12. wie, w jakim stanie znajduje się organizm człowieka „na głodzie”
13. zna sposoby rozprowadzania narkotyków i wciągania w nałóg
14. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy jest świadkiem sprzedaży narkotyków, alkoholu lub papierosów osobom nieletnim
15. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy wie, że koledzy lub koleżanki zażywają narkotyki, palą papierosy lub piją alkohol
16. wie, jakie są konsekwencje prowadzenia pojazdu w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości lub będąc pod wpływem środków odurzających
17. wie, że spowodowanie wypadku po spożyciu środków odurzających jest zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla środowiska naturalnego.

TEMAT 17: ZWIERZĘTA BEZDOMNE

Wiedza: uczeń ...

1. rozumie potrzebę zgłaszania do schroniska lub straży miejskiej zwierzęcia wałęsającego się,
2. wie, że o zaginięciu zwierzęcia należy zawiadomić pobliskie schronisko,
3. wie, że zwierzęta są znakowane elektronicznie,
4. wie, co to jest sterylizacja i kastracja zwierząt oraz w jakim celu i kto tego dokonuje,
5. wie, że w schronisku można pomagać w ramach wolontariatu,
6. wie, że w schroniskach prowadzone są akcje na rzecz adopcji bezdomnych zwierząt.

TEMAT 18: POŻAR W DOMU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że dzieci nie powinny bez nadzoru osoby dorosłej zapalać zapalek, świeczek, samowolnie podkładać drewno do kominka/pieca
2. wie, że takie działania mogą stać się przyczyną powstania pożaru w domu
3. wie, że zapalona świeczka nie może stać bezpośrednio na palnym materiale, czyli nie stawiamy na stole, szafce, telewizorze itp, tylko na świecznikach lub podkładkach izolujących je od palnego materiału
4. wie, że pożar jest bezpośrednim zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla zwierząt w nim przebywających i dla środowiska
5. ma świadomość, że swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem może przyczynić się do degradacji środowiska naturalnego
6. wie, że powinien zachować spokój, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
7. zamyka okna w pomieszczeniu w którym się znajduje
8. przed otwarciem drzwi sprawdza wierzchnią częścią dłoni temperaturę drzwi a następnie klamki
9. **Jeżeli klamka i drzwi nie są gorące**, to szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek, zawiadamia sąsiadów, prosi dorosłego o to by zadzwonił na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112
10. jeżeli ma telefon to sam dzwoni na straż pożarną 998 lub numer alarmowy 112 podając informacje w następującej kolejności:
 - gdzie się pali,
 - co się pali,
 - czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
 - nie rozłącza się pierwszy po podaniu tych informacji.
11. **Jeżeli spod drzwi wydobywa się dym a drzwi i klamka są gorące**, wtedy nie otwiera drzwi!
 - mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.
 - następnie otwiera okno i woła o pomoc, informując w ten sposób również sąsiadów
12. wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
13. wie, że nie można w czasie pożaru chować się do szafy, wchodzić na nią, lub wchodzić pod łóżko, ponieważ to utrudnia strażakom odnalezienie człowieka w zadymionym lub palącym się pomieszczeniu
14. wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
15. wie, że nie wszystko w domu można gasić wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
16. wie, że podczas pożaru ulatnia się z dymem wiele substancji zatruwających środowisko

TEMAT 19: TLENEK WĘGLA – CZAD

Wiedza: uczeń...

1. wie, że tlenek węgla, który jest potocznie nazywany czadem to gaz który jest bezbarwny, bezwonny (bez zapachu) i lżejszy od powietrza (czyli unosi się w powyżej powietrza)
2. wie, że czad powstaje gdy coś się spala lub pali a w miejscu tym jest za mało tlenu lub nieprawidłowy jest odpływ spalin
3. wie, że groźne są niedrożne, zaklejone lub nieszczelne przewody kominowe i wentylacyjne oraz uszkodzone połączenia między kominami i piecami (urządzenie, które jest po przeglądzie przez serwisanta też może się popsuć)
4. wie, że potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe
5. wie, że szczelnie pozamykane okna (czasami jeszcze dodatkowo uszczelnione), pozaklejane kratki wentylacyjne, brak otworów wentylacyjnych w drzwiach łazienkowych, jak również brak regularnych kontroli drożności przewodów wentylacyjnych i kominowych sprawiają, że w naszych mieszkaniach lub domach możemy nie być bezpieczni
6. wie, że w niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii
7. wie, że warto w domu lub mieszkaniu zainstalować czujkę dymu oraz czujkę tlenku węgla
8. wie, że podstawową funkcją czujki tlenku węgla (czadu) jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu

9. wie, że nie udzielamy pomocy w pomieszczeniach gdzie znajduje się urządzenie grzewcze
10. zna objawy zatrucia tlenkiem węgla są często niespecyficzne i mogą przypominać grypę, a do najczęstszych należą ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, osłabienie i zmęczenie. Wraz ze wzrostem stężenia gazu pojawiają się poważniejsze objawy, takie jak: przyspieszone bicie serca, duszności, zaburzenia równowagi i świadomości, aż do drgawek, utraty przytomności i śmierci włącznie
11. wie że zalecane umiejscowienie czujek, jak również lokalizacje, których należy unikać, znajdują się w instrukcjach dołączonych do ww. urządzeń.

TEMAT 20: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że pożar może powstać w każdym miejscu, również w szkole
2. zachowując zasady bezpieczeństwa uczestniczy w próbnych alarmach przeciwpożarowych organizowanych w szkole
3. zna przyczyny powstawania pożarów (zwarcie instalacji elektrycznej, zabawy uczniów zapalkami, zapalniczkami a także nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach np: na zajęciach z chemii, fizyki, technika itp.)
4. zna drogę ewakuacyjną i zna symbole ewakuacyjne
5. zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w przedszkolu / szkole
6. ~ odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe
 ~ szybko i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
 ~ przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
 ~ pamięta o zabrananiu zwierzątka z klasy (jeżeli takie jest)
 ~ po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
 ~ kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkoły
 ~ wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka
7. wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8. podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
9. wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem)

TEMAT 21: POŻAR W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że w lesie zabronione jest samowolne rozpalanie ognisk
2. wie, że powinien zachować spokój, kiedy stwierdza, że w pobliżu miejsca, w którym się znajduje w lesie pali się
3. opuszcza zagrożony teren udając się w kierunku przeciwnym do miejsca, w którym widać dym,
4. wie, że o sytuacji należy powiadomić służby ratownicze dzwoniąc na numer 112
5. potrafi podać informuje w następującej kolejności:
 - gdzie się pali,
 - co się pali,
 - czy zagrożone jest życie ludzkie,
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
 - wie, że po przekazaniu dyspozytorowi informacji nie może rozłączyć się pierwszy, tylko czeka na pytania i polecenia ze strony dyspozytora.
6. wie, że podczas pożaru w lesie lub na łące ginie wiele zwierząt, zniszczeniu ulega przyroda a substancje powstałe w procesie spalania zatrują środowisko naturalne.

TEMAT 22: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że prąd wytwarza się w elektrowniach
2. potrafi dokonać podziału elektrowni ze względu na źródło energii pierwotnej na elektrownie konwencjonalne i niekonwencjonalne (źródła odnawialne)

3. wie, że elektrownie konwencjonalne to, elektrownie węglowe, olejowe, gazowe, jądrowe, oraz elektrownie działające w systemach łączonych (gazowo – parowe).
4. wie, że istnieją również elektrownie niekonwencjonalne - wykorzystujące ekologiczne źródła energii: elektrownie wiatrowe, wodne, słoneczne, geotermiczne)
5. wie, że ekologiczne źródła prądu są przyjazne dla środowiska, gdyż nie produkują szkodliwych odpadów, ale są mniej wydajne i zależą od warunków atmosferycznych (siły wiatru, czy zachmurzenia)
6. wie, że zwykłe żarówki produkują więcej energii cieplnej niż światła
7. potrafi rozpoznać i porównać 3 źródła światła: zwykłej żarówki, świetlówki, diody pod kątem zużycia prądu
8. wie, co to jest tabliczka znamionowa urządzenia elektrycznego. Potrafi z niej odczytać jak dużo prądu zużywa dane urządzenie w ciągu każdej sekundy pracy
9. wie, że im urządzenie ma większą moc, tym więcej prądu zużywa.

TEMAT 23: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. rozróżnia zachowania racjonalne i nieracjonalne w gospodarowaniu energią
2. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (grzejniki, kaloryfery elektryczne, bojler – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka, oraz czajniki elektryczne)
3. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampa nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek, kuchenka mikrofalowa)
4. wie, że prąd należy zużywać tylko wtedy, gdy jest nam naprawdę potrzebny
5. wie, że wychodząc z domu należy pamiętać o wyłączeniu światła, telewizora żelazka
6. wie, że należy kupować urządzenia energooszczędne, czyli takie, które zużywają jak najmniej prądu
7. wie, że należy wyłączać urządzenia, których nie zamierza się używać w najbliższym czasie
8. wie, że przy zakupie nowych urządzeń gospodarstwa domowego należy zwrócić uwagę nie tylko na ich cenę, ale także świadomie oszacować koszty ich eksploatacji. Pomocne w tym będą etykiety energetyczne
9. wie, że etykiety na sprzęcie gospodarstwa domowego informują nas zawsze o klasie energetycznej urządzenia i rocznym zużyciu energii
10. wie, że wyróżnionych jest siedem klas efektywności energetycznej
11. wie, że sprzęt zużywający najmniej energii oznaczono kolorem zielonym i symbolem A +++, a sprzęt zużywający najwięcej energii oznaczono kolorem czerwonym i symbolem G.
12. wie, że:

lodówkę – należy umieścić w najchłodniejszym miejscu, daleko od kuchenki i grzejnika pamiętając o dobrej wentylacji ustawiać 4-5 cm od ściany

nie wstawiać gorących potraw do lodówki

starać się, aby drzwi lodówki były jak najkrócej otwarte,

pralka - prać przy pełnym załadunku, w najniższej możliwej temperaturze (30-40 °C) program prania wstępnego wykorzystywać, gdy ubrania są mocno zabrudzone wykorzystując pralko-susząrkę suszyć tylko pranie odwirowane,

kuchenka (elektryczna, gazowa) – garnek powinien być dostosowany do wielkości pola grzejącego/palnika

należy używać garnków i patelni z płaskim dnem, oraz przykrywać je podczas gotowania podczas pieczenia nie otwierać często piekarnika,

odkurzacz – należy regulować jego pracę zależnie od odkurzanej powierzchni wymieniać regularnie zbiornik na kurz

regularnie czyścić lub wymieniać filtr powietrza,

telewizor - wyłączać telewizor kiedy go nie oglądamy

nie pozostawiać telewizora w trybie czuwania,

komputer – należy wyregulować jasność monitora używać monitora LCD

włączać tryb oszczędzania energii

wyłączać komputer, gdy się go nie używa więcej niż dwie godziny lub przełączyć go do trybu wstrzymania,

czajnik elektryczny – należy gotować tylko tyle wody ile potrzebujemy usuwać kamień z grzejnika

13. dostrzega wpływ gospodarowania energią na klimat
14. potrafi zaproponować sposoby podniesienia standardu energetycznego domu mieszkalnego (wymiana okien, ocieplenie domu, instalacja pompy ciepła, fotowoltaika)

Podczas realizacji tematu skorzystaj ze strony internetowej <https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/jak-poprawic-standard-energetyczny-domu/>

TEMAT 24: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że komunikacja miejska jest ekologiczną alternatywą w ruchu miejskim w stosunku do samochodów osobowych
2. wie, że wybierając autobus jako środek przemieszczania się po mieście, wykazuje się dbałością o środowisko naturalne
3. wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
4. wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać
5. wie, że bilet można kupić w biletomacie znajdującym się na przystanku lub w autobusie
6. wie, że bilet można kupić za pomocą aplikacji „moBILET”, którą można zainstalować i doładować z konta w telefonie.
7. wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet papierowy/kupić bilet w autobusowym automacie/aktywować aplikację na telefonie podając numer autobusu
8. rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące – jeżeli takowe jest wolne
9. rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
10. zna konsekwencje siadania na poręczach, które znajdują się w autobusach „przegubowych”

Rady do zapamiętania:

- podczas jazdy autobusu nigdy nie wychylaj się przez okno, ani nie wystawiaj rąk
- na siedzeniach zawsze siedzimy, nigdy nie stoimy
- nigdy nie zagaduj kierowcy podczas jazdy
- po wyjściu z autobusu, chcąc przejść na drugą stronę, poczekaj aż autobus odjedzie.

TEMAT 25: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. rozumie, że szybkie zgłoszenie takiego wypadku daje większe szanse na minimalizację skażenia środowiska
2. wie, że opary lub ciecz wydobywająca się z rozszczelnionej cysterny jest zagrożeniem dla ludzi i zwierząt
3. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
4. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112
5. wie, że podczas wzywania pomocy należy podać kod przewożonego materiału znajdujący się na pomarańczowej tabliczce umieszczonej z tyłu i z przodu samochodu – cysterny (jeżeli to możliwe bez narażenia się na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia. I zawsze stoimy od strony zawietrznej)
6. wie, że powinien zachować spokój, stara się opanować emocje
7. dba o swoje bezpieczeństwo, oraz o bezpieczeństwo osób znajdujących się w pobliżu, podając informację uzyskaną od dyspozytora w momencie zgłoszenia wypadku, jaka jest bezpieczna odległość przebywania ludzi w pobliżu cysterny po wypadku
8. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne, sam nie podchodzi do pojazdu

TEMAT 26: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń znajdujących się na torowisku

2. wie, że nie wolno wspinać się na słupy trakcji elektrycznej
3. wie, że nie wolno zbliżać się do kabli leżących na torowisku, które zasilają urządzenia kolejowe (rozjazdy)
4. rozumie, że widząc zerwaną sieć trakcyjną lub inny przewód elektryczny nie zbliżamy się do niego, zachowując bezpieczną odległość minimum 20 m, dzwonimy na numer alarmowy 112 lub do Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
5. wie, że do zasilania lokomotyw wykorzystywany jest prąd o wysokim napięciu
6. zna zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń elektrycznych w transporcie kolejowym
7. wie, że przy każdym szlaku kolejowym co 100 metrów znajdują się kamienne słupki na których widnieje oznaczenie odległości w kilometrach od stacji początkowej (w której zaczyna się dany szlak)
8. wie, że podając te oznaczenia poda dokładną lokalizację.

TEMAT 27: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują energię – prąd
3. wie, że wykorzystując transport kolejowy do przewozu towarów przyczyniamy się do zmniejszenia zanieczyszczenia atmosfery (spaliny) oraz do poprawy warunków panujących na drogach (ciężkie samochody tworzą koleiny w asfalcie, – co wpływa na bezpieczeństwo jazdy samochodów osobowych, utrudniają ruch mniejszych samochodów)
4. wie, że wykorzystując transport kolejowy odciażane są autostrady od ciężkiego ruchu towarowego
5. wie, że bezpieczniejszą formą transportu substancji niebezpiecznych dla środowiska jest transport kolejowy niż drogowy
6. wie, że skład towarowy może przewieźć jednorazowo minimum 50 razy więcej towaru niż jeden samochód ciężarowy
7. zna korzyści transportu kolejowego w porównaniu z autostradami:
 - drogi żelazne zajmują mniejsze obszary gruntów
 - eliminują skażenie środowiska spalinami samochodowymi
 - skracają czas podróży i są mniej męczące dla kierowców
 - w mniejszym stopniu zagrażają dzikiej zwierzynie
 - znacząco ograniczają ilość śmiertelnych wypadków
8. wie, że transport kolejowy generuje niższe (niż w przypadku innych środków transportu) koszty zewnętrzne związane z:
 - wypadkami
 - zanieczyszczeniem środowiska – również hałasem
 - przekształceniami krajobrazu

TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpiecznie i wygodnie jest podróżować koleją
2. wie, że warunki atmosferyczne takie jak śnieg, deszcz, wysoka temperatura są mniej odczuwalne w transporcie kolejowym niż samochodowym
3. wie, że chcąc podziwiać krajobrazy, przyrodę lepiej jest podróżować koleją, gdyż trasy przejazdu pociągu są usytuowane (przebiegają) przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady
4. wie, że mianem *Kolei Izerskiej* nazywane jest połączenie kolejowe Szklarska Poręba – Kořenov (Czechy) i jest to jedna z najciekawszych linii kolejowych w Polsce
5. wie, że od jesieni do wiosny z tego międzynarodowego połączenia korzysta wielu narciarzy klasycznych, którzy Koleją Izerską mogą dojechać do Ośrodka Narciarstwa Biegowego w Jakuszycach
6. wie, że w miesiącach letnich z Kolei Izerskiej chętnie korzystają rowerzyści, wybierając się na wycieczkę rowerową do Czech
7. wie, że bilety na tę trasę po stronie polskiej można zakupić w taryfie regionalnej

8. wie, że *Kolej Doliny Bobru* to najpiękniejszy i najbardziej malowniczy odcinek kolei w Polsce. Łączy Lwówek Śląski i Wleń z Jelenią Górą a trasa w dużej części biegnie na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru
9. wie, że linia kolejowa z *Wałbrzycha Głównego do Kłodzka* to jedna z najpiękniejszych linii kolejowych w kraju. Od Wałbrzycha do Nowej Rudy prowadzi zboczami głębokich wąskich dolin górskich, pokonuje 3 dwukomorowe tunele, 8 wiaduktów oraz 2 mosty - wszystkie o konstrukcji stalowej.

TEMAT 29: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIE ZWIERZĘCIA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. jeżeli zwierzę jest ranne lub wygląda na chore, potrafi oznakować miejsce znalezienia, zachowując bezpieczną odległość
3. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzenie łagodnego, rannego, itp.)

TEMAT 30: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

Wiedza: uczeń...

1. nie ufa nieznanym zwierzętom
2. wie, jak należy zachować się podczas ataku psa (w razie ataku psa możesz rzucić mu to, co trzymasz w dłoni, ale nie wolno uciekać. Stój z rękoma wciśniętymi pod brodę, nogami ściśle złączonymi i nie patrz na psa. Gdyby pies cię przewrócił przyjmij pozycję „KAMIENIA”, osłaniając rękami swój kark i uszy a palce dłoni spleć na karku „do wewnątrz”
3. rozumie potrzebę natychmiastowego poinformowania dorosłych w razie ukąszenia, zadrapania lub pogryzienia przez zwierzę
4. wie, że zwierzęta też mogą mieć gorszy dzień czyli oswojone zwierzę domowe może zaatakować własnego opiekuna.

TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Wiedza: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry, wiedząc, że warunki pogodowe często ulegają tam zmianie (odpowiednie ubranie i buty, naładowany telefon z zainstalowaną aplikacją „Na ratunek”, picie i jedzenie, mapa!, apteczka)
2. wie, że pogoda w górach szybko się zmienia trzeba być przygotowanym na każdą pogodę z ubiorem
3. wie, że w góry nie wychodzi się w klapkach
4. wie jak należy zachowywać się w górach
5. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
6. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
7. korzystając z mapy Karkonoszy potrafi zaplanować trasę wycieczki, wskazując odcinki trudne do pokonania (duże nastromienie terenu), oraz szlaki, lub ich fragmenty wyłączone z użytkowania w sezonie zimowym lub okresie lęgowym
8. wie, że w góry nie powinien iść sam bez opieki dorosłych
9. wie, dlaczego przed wyruszeniem na szlak powinno się w schronisku bazowym pozostawić informację: jaki jest cel wyprawy, szlak, którym będziecie się poruszać oraz przewidywany czas powrotu
10. wie, że przed wyruszeniem na szlak należy w telefonie zainstalować aplikację „Na ratunek”, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej
11. wie, kto pomaga turystom w górach, oraz jak oznakowany jest pies wspierający ratowników w poszukiwaniach
12. zna kolory szlaków
13. wie jak zachować się, jeżeli uczestnik wycieczki uległ kontuzji
14. wie jak zabezpieczyć poszkodowanego w górach, oraz wie jak wezwać pomoc zna numer ratowników GOPR tel. 985, a z Plusa 601 100 300

Przy realizacji tematu skorzystaj ze strony: <https://gopr.org/poradnik>, oraz <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>

TEMAT 32: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE I PIESZE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że szlak rowerowy to trasa wycieczkowa dla rowerzystów, oznaczona specjalnymi symbolami wyznaczającymi jej przebieg i ułatwiającymi odnalezienie właściwej drogi
2. wie, że zgodnie z normami znakowania PTTK szlaki rowerowe oznaczane są białymi kwadratami z czarnym symbolem roweru i paskiem koloru szlaku
3. wie, że w województwie mazowieckim funkcjonuje sieć szlaków pod nazwą VeloMazovia, które łączą ośrodki miejskie z oraz tereny atrakcyjne turystycznie i przyrodniczo
4. zna oznakowania szlaków rowerowych w mieście i poza miastem oraz na terenie parków narodowych
5. wie, że na szlaku obowiązuje ruch prawostronny
6. rozumie, że będąc w grupie na szlaku poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
7. wie, że szlak przyjazny rowerzyście:
 - prowadzi drogami o małym natężeniu ruchu samochodowego
 - ma zabezpieczoną dobrą dostępność do materiałów informacyjnych i map szlaku
8. wie, do czego służy rowerzyście kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
9. rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki
10. wie, że wycieczki rowerowe są zdrową formą spędzania wolnego czasu, dają możliwość bliższego obcowania z naturą
11. zna oznakowania szlaków pieszych turystycznych i górskich
12. wie, że na szlaku obowiązuje ruch prawostronny
13. rozumie, że będąc w grupie na szlaku poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
14. potrafi posłużyć się mapą i zaplanować trasę jednodniowej wycieczki pieszej lub rowerowej z uwzględnieniem przewidywanego czasu jej trwania, warunków geograficznych i stopnia trudności trasy, warunków bezpieczeństwa, atrakcji na trasie, miejsc o dużej wartości historycznej i kulturalnej
15. potrafi wymienić rzeczy, które zabierze ze sobą na taką wycieczkę.

TEMAT 33: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że wychodząc nad wodę należy poinformować o tym rodziców lub opiekunów
3. wie, że kąpieliska niestrzeżone są to te akweny, gdzie nie są pełnione dyżury ratownicze, lecz kąpiel jest możliwa (plaże nadmorskie gdzie nie ma służby ratowniczej, jeziora i inne obszary wodne gdzie nie ma zakazu kąpieli)
4. wie, że kąpielisko strzeżone jest to akwen zabezpieczony w sprzęt oraz ludzi uprawnionych do pełnienia dyżurów ratowniczych
5. wie, że flaga biała oznacza, że kąpiel jest dozwolona
6. wie, że flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w tym czasie ale ratownik powinien być w tym miejscu
7. wie, że boje wytyczają na kąpieliskach strefy dla umiających pływać i dla nieumiających pływać
 - strefa dla nieumiających pływać: głębokość wody nie większa niż 120 cm, boje w kolorze czerwonym, przy czym za bojami powinien znajdować się pas bezpieczeństwa o szerokości 5m i głębokości nieprzekraczającej 130 cm
 - strefa dla umiających pływać: głębokość wody do 4m, boje w kolorze żółtym. Nie powinny się one znajdować dalej niż 50m od brzegu
 - brodziki dla małych dzieci: głębokość wody do 40cm, boje w kolorze białym. Oddzielone siatką od lustra wody do dna
8. wie, że skoki do wody na główkę bez dokładnej znajomości dna mogą się skończyć urazem kręgosłupa
9. zna konsekwencje złych zabaw w wodzie
10. potrafi rozpoznać ratownika
11. potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, rozumiejąc, że podpłynięcie bliskie do osoby tonącej może stać się zagrożeniem życia własnego
12. zna numery alarmowe 112 lub 601 100 100
13. potrafi udzielić pomocy osobie porażonej przez promienie słoneczne
14. rozumie konieczność używania podczas kąpieli słonecznych kremów z wysokimi filtrami

15. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
16. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok
17. wie, że środowisko wodne jeziora, stawu, rzeki, morza, jest domem wielu zwierząt tam żyjących
18. wie, że podczas rekreacji w wodzie nie wolno bawić się tymi zwierzętami (łapać ich, wyrzucać lub wynosić na brzeg), ponieważ jest to skazywanie ich na cierpienie i śmierć.

TEMAT 34: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie wolno w lesie oddalać się od swoich opiekunów
2. rozumie, że w przypadku zaginięcia nie można bez celu błąkać się po lesie, ale należy pozostać w wybranym miejscu i oczekiwać pomocy
3. wie, czym może skończyć się ściąganie z siebie odzieży
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie
5. wie, że dorośli będą go szukać i słysząc nawoływania potrafi współpracować podczas poszukiwań

Rady do zapamiętania:

- kiedy zagubisz się w lesie, nie idź dalej, tylko zatrzymaj się w miejscu
- poszukaj i wybierz odpowiednie miejsce przy drzewie
- sprawdź, czy to drzewo nie jest najwyższe w okolicy, jeżeli tak, poszukaj niższego drzewa, ponieważ w czasie burzy takie drzewo może ściągnąć piorun
- zbuduj przy tym drzewie szałas z zeschniętych konarów i patyków dostępnych na ziemi w lesie (nie wolno niszczyć środowiska przyrodniczego)
- przygotuj ściółkę w szałasie izolującą bezpośrednio od ziemi (mech, patyki, szyszki – układane warstwami)
- ułóż 3 rzędową sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)
- postaw ogrodzenia wokół szałas (wbijanie patyków)
- schowaj swoje śmieci, zwłaszcza resztki pożywienia i opakowania po nim, aby nie przywabić zwierząt,
- co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)

OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

Wypadek drogowy:

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. wie, że powinien zachować spokój, stara się opanować emocje
4. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
5. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
6. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
7. wie, że w uszkodzonym samochodzie należy wyłączyć stacyjkę i zaciągnąć hamulec
8. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
9. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
S – Co, gdzie i jak boli?
A – Na co jesteś uczulony/a?
M – Jakie leki zażywasz?
P – Na co chorowałeś/aś?
L – Kiedy i co ostatnio jadłeś/aś?
E – Pamiętasz co się stało?
Warto także zebrać numery telefonów do rodziny/znajomych, ICE
10. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
A – airway – Sprawdź, czy drogi oddechowe są drożne, jeżeli nie, udroźnij,
B – breathing – Sprawdź, czy poszkodowany oddycha i jak (ile oddechów na minutę); jeśli nie oddycha, podejmij resuscytację,
C – circulation – Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych, jeżeli są, zatamuj je. Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego i zapewnij mu komfort termiczny.
11. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
12. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 999/112

II. Wypadek przy załamaniu lodu:

1. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
2. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie nie jest zagrożone
3. wie, że powinien zachować spokój, stara się opanować emocje
4. wie, że miejsce wypadku na rzece lub jeziorze jest niebezpieczne
5. potrafi pomóc osobie tonącej, dbając o swoje bezpieczeństwo
6. wie jak zaopiekować się osobą wyciągniętą z zimnej wody (dba o termoizolację)
7. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
8. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
10. wie, że należy jak najszybciej wezwać ZRM, nawet wtedy, gdy tonący jest przytomny

TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć

3. wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
6. potrafi podjąć prawidłową decyzję odnośnie wezwania służb ratunkowych do poszkodowanego, podając jego stan
7. po ocenie stanu poszkodowanego umie określić, jakie czynności ratownicze będzie wykonywał, które wynikają z rozpoznanego stanu poszkodowanego
8. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 3: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO I INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że będąc świadkiem zdarzenia jest łącznikiem pomiędzy poszkodowanym a pomocą medyczną
2. potrafi ocenić miejsce zdarzenia
3. pamięta by przede wszystkim zadbać o bezpieczeństwo swoje
4. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
5. umie sprawdzić ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan (wywiad ratowniczy SAMPLE, schemat ratowniczy ABC)
6. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
7. zna numery telefoniczne: centrum powiadamiania ratunkowego, ZRM i innych służb ratunkowych
8. potrafi wezwać pomoc podając w kolejności:
 - gdzie się stało adres lub znaki szczególne miejsca (wieża, budynek, rzeka, numer słupka drogowego itp.)
 - co się stało
 - ilu jest poszkodowanych, jaki jest ich stan, rodzaj obrażeń i występujące objawy
 - jakiej pomocy będzie udzielał
 - podaje swoje imię i nazwisko
 - podaje numer telefonu, z którego dzwoni
9. wie, że nie może rozłączyć się pierwszy, i należy uważnie wysłuchać pytań i instrukcji dyspozytora/ operatora numeru alarmowego

TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi wezwać pomoc podając stan poszkodowanego
5. wie, że nieprzytomnego, który oddycha należy ułożyć w pozycję bezpieczną izolując od podłoża
6. zna przeciwwskazania do układania w pozycji bezpiecznej:
 - przy podejrzeniu urazu kręgosłupa
 - podejrzeniu urazu miednicy
7. wie, że w pozycji bezpiecznej należy układać osoby dorosłe i dzieci z obniżonym poziomem świadomości, które nie spełniają kryteriów rozpoczęcia Resuscytacji Krążeniowej i Oddechowej
8. wie, że czekając na pomoc należy kontrolować oddech poszkodowanego
9. wie, że przy dłuższym (ok. 30 min) oczekiwaniu na przyjazd karetki należy poszkodowanego ułożyć na drugim boku
10. pamięta o komforcie termicznym poszkodowanego
11. wie, że nieprzytomne kobiety w zaawansowanej, widocznej ciąży układamy zawsze na lewym boku.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. wie, że badanie poszkodowanego może przeprowadzić wiedząc, że nie pogorszy to jego stanu i przeprowadza badanie zabezpieczony w rękawiczki jednorazowe i w okulary
6. potrafi bezpiecznie odwrócić poszkodowanego leżącego na brzuchu do ułożenia na plecach
7. potrafi poprzez wywiad i dotyk dokonać wstępnej oceny stanu poszkodowanego
8. wie, że tamowanie krwotoków ma pierwszeństwo przed innymi czynnościami
9. wie, że badanie takie rozpoczyna się od głowy, następnie szyja, klatka piersiowa, brzuch, miednica, kończyny dolne a następnie kończyny górne
10. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
11. rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (Np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać.

TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc numer 999/112 i rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi wykonać wszystkie te czynności działając wg algorytmu zawartego w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji, Polskiej Rady Resuscytacji
5. wie, że działając wg wytycznych nie musi podawać oddechu metodą usta – usta
6. wie, że priorytetem jest jak najszybsze rozpoczęcie RKO i poprosić o przyniesienie urządzenia AED (jeżeli znajduje się w pobliżu)
7. wie, że urządzenie AED trzeba podłączyć jak najszybciej kiedy urządzenie jest dostępne
8. wie, że po trzech nieskutecznych wyładowaniach trzeba zmienić przyklejenie elektrod na przednio - tylne
9. potrafi użyć urządzenia AED: wie jak uruchomić, nakleić elektrody, dba o bezpieczeństwo wykonania defibrylacji: nie pozwala dotykać poszkodowanego gdy trwa analiza, lub wyładowanie
10. wie, że poszkodowanego mokrego należy osuszyć, nie defibrylować na deszczu, w kałuży wody,
11. wie, że nie należy naklejać elektrod na sutki, gruczoł mlekny, rany
12. pamięta o komforcie termicznym poszkodowanego
13. wie, że należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom defibrylatora AED od momentu włączenia
14. potrafi rozpoznać powrót spontanicznego krążenia (poszkodowany zaczyna oddychać i poruszać się)
15. wie, że w momencie kiedy powrócą czynności życiowe, poszkodowanego nie wolno odłączać od urządzenia AED i należy czekać na przyjazd Zespołu Ratownictwa Medycznego.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)

3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
4. wie, że należy podejrzewać zadławienie, gdy osoba nagle nie jest w stanie mówić, zwłaszcza jeśli doszło do tego podczas jedzenia
5. wie, że trzeba zapytać poszkodowanego: „Czy się zadławiłeś?”
6. wie, że trzeba zachęcić poszkodowanego do kaszlu
7. wie, że jeśli poszkodowany nie jest w stanie kaszleć lub kaszel staje się nieskuteczny, to należy wykonać do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową
8. wie, że jeżeli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, to należy wykonać do 5 uciśnień nadbrzusza
9. wie, że jeśli niedrożność dróg oddechowych nie ustąpi po 5 uciśnięciach nadbrzusza, to należy kontynuować naprzemiennie 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową z 5 uciśnięciami nadbrzusza, do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności u poszkodowanego
10. wie, że nie próbuje się usunąć ciała obcego z jamy ustnej lub dróg oddechowych palcem „na ślepo”
11. wie, że gdy poszkodowany straci przytomność, należy rozpocząć RKO
12. wie, że jeżeli do tej pory nikt nie wezwał ZRM to będąc sam, musi to zrobić zanim przystąpi do RKO
13. wie, że każda osoba, u której usunięto ciało obce z dróg oddechowych przy zastosowaniu uciśnień nadbrzusza lub klatki piersiowej, powinna zostać oceniona przez pracownika ochrony zdrowia, ponieważ mogło u niej dojść do rozwoju powikłań lub urazu
14. wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego tel. 999/112
15. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
4. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
5. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała
6. wie, że należy poszkodowanemu zapewnić dopływ świeżego powietrza przez otwarcie szeroko okien, drzwi lub jeżeli jest możliwość wynieść go na z tego pomieszczenie na zewnątrz budynku (na świeże powietrze)
7. wie, że należy poszkodowanemu poluzować odzież – rozpiąć guziki pod szyją, poluzować krawat, pasek u spodni
8. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
9. wie, że należy zadbać o komfort termiczny poszkodowanego
10. wie, że nie ma już potrzeby unoszenia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
11. rozumie potrzebę wezwania Zespołu Ratownictwa Medycznego 999/112

TEMAT 9: UTONIĘCIA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. potrafi właściwie zorganizować pomoc tonącemu i zna zasady zapewniające własne bezpieczeństwo
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)

5. zna zasady udzielania pierwszej pomocy osobie tonącej, przytomnej i reagującej stojąc na brzegu (za pomocą sprzętu wypornościowego, koła ratunkowego, boji ratowniczej lub innego sprzętu ratowniczego)
6. wie, że nie powinien wchodzić do wody, ponieważ może narazić się na utonięcie, jeśli nie ma przeszkolenia w zakresie ratownictwa wodnego
7. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
8. wie, że należy jak najszybciej wezwać ZRM, nawet wtedy, gdy tonący jest przytomny
9. wie, że tonięcie może przebiegać w ciszy
10. wie, że do utonięcia może dojść w płytkiej wodzie
11. wie, że trzeba zwracać uwagę na osoby w wodzie, które nie przemieszczają się w żadnym kierunku
12. wie, że trzeba zwracać uwagę na osoby w wodzie, wykonujące szybkie ruchy nad i pod wodą.

TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
4. w czasie ataku padaczki potrafi zabezpieczyć głowę chorego tak aby izolować głowę aby nie było urazów wtórnych przez podłożenie pod głowę czegoś dostępnego miękkiego (kurtka, bluza itp.)
5. wie, że nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do ust osoby z napadem
6. wie, że należy wezwać pomoc medyczną do osoby, która ma atak
7. potrafi po ustąpieniu drgawek ułożyć poszkodowanego do pozycji bezpiecznej.
8. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
10. rozumie potrzebę wezwania Zespołu Ratownictwa Medycznego numer 999/112

TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna rodzaje wstrząsów (hipowolemiczny, anafilaktyczny, kardiogeny, neurologiczny)
2. wie, że w przypadku **wstrząsu hipowolemicznego** może wystąpić m.in. przyspieszony oddech, przyspieszone tętno, zaburzenia świadomości, błądliwość skóry, obawa o swoje życie.
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć.
4. wie, że wstrząs hipowolemiczny może również wystąpić po oparzeniu lub odwodnieniu organizmu
5. wie, że **wstrząs kardiogeny** może charakteryzować się przyspieszonym oddechem, przyspieszonym tętnem, zaburzeniami świadomości, błądliwością skóry, obawą o swoje życie
6. wie, że wstrząs kardiogeny może wystąpić przy różnych problemach z sercem nie tylko zawał
7. wie, że **wstrząs anafilaktyczny** może powodować obrzęki naczyń ruchowe, występowanie pokrzywki, świądu skóry, problemów z oddychaniem
8. wie, że z poszkodowanym z objawami rozwijającego się wstrząsu należy jak najszybciej przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE i starać się go ustabilizować:
 - **przy wstrząsie hipowolemicznym** zaopatrzyć miejsce krwawienia i zastosować pozycję neutralną, dać wsparcie psychiczne
 - **przy wstrząsie anafilaktycznym** podać adrenalinę domięśniowo (jeżeli poszkodowany posiada przy sobie EPIPEN z ampułkostrzykawką), obserwować drożność dróg oddechowych, zastosować pozycję siedzącą/półsiedzącą, dać wsparcie psychiczne, po 5 minutach jeżeli nie ma poprawy należy powtórzyć dawkę adrenaliny
 - **przy wstrząsie kardiogenym** poluzować krawat, rozpiąć guziki pod szyją zastosować pozycję siedzącą/półsiedzącą, dać wsparcie psychiczne

- przy wstrząsie neurologicznym należy zabezpieczyć i unieruchomić poszkodowanego w pozycji zastanej by nie pogłębiać urazu, dać wsparcie psychiczne
- 9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
- 10. wie, że do takiego poszkodowanego należy natychmiast wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
- 11. wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
- 12. wie, że rozwijający się wstrząs może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
- 13. potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 12: POMOC PRZY NIEWIELKICH I MASYWNYCH KRWAWIENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli ma do nich dostęp).
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
4. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
5. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
6. wie, jakie środki zastosować przy mniejszych ranach (gaza/ kompres jałowy, bandaż, plaster z opatrunkiem)
7. potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie przy skaleczeniu
8. wie, że na krwawiące miejsce stosuje się silny, bezpośredni ucisk ręką
9. potrafi przyłożyć standardowy opatrunek bezpośrednio na krwawiące miejsce, a następnie zastosować silny, bezpośredni ucisk ręką
10. wie, jakie środki zastosować przy większych krwawieniach (gaza/kompres jałowy, bandaż)
11. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej i w sytuacji braku typowych materiałów do tamowania krwotoku wykorzysta dostępne materiały podręczne
12. wie, że poszkodowanemu należy udzielić wsparcia psychicznego i zadbać o jego komfort termiczny
13. rozumie potrzebę jak najszybszego wezwania ZRM numer alarmowy 999/ 112
14. wie, że niektóre zabawy mogą być przyczyną wypadków i powstawania urazów.

TEMAT 13: POMOC PRZY WYTRZEWIENIU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że przed krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych i okularów (jeżeli są dostępne)
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
6. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
7. wie, jakie środki zastosować przy opatrywaniu rany brzucha z wytrzewieniem (zwilżona gaza/kompresy jałowe, folia)
8. potrafi założyć prosty opatrunek zabezpieczający
9. wie, że wystających elementów nie należy wpychać do wnętrza jamy brzusznej
10. wie, że opatrunek należy wykonać jak najszybciej (zabezpieczenie przed wysychaniem trzewi)
11. potrafi ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji (z podciągniętymi kolanami – ugiętymi nogami)
12. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
13. wie, że do takiego poszkodowanego należy szybko wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego 999/112

TEMAT 14: POMOC PRZY AMPUTACJI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
4. potrafi z poszkodowanym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie (opatrunek uciskowy)
6. potrafi zabezpieczyć amputowaną kończynę (część ciała)
7. wie, że amputowanej części ciała nie należy oczyszczać lub opłukiwać
8. wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
9. rozumie potrzebę oznaczenia godziny
10. potrafi przeciwdziałać skutkom rozwijającego się wstrząsu hipowolemicznego
11. wie, że należy stale kontrolować stan czynności życiowych poszkodowanego
12. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
13. wie, że należy do poszkodowanego wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego 999/112

TEMAT 15: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
4. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
5. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
6. wie, że ciała obce, takie jak np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
7. wie, że uwidocznionego wbitego przedmiotu nie należy ruszać ani wyjmować
8. potrafi opatrzyć ranę z wbitym ciałem obcym
9. potrafi unieruchomić ciało obce w ciele poszkodowanego
10. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
11. wie, że otwartą ranę klatki piersiowej należy pozostawić odsłoniętą, umożliwiając jej swobodną komunikację ze środowiskiem zewnętrznym
12. wie, że na taką ranę nie zakłada się opatrunku ani nie zakrywa rany
13. wie, że razie potrzeby tamuje się miejscowe krwawienie, stosując bezpośredni ucisk
14. potrafi, mając odpowiednie przeszkolenie oraz sprzęt, założyć specjalistyczny opatrunek nieokluzyjny lub wentylowy, który zapewnia swobodny wypływ powietrza podczas wydechu
15. wie, że nie mając dostępu do specjalistycznego opatrunku, może zastosować opatrunek tzw. trójstronny (przyłożenie na ranę gazy, folii, oklejenie z trzech stron, pozostawiając dolną część bez zaklejenia)
16. wie, że ranę klatki piersiowej należy obserwować pod kątem utrudniania wypływu powietrza wskutek krwawienia lub tworzenia skrzepów.

TEMAT 16: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego (schemat ratowniczy ABC)
5. wie, jakie są objawy złamań, skręceń, zwichnięć (bolesność, obrzęk, nieprawidłowość ruchowa, wybroczyny krwawe, nie anatomiczne ułożenie stawu)
6. rozpoznaje rodzaj urazu:

- odsłaniając miejsce urazu kończyny dolnej i/lub górnej
 - delikatnie badając dotykiem uszkodzonego
 - po mechanizmie urazu
 - sprawdzając ruchomość stawów
7. potrafi unieruchomić złamanie kończyny górnej i dolnej
 8. wie, że zwichnięcie i skręcenie należy unieruchomić w pozycji zastanej
 9. wie, że w przypadku złamania otwartego należy założyć opatrunek jałowy, unieruchomić wystającą kość i wszystko zabandażować
 10. zna objawy złamania podstawy czaszki (zasinienie i obrzęk w okolicy oczu, siniaki za uszami, wycieki płynu mózgowo rdzeniowego z uszu, nosa)
 11. wie, że zabezpieczeniem złamania podstawy czaszki z wyciekami jest założenie opatrunku osłaniającego
 12. wie, że tamowanie takich krwawień może prowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego
 13. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym uszkodzonego
 14. wie, że jeżeli został uszkodzony narząd uniemożliwiający ruch u uszkodzonego, to na miejsce zdarzenia należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego 999/112

TEMAT 17: POMOC PRZY ZATRUCIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie uszkodzonego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. pamięta o możliwości zatrucia się np. tlenkiem węgla – sytuacja szczególna
4. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną uszkodzonego, oraz substancją chemiczną
5. potrafi z uszkodzonym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
6. potrafi ocenić stan uszkodzonego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
7. wie, że jeżeli osoba uszkodzona jest przytomna, to należy w pierwszej kolejności zebrać wywiad – co, kiedy i w jakiej ilości zostało zażyte
8. wie, jakie są objawy zatrucia:
 - lekami, narkotykami i innymi środkami odurzającymi
 - alkoholem
 - środkami chemicznymi (odizolować uszkodzonego od toksyny)
 - gazami (odizolować uszkodzonego od toksyny)
9. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej – wie gdzie szukać KARTĘ CHARAKTERYSTYKI danej substancji i, że w dziale 4 jest opisana pierwsza pomoc
10. wie, że zatrucie może wywołać u uszkodzonego wymioty i potrafi zadbać o drożność dróg oddechowych
11. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym uszkodzonego
12. wie, że zatrucie może prowadzić do NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO
13. wie, że opakowanie po lekach, środku spożytym należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym

TEMAT 18: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie uszkodzonego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z uszkodzonym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan uszkodzonego (schemat ratowniczy ABC)
5. zna fazy wychłodzenia i objawy im towarzyszące
6. zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom
7. zna zagrożenia dla życia związane z wychłodzeniem organizmu
8. wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze

9. potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
10. pamięta by nie przemieszczać osoby wychłodzonej, by nie doszło do NZK
11. wie, że u poszkodowanego wychłodzonego nie wolno rozcierać dłoni i stóp
12. potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu wychłodzonemu
13. wie, że do podtrzymania funkcji życiowych i ogrzania poszkodowanego wychłodzonego, można położyć mu na klatce piersiowej termofor z ciepłą wodą
14. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
15. potrafi:
 - wykonać izolację poprzez okrycie poszkodowanego suchymi kocami lub odzieżą, aby zminimalizować utratę ciepła,
 - ochronić poszkodowanego przed wiatrem poprzez zabezpieczenie poszkodowanego przed działaniem wiatru, stosując ochronne bariery lub przenosząc go w osłonięte miejsce,
 - usunąć mokrą odzież poprzez delikatne jej zdjęcie i zastąpienie jej suchą, aby zapobiec dalszemu wychładzaniu,
 - odizolować od podłoża poprzez umieszczenie materiałów izolujących, takich jak koce lub materace, między poszkodowanym a zimnym podłożem
16. wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną

TEMAT 19: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
5. wie, że oparzenie termiczne może być spowodowane działaniem prądu elektrycznego, pioruna oraz kontaktem z ogniem, gorącymi płynami i przedmiotami, parą a dochodzi do niego podczas pożaru, wybuchu, rozlania gorącego płynu, oparzeniami słonecznymi i oparzeniami związkami które wywołują reakcje termiczną
6. wie, że oparzenia chemiczne mogą powodować uszkodzenia tkanek oraz ich martwicę, jeżeli pozostaną w kontakcie ze skórą, a najczęściej spowodowane są przez trzy typy związków chemicznych: kwasy, zasady oraz związki organiczne
7. wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
8. wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń poszkodowanego = 1%
9. wie, że przy oparzeniu należy poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem
10. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
11. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
12. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu wapnem
13. wie, że wapno trzeba spłukać bardzo obficie pod bieżącą wodą
14. wie że w Karcie charakterystyki znajdzie postępowanie w dziale 4
15. udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi
16. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego

TEMAT 20: POMOC PRZY UGRYZIENIACH PRZEZ PSA, KOTA, DZIKIE ZWIERZĘTA ORAZ PRZY UKĄSZENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
5. wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
6. zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej

7. wie, jak udzielić pierwszej pomocy osobie pogryzionej (podrapanej) przez psa, kota – ranę przemyć bieżącą wodą, zabezpieczyć suchym, jałowym opatrunkiem i udać się z poszkodowanym jak najszybciej do szpitala
8. wie, że osobę poszkodowaną obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
9. rozumie, że należy odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
10. wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez węża, żmiję (dwie rany klute w niedużej odległości od siebie)
11. wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
12. zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego (obrzęk, duszność, ból, odrętwienie)
13. wie, że jad z miejsca zranionego nie wolno wysysać
14. zapewni poszkodowanemu spokój i odpoczynek
15. wie, że nie należy poruszać ukąszoną częścią ciała i należy ją unieruchomić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się jadu
16. wie, że należy sunąć z ukąszonej kończyny ciasną odzież, pierścionki i zegarki
17. wie, że nie należy:
 - zakładać opatrunku uciskowego, stosować lodu, ciepła ani opasek uciskowych,
 - nacinać rany ani próbować wyssać jadu
18. wie, że poszkodowany nie powinien wykonywać żadnych zbędnych ruchów do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
19. wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej
20. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
21. wie, że ukąszenie może doprowadzić do zaburzeń świadomości, niedrożności dróg oddechowych i NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO

TEMAT 21: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne
4. wie, że u osób użądlnych może wystąpić: wstrząs anafilaktyczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
5. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
6. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
7. wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
8. wie, że do osoby użądlną należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego jedynie wtedy, gdy występują objawy wstrząsu anafilaktycznego lub użądlenie jest w obrębie jamy ustnej
9. wie, że jeżeli u poszkodowanego występują jedynie objawy miejscowe (ból, swędzenie, obrzęk w miejscu użądlenia) to należy to miejsce schłodzić i udać się do lekarza
10. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądlną
11. wie, że można podać adrenalinę w Epi Pen
12. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego

TEMAT 22: PORAŻENIE PIORUNEM

Wiedza: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas burzy
 - w domu (zamyka okna i drzwi balkonowe, odłącza urządzenia elektryczne od prądu, nie dotyka instalacji)
 - na dworze (nie staje: pod wysokimi drzewami, na wierzchołkach wzniesień, blisko transformatorów i przewodów wysokiego napięcia, nie używa telefonów komórkowych, grupy powinny się rozproszyć, poruszając się małymi kroczkami, w przypadku pobytu nad morzem

należy zejść z plaży, przebywać z dala od zbiornika wodnego, najlepiej kucnąć ze złączonymi nogami, ale nie kłaść się na ziemi.

2. wie, że skutki porażenia piorunem są podobne lub cięższe od tych, jakie powstają przy porażeniu prądem o wysokim napięciu
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
4. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
5. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
8. wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
9. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
10. wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego
11. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
12. wie, że do osoby porażonej piorunem należy niezwłocznie wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 23: PORAZENIE PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że do porażenia prądem dochodzi wtedy, gdy ciało człowieka znajdzie się w obwodzie elektrycznym i w efekcie płynie przez nie prąd
3. wie, jakie mogą być konsekwencje przepływu prądu przez ciało
4. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów oraz prawidłowo je zdjąć
5. wie, że przed przystąpieniem do udzielenia pomocy osobie porażonej należy najpierw wyłączyć źródło zasilania (wyłączyć bezpieczniki) oraz wyjąć z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie. Jeżeli nie można wyłączyć źródła zasilania, wyłączyć bezpieczniki wtedy należy użyć przedmiotu, który nie przewodzi prądu (np. drewnianego kija od szczotki) i odsunąć kabel elektryczny od poszkodowanego
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
8. rozumie konieczność szybkiego wezwania ZRM do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego
9. wie, że przy wzywaniu ZRM należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia
10. wie, że do porażonego prądem nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
11. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
12. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego potrafi je odszukać i zaopatrzyć
13. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
14. wie, że porażenie energią elektryczną w każdym przypadku wymaga konsultacji lekarskiej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń

TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. potrafi rozpoznać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru)
4. Potrafi obsłużyć glukometr aby określić poziom glukozy w organizmie Norma 70-100 mg/dl

5. wie, że natychmiast należy powiadomić Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
8. potrafi przeprowadzić wywiad z osobą chorującą na cukrzycę pytając:
 - czy choruje na cukrzycę
 - czy przyjmuje insulinę, czy tabletki (rodzaj cukrzycy nie wpływa na nasze postępowanie)
 - ile przyjął jednostek insuliny
 - kiedy ostatnio jadł, lub miał wysiłek fizyczny
9. zna symbol cukrzyka (błękitne kółko na łańcuszku na szyi lub na ręce) lub błękitna opaska
10. Wie, że poszkodowany może mieć przy sobie GLUKAGON, który podajemy przy hipoglikemii
11. wie, jak postępować w przypadku niskiego poziomu cukru u poszkodowanego przytomnego (podaje coś słodkiego do wypicia – np. wodę z cukrem, lub słodki napój – nie powinniśmy podawać ciała stałego by nie doszło do zadławienia)
12. wie, że podanie takiego cukru w formie do picia bardzo szybko zostanie zmetabolizowane (wchłonięte) przez organizm i znowu wystąpi hipoglikemia,
13. wie, że po podaniu cukru prostego, natychmiast (do 2 minut) należy podać poszkodowanemu coś do zjedzenia (cukierek „krówka”, kanapka, ziemniaki itp.)
14. rozumie, że jeżeli nie ma możliwości podania poszkodowanemu czegoś do zjedzenia, należy w przypadku ponownego wystąpienia objawów hipoglikemii podać ponownie cukier prosty
15. wie, że należy pozostać przy poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych
16. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
17. wie, że niski poziom cukru może doprowadzić do stanu nieprzytomności i niedrożności dróg oddechowych
18. wie, że u poszkodowanego z niedrożnością dróg oddechowych należy rozpocząć RKO.

TEMAT 25: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KLATCE PIERSIOWEJ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek i okularów (jeżeli są dostępne) oraz prawidłowo je zdjąć
3. zna objawy zawału serca (Ostry Zespół Wieńcowy)
4. wie, że do osoby z bólami w klatce piersiowej należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe
5. wie, że osoby z podejrzeniem zawału serca nie powinny się przemieszczać ani wykonywać żadnych ruchów
6. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
7. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
8. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej
9. wie, że prowadząc wywiad dowie się, że poszkodowany choruje na problemy z sercem i ma przy sobie leki, to powinien wziąć dodatkową dawkę
10. wie, że trzeba uspokoić poszkodowanego i ułożyć go w wygodnej dla niego pozycji półsiedzącej, siedzącej z podparciem
11. wie, że osobę przytomną z bólem w klatce piersiowej o charakterze wieńcowym należy zachęcić do jak najszybszego samodzielnego zażycia 150–300 mg aspiryny, a w razie potrzeby (tylko wtedy gdy poszkodowany aspirynę posiada przy sobie) jej w tym pomóc, równocześnie oczekując na transport do szpitala (nie dotyczy dorosłych z rozpoznąą alergią na aspirynę)
12. wie, że osobie przytomnej z rozpoznąą dławicą piersiową należy pomóc w samodzielnym przyjęciu przepisanego jej aerozolu lub tabletek z nitrogliceryną (tylko wtedy gdy poszkodowany lek posiada przy sobie i nie jest w stanie samodzielnie go przyjąć)
13. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
14. wie, że oczekując na pomoc ZRM, chorego należy obserwować, jeżeli chory straci przytomność należy postępować zgodnie z procedurami resuscytacyjnymi.

TEMAT 26: POMOC OSOBIE Z UDAREM MÓZGU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. potrafi z poszkodowanym przytomnym przeprowadzić wywiad ratowniczy SAMPLE
4. potrafi ocenić stan poszkodowanego nieprzytomnego (schemat ratowniczy ABC)
5. zna objawy towarzyszące udarowi mózgu (zaburzona, bełkotliwa mowa, osłabienie siły mięśniowej kończyn i osłabienie czucia kończyn - połowiczny niedowład, zaburzenia widzenia, asymetria twarzy, zawroty głowy, niepewny chód – jak u osoby pijanej)
6. potrafi rozszyfrować akronimy dotyczące objawów i postępowania:

I **M** – mowa zmieniona
 A – asymetria twarzy
 S – słabsza ręka, noga
 Z – zaburzenia widzenia
 U – udar mózgu
 D – dzwón 999/112
 A – ambulans
 R – ratunek w szpitalu

II C – cięższa noga/ ręka
 Z – zaburzenia widzenia
 A – asymetria twarzy
 S – spowolniona mowa

III **F** - Face
 A - Arms
 S - Speech
 T – Time to call 999/112

7. wie, że przy wystąpieniu powyższych objawów najważniejszy jest czas, dlatego szybko wzywa pomoc ZRM
8. wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do momentu przybycia ZRM
9. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
10. wie, że udar mózgu może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
11. potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO.

TEMAT 27: PRĄD

Wiedza: uczeń...

1. zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
2. zna i potrafi wymienić dobre przewodniki prądu
3. zna i potrafi wymienić materiały, przez które prąd nie popłynie
4. wie, że prąd nie został stworzony przez człowieka
5. wie, że w bateriach również znajduje się prąd i korzystając z oznaczeń potrafi zamontować baterie w urządzeniu, które działa na prąd przez nie wytwarzany
6. wie, że baterie mogą zawierać szkodliwe substancje, dlatego nie należy ich otwierać, przekłuwać ani kroić a po zużyciu powinny trafić do specjalnych pojemników na elektrośmieci.

II. Zasady bezpieczeństwa

1. rozpoznaje znak ostrzegający przed urządzeniem pracującym pod napięciem
2. wie jak się zachować, kiedy zobaczy zerwany ze słupa przewód wiszący lub leżący na ziemi
3. wie czy można a czym nie wolno gasić palących się urządzeń elektrycznych
4. wie jak należy się zachować będąc świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym
5. zna przykłady niedozwolonego postępowania z urządzeniami działającymi na prąd
6. zna zagrożenia wynikające z zabaw pod liniami energetycznymi
7. wie, dlaczego na słupy energetyczne nie wolno się wspinać
8. wie, że nie wolno bawić się w pobliżu infrastruktury energetycznej: słupów energetycznych, stacji transformatorowych wolnostojących i ogrodzonych
9. wie, że nie wolno bawić się latawcami w pobliżu linii elektrycznych

10. wie, że nie można wędkować pod liniami wysokiego napięcia (zahaczenie o linię elektryczną, przeskok ładunku elektrycznego do wędki, szczególnie węglowej)
11. wie, że prąd może porazić nawet na odległość
12. wie, że nie wolno wchodzić do stacji transformatorowych,
13. wie, że należy korzystać ze sprzętu i urządzeń elektrycznych tylko z atestem bezpieczeństwa
14. wie, że nie wolno korzystać z urządzeń elektrycznych w zetknięciu z wodą: kąpiel, mokre ręce, płyny w pobliżu urządzeń
15. rozumie, że należy korzystać tylko z nieuszkodzonych instalacji elektrycznych
16. wie, że nie wolno ustawiać grzejników blisko materiałów palnych
17. wie, że nie wolno naprawiać bezpieczników drutem
18. wie, że uszkodzony sprzęt elektryczny nie powinien być podłączany do prądu
19. wie, że nie wolno dotykać ani gniazdek ani włączników, kiedy widać, że ich mocowanie jest poluzowane i nie trzymają się dobrze w ścianie
20. wie, że używając urządzeń elektrycznych należy mieć suche ręce
21. wie, że nie można zalać urządzenia elektrycznego wodą lub innym płynem nawet wtedy, gdy nie jest włączone
22. zna zagrożenia mogące powstać na skutek zetknięcia pracującego urządzenia elektrycznego z wodą
23. wie, że w sytuacji zamoczenia urządzenia elektrycznego można z niego korzystać dopiero po całkowitym wyschnięciu
24. wie, że przed wejściem do pomieszczeń zalanych wodą należy wyłączyć doprowadzany do nich prąd elektryczny
25. wie, że chcąc bezpiecznie wyciągając wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
26. rozumie, że gdy zbije się żarówka w lampce nie może jej dotykać ani próbować wykręcać tylko powinien zawołać osobę dorosłą
27. wie, że nie wolno przecinać kabla nożyczkami ani innymi ostrymi narzędziami

TEMAT 28: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH

Wiedza: uczeń ...

I. w mieście:

1. wie, że przez ulicę można przechodzić tylko w miejscach do tego wyznaczonych
2. rozpoznaje te miejsca na drodze
3. zna oznaczenia przejść dla pieszych
4. wie, jak należy przechodzić przez ulicę bez sygnalizacji świetlnej
5. wie, że jeżeli oznakowane przejście dla pieszych znajduje się w odległości powyżej 100 metrów od miejsca, w którym się znajduje, to zachowując środki ostrożności może przekroczyć ulicę w tym miejscu
6. wie, na jakim świetle można przekroczyć jezdnię, gdy jest sygnalizacja
7. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami.

II. Poza terenem zabudowanym:

1. wie, że na drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi
2. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
3. wie, że znaczki odbłaskowe na tornistrze i ubraniu gwarantują taką widoczność
4. wie, że maszerując poboczem drogi należy poruszać się w kolumnie jeden za drugim
5. wie, że maszerując poboczem nie można bawić się piłką, lub wzajemnie się popychać. Zna konsekwencje takich zachowań.

TEMAT 29: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: uczeń...

1. zna przepisy i wie, że bez odpowiednich dokumentów nie może jeździć po drogach, tak w mieście, jak i poza terenem zabudowanym
2. wie, że w ruchu ulicznym zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
3. zna znaczenie elementów odbłaskowych na rowerze oraz na odzieży

4. zna i potrafi wykonać podstawowe manewry: omijanie, wymijanie
5. wie, że podstawą poruszania się po drogach jest przestrzeganie przepisów drogowych
6. wie, że planując jazdę na rowerze należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku z roweru
7. wie, że w parku narodowym można jeździć rowerem tylko po szlakach rowerowych,
8. wie, że turystyka rowerowa pozytywnie wpływa na organizm człowieka, daje możliwość bliższego obcowania z naturą i jest przyjazna dla środowiska
9. rozpoznaje i nazywa znaki drogowe
10. wie, że znaki drogowe dzielą się na informacyjne, ostrzegawcze, nakazu i zakazu
11. zna zasady poruszania się rowerem po drogach.

I. Znajomość znaków drogowych:

1. wie, że znaki drogowe dzielą się na informacyjne, ostrzegawcze, nakazu i zakazu
2. rozpoznaje i nazywa znaki z danej grupy
3. Zna zasady poruszania się rowerem po drogach.

TEMAT 30: TRANSPORT KOLEJOWY

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy odbywa się specjalnymi trasami na których buduje się torowiska
2. wie, że lokomotywy, które ciągną skład pociągu dzielą się na spalinowe i elektryczne
3. wie, że pociągi poruszają się po szynach a do tego by mogły się przemieszczać potrzebny jest prąd (elektryczne) lub olej napędowy (spalinowe)
4. wie, że nad szynami umiejscowione są linie trakcyjne wysokiego napięcia
5. wie, że pociąg składa się z lokomotywy i wagonów a szynobus to jeden duży wagon, którego lokomotywa i wagon tworzą jedną całość
6. wie, że w transporcie kolejowym osobowym wykorzystuje się również wagony dwupoziomowe
7. wie, że pociągiem (szynobusem) kieruje maszynista
8. wie, że w pociągu (szynobusie) bilety sprawdza konduktor
9. wie, że należy zabrać ze sobą legitymację szkolną (dzieci i młodzież szkolna korzysta ze zniżki)
10. wie, że w każdym pociągu (szynobusie) jest kierownik pociągu, który jest odpowiedzialny za prawidłowy i bezpieczny przejazd pasażerów
11. zna skrót SOK (Straż Ochrony Kolei)
12. wie, że w większych miastach, na peronach znajduje się posterunek Straży Ochrony Kolei
13. wie, że szynobusy poruszają się bardzo cicho po torach (szczególnie jesienią i zimą) i należy zachować szczególną ostrożność na przejazdach niestrzeżonych
14. wie, że nie wolno chodzić po torach ani przekraczać torowiska w miejscach do tego nie wyznaczonych
15. wie, że nie wolno obrzucać pociągów kamieniami i zna skutki takich zachowań (uszkodzone mienie, możliwość zranienia lub zabicia człowieka podróżującego danym pociągiem)
16. wie, że bezmyślność zabawy przy torach kolejowych może spowodować katastrofę kolejową, uszkodzenie trakcji, ogromne straty materialne i ludzkie
17. wie, że jadący pociąg nie ominie nikogo ani niczego co znajdzie się na torach
18. wie, że droga hamowania pociągu (szynobusu) jest uzależniona od: rodzaju pociągu (szynobus, osobowy, towarowy), warunków atmosferycznych, ilości przewożonego towaru oraz od prędkości i wynosić może od 300 metrów do 1000 metrów.

I. Przejazdy kolejowe:

1. wie, że tory kolejowe przecinają czasami drogi, którymi poruszają się samochody i chodzą piesi
2. wie, że przejazdy kolejowe mogą być strzeżone i niestrzeżone
3. wie, że przejazdy strzeżone wyposażone są w sygnalizację dźwiękową i świetlną oraz zapory - rogatki (szlabany)
4. wie, że przez przejazdy kolejowe nie wolno przebiegać, tylko się przechodzi zdecydowanym szybkim krokiem cały czas rozglądając się na prawo i na lewo
5. wie, że gdy słychać sygnał dźwiękowy i zaświeci się mrugające (pulsujące) czerwone światło, nie wolno wchodzić na przejazd

6. wie, że przed przejazdem strzeżonym również należy zachować szczególną ostrożność i mimo że nie ma oznak należy się zatrzymać
7. wie, że są również przejazdy niestrzeżone, które nie posiadają takich oznaczeń wizualnych i dźwiękowych jak przejazdy strzeżone
8. wie, że przed wejściem lub wjazdem na przejazd niestrzeżony należy bezwzględnie się zatrzymać, rozejrzeć czy nie nadjeżdża pociąg (szynobus) i dopiero mając całkowitą pewność, że po torach nic nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd
9. wie, że w odległości 300, 200 i 100 metrów przed przejazdem kolejowym ustawione są znaki informujące, że takowy przejazd przez drogę będzie przebiegał
10. wie, że wszystkie niestrzeżone przejazdy kolejowe wyposażone są w krzyż świętego Andrzeja a nie wszystkie mają znak STOP
11. zna i rozpoznaje znaki informujące o zbliżaniu się do przejazdu kolejowego jak również znak – krzyż św. Andrzeja <https://www.youtube.com/watch?v=NuYYRGyCK6I>
12. wie, że kierujący pojazdem, zbliżając się do przejazdu kolejowego niestrzeżonego powinien zatrzymać czoło pojazdu przy krzyżu Świętego Andrzeja bo z tego miejsca jest najlepsza widoczność na torowisko
13. wie, że będąc świadkiem katastrofy kolejowej należy jak najszybciej powiadomić służby ratunkowe dzwoniąc na numer 112
14. potrafi przeprowadzić rozmowę z dyspozytorem
15. wie, że należy udzielić pomocy osobom lżej poszkodowanym, które o własnych siłach wyszły z pociągu
16. wie, że nie wolno wchodzić do wykolejonych wagonów.

II. Dworce, przystanki kolejowe, perony:

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, biletomaty, punkt informacji kolejowej, rozkład jazdy pociągów, skrytki bagażowe i poczekalnia dla oczekujących na pociąg
2. wie, że dworzec kolejowy to miejsce gdzie pociągi rozpoczynają i kończą swój bieg
3. wie, że przystanek kolejowy to miejsce gdzie zatrzymuje się pociąg osobowy. Nie ma tam budynku, kas biletowych, informacji, pomieszczeń na bagaże a jedynie jest rozkład jazdy pociągu i ławka dla oczekujących
4. wie, że na przystankach kolejowych może być tylko jeden peron
5. wie, że na dworcach kolejowych peronów może być kilka
6. wie, że peron to wyznaczone miejsce służące podróżnym do wsiadania i wysiadania z pociągów i szynobusów
7. wie, że na perony można przejść tylko w miejscach wyznaczonych
8. wie, że miejsca wyznaczone to tunel ziemny lub kładka naziemna
1. wie, że nigdy nie wolno przekraczać torowiska w miejscu nie wskazanym do przejścia
2. zna konsekwencje przekraczania torowiska w miejscu do tego nieprzeznaczonym
3. wie, że perony oznakowane są numerami a na większych dworcach również literami np. peron 1a, lub 2c
4. wie, że na każdym peronie znajdują się białe linie, których bezwzględnie nie wolno przekraczać dopóki nie będzie można wsiąść do stojącego już pociągu
5. wie, że na peronie obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, palenia tytoniu, a także zabaw, jazdy rowerem (deskorolka, hulajnogą, rolki) oraz biegania.

III. Wjazd i zatrzymanie pociągu na peronie:

1. wie, że podczas wjazdu i odjazdu pociągu obowiązuje bezwzględny zakaz przekraczania białych linii
2. wie, że drzwi pociągu wolno otworzyć dopiero w momencie całkowitego zatrzymania się lub postoju pociągu
3. wie, że z pociągu należy spokojnie wysiąść, nie wolno z niego wyskakiwać, wybiegać gdyż może to grozić zderzeniem się z innym podróżnym przebywającym na peronie
4. wie, że pociąg osobowy odjeżdża jedynie na sygnał zamykających się drzwi pociągu lub sygnał gwizdka konduktora
5. wie, że po usłyszeniu sygnału zamykających się drzwi pociągu lub sygnału gwizdka konduktora bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu

6. wie, że będąc w tłoku podczas wsiadania i wysiadania z pociągu powinno się zwrócić szczególną uwagę na osoby znajdujące się blisko, nie przewozić rzeczy cennych w tylnych kieszeniach spodni oraz otwartych torebkach i bagażach
7. wie, że podróżny, który nie zdążył wysiąść na danej stacji powinien wysiąść dopiero na kolejnej stacji (nie ma innej możliwości)
8. wie, że w sytuacji nieuzasadnionego użycia hamulca bezpieczeństwa podróżny poniesie konsekwencje prawne swojego czynu (opłata za opóźnienie jazdy pociągu na danej trasie).

IV. Bezpiecznie podczas jazdy pociągiem:

1. wie, że każdy skład pociągu i szynobusy wyposażone są w: gaśnice, apteczki pierwszej pomocy, zbijaki do szyb i hamulce bezpieczeństwa
2. wie, że po korytarzach dzieci nie poruszają się same, jedynie pod opieką osób dorosłych
3. wie, że od nieznanym podróżnym nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
4. wie, że podróżny nie powinien opierać się odrzwi pociągu ani próbować ich otwierać
5. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
6. wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
7. wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
8. wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki. Nie powinien też udzielać informacji na temat zawartości bagażu
9. wie, że będąc świadkiem kradzieży, podejrzanego zachowania, zauważenia pozostawionego bagażu, lub zakłócania porządku w pociągu powinno się zgłosić to obsłudze pociągu lub zadzwonić na numer alarmowy Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
10. wie, że w razie zagrożenia zdrowia lub życia pasażerów będących na pokładzie pociągu, należy natychmiast powiadomić obsługę pociągu ponieważ oni wzywając pomoc najprecyzyjniej określą w jakim miejscu znajduje się pociąg i w jakie miejsce najlepiej skierować ambulans/karetkę pogotowia
11. wie, że obsługa pociągu jest przeszkolona w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
12. wie, że należy wyciszyć telefon, krótkie, kilkunastosekundowe rozmowy można przeprowadzić po cichu na miejscu, dłuższą rozmowę należy przeprowadzać poza przedziałem.
13. wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać
14. wie, że na pokładzie pociągu zabronione jest spożywanie alkoholu i palenie papierosów.

V. Bezpieczeństwo pożarowe:

1. wie, że każdy szynobus wyposażony jest w czujniki dymu, które po uruchomieniu samoistnie zatrzymują pociąg, otwierają wszystkie drzwi by ludzie mogli się szybko ewakuować
2. wie że w pociągach i szynobusach zakazane jest palenie wyrobów tytoniowych
3. zna skutki nieprzestrzegania tego zakazu (uruchomienie czujnika dymu, mandat karny od 20 do 500 złotych, lub wniosek do Sądu do wysokości tysiąca złotych, który nakłada Strażnik Ochrony Kolei)
4. wie, że jeżeli w wyniku pozostawienia niedopałka doszło by do zaprószenia ognia i powstania pożaru wtedy sprawcy grozi sprawa karna za spowodowanie zagrożenia utraty zdrowia lub życia
5. wie że po zauważeniu ognia w pociągu należy w pierwszej kolejności zatrzymać pociąg używając do tego hamulca bezpieczeństwa
6. wie, dlaczego należy tak postąpić (duży dopływ tlenu powoduje szybsze rozprzestrzenianie się ognia)
7. wie, że w pociągu który posiada wagony z przedziałami hamulec bezpieczeństwa znajduje w każdym przedziale
8. wie, że w pociągu z wagonami bez przedziałów hamulec bezpieczeństwa znajduje się nad drzwiami prowadzącymi do przejścia do następnego wagonu
9. wie, że w szynobusach hamulce bezpieczeństwa rozmieszczone są na ścianach bocznych
10. wie, że uchwyt hamulca bezpieczeństwa oznakowany jest kolorem czerwonym a przy nim na białym tle widnieje napis koloru czerwonego *hamulec bezpieczeństwa nieuzasadnione użycie będzie karane*
11. wie, że bezpośrednio po użyciu hamulca bezpieczeństwa należy powiadomić obsługę pociągu i współpodróżnych o zaistniałym zagrożeniu i w jakim celu został użyty

12. wie, że znajdując się na poboczu w momencie zauważenia niebezpieczeństwa dla nadjeżdżającego pociągu można wysłać maszyniście sygnał. Wykonuje się go wyprostowaną ręką, którą zatacza się przed sobą wielkie koło
13. wie, że w porze nocnej taki sygnał (wykonany tak samo) można przekazać przy użyciu latarki
14. wie, że nie przekazanie takiego sygnału w momencie zauważenia zagrożenia stwarza bezpośrednie zagrożenie dla osób podróżujących danym pociągiem oraz dla środowiska naturalnego
15. wie, że przy torowisku znajdują się pasy przeciwpożarowe – jest to terenorny o szerokości kilku metrów oddzielający torowisko od roślinności znajdującej się w pobliżu torowiska
16. wie, że pożar będzie rozprzestrzeniał się szybciej, kiedy pociąg jest w ruchu.

TEMAT 31: OSOBA NIEZNAJOMA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznaną osobą
2. wie o sposobach, w jakich źli ludzie próbują oszukiwać
3. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
4. rozumie, dlaczego nie może iść z nieznanym i zachowuje w kontakcie z nim bezpieczną odległość
5. wie jak skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznajomy użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
6. umie odmówić nieznanemu w konkretnej sytuacji
7. wie, że ma o wszystkim powiadomić rodziców lub opiekunów
8. wie, że może o wszystkim powiadomić funkcjonariusza Policji lub Straży Miejskiej.

I. Nieznajomy zapraszający do samochodu:

1. wie, jak powinien zareagować, kiedy ktoś nieznajomy chce czegoś od niego
2. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
3. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu
4. wie, że w razie zaistnienia sytuacji namawiania do wspólnej jazdy z nieznanym, powinien szybko oddalić się, idąc w przeciwną stronę niż ten jadący samochód
5. zna konsekwencje mogące wynikać z zaistniałej sytuacji
6. wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby.

TEMAT 32: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie i zanim podniesie coś z ziemi, przygląda się temu dokładnie. Jeżeli ma wątpliwości – nie dotyka
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. nie bierze do ręki przedmiotów rozpoznanych, jako niebezpieczne lub budzących wątpliwości
4. poinformuje jak najszybciej dorosłego (rodzic, nauczyciel, policjant) o tym gdzie leży niebezpieczny przedmiot.

I. Znalezienie portfela:

1. wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie
2. zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
3. rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
4. potrafi zredagować ogłoszenie, w którym informuje, że znaleziono, na ulicy..., w miejscu ..., kontakt pod numerem telefonu, w godzinach ... (podaje godziny, w których na pewno ktoś dorosły jest w domu)
5. wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
6. wie, że ogłoszenie należy rozwinąć blisko miejsca znalezienia portmonetki
7. szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że należy rozmawiać z rodzicami o Internecie i informować ich o wszystkich stronach, które niepokoją. Pokazuje im również strony, które interesują i które często odwiedza,
2. wie, że kiedy coś lub ktoś w Internecie przestraszy, jeżeli otrzyma wulgarną lub niepokojącą wiadomość, to nie odpowiada na nią. Pokazuje ją rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej,
3. Rozumie, że należy ukryć przed obcymi swoje prawdziwe dane. Wie, co to Nick i potrafi się nim posłużyć. Nie podaje w Internecie prawdziwego imienia i nazwiska, adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji, wiedząc, że nie może mieć pewności, z kim naprawdę rozmawia
4. wie, że w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,
5. wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl),
6. wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,
7. rozumie, że nie powinno się umieszczać w sieci swoich zdjęć, ponieważ nigdy nie można mieć pewności, czy jakiś Sieciuch nie zechce wykorzystać tego zdjęcia, by dokonać ośmieszenia lub krzywdy,
8. wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
9. rozumie, że odchodząc od komputera, nie należy zapominać o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać prywatnych danych,
10. wie, że nigdy nie może mieć pewności, z kim rozmawia w Internecie. Ktoś, kto podaje się za rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć złe zamiary,
11. Rozumie, że spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne i jeżeli planuje spotkanie z internetowym znajomym, pamięta, aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawia się tylko w miejscach publicznych i idzie na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby,
12. wie, że chcąc coś kupić w Internecie, należy zawsze skonsultować to z rodzicami. Nigdy nie podawać numeru karty kredytowej i nie wypełniać internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców,
13. wie, że należy zachować ostrożność, dokonując transakcji na portalach aukcyjnych. Pamięta, że biorąc udział w licytacji, decyduje się na zakup. To znaczy, że jeśli ta oferta będzie najlepsza, trzeba będzie za licytowany towar zapłacić. Mając świadomość nabywcy, kupuje raczej za pobraniem. To znaczy, że płaci za przesyłkę przy odbiorze. Będzie wtedy możliwość sprawdzenia, czy w paczce nie ma przypadkiem starego buta, zamiast zamówionego produktu. Czyta opinie innych internautów na temat sprzedającego,
14. wie, że nie wolno umieszczać w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody,
15. wie, że jeżeli ktoś umieści w Internecie materiał, który obraża lub ośmiesza, można zgłosić to natychmiast administratorowi danej strony. Potrafi skontaktować się z Helpline.org.pl – tam uzyskując fachową pomoc,
16. rozumie konieczność szanowania innych internautów. Traktuje ich tak, jak chce, żeby oni traktowali jego,
17. wie, że kiedy surfując po sieci, natknie się na materiał, który krzywdzi, obraża, ośmiesza kogoś, kogo, nie powinien pozostać obojętny, lecz Zgłosić to administratorowi strony oraz Helpline.org.pl.
18. rozumie, że nie wolno przenosić konfliktów do sieci. Nie umieszcza w Internecie obraźliwych ani ośmieszających filmików. Wie, że może nimi wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę.

/adres stron internetowych, z których można skorzystać przy omawianiu tematu: www.sieciaki.pl / www.dzieckowsieci.pl /

TEMAT 34: PHISHING – NIEBEZPIECZNE WIADOMOŚCI

Wiedza: uczeń...

1. wie, jak w kolejnych krokach zachować się po otrzymaniu takiej wiadomości

2. wie, że w **pierwszej reakcji** na wiadomość e-mail od nieznanego nadawcy, lub takiej, której się nie spodziewa, lub gdy cokolwiek w treści tej wiadomości wzbudza niepokój, nie należy klikać w linki ani przyciski graficzne w treści, ani w załączniki.
3. wie, że może to grozić zarażeniem komputera złośliwym oprogramowaniem
4. wie, że takie zdarzenie należy poddać **ocenie sytuacji**
5. wie, że złośliwa wiadomość może być powiadomieniem na temat czegoś co nas nie dotyczy, np. informacją o fakturze za towar czy usługę której nie zamawialiśmy, awizem dotyczącym przesyłki której nie oczekujemy
6. wie, że nadawcą takiej wiadomości mogą być cyberprzestępcy którzy w ten sposób chcą zarazić komputer złośliwym oprogramowaniem i tą drogą przejąć nad nim kontrolę, np. w celu wyłudzenia loginu i hasła do internetowego banku, skrzynki pocztowej, czy mediów społecznościowych
7. wie, jaka powinna być **reakcja** na zaistniałe zdarzenie
8. wie, że jeśli podejrzana wiadomość wygląda jak wysłana ze znanej instytucji czy przez znaną osobę, należy skontaktować się telefonicznie z nadawcą i ostrzec go, że w jego imieniu wysyłane są fałszywe wiadomości
9. wie, że taką wiadomość należy wyeksportować wraz z załącznikami i nagłówkami do pliku w formacie EML i przesłać na adres cert@cert.pl albo zgłosić jako incydent w formularzu na stronie <https://www.cert.pl/zglos-incydent/>, załączając plik EML.
10. wie, że jeżeli nie potrafi tego zrobić, może poprosić o pomoc kolegę, nauczyciela, rodzica, lub skontaktować się z zespołem CERT Polska (cert@cert.pl) w celu uzyskania dodatkowych wskazówek.

/adres strony internetowej, z której można skorzystać przy omawianiu tematu: <https://www.gov.pl/web/mswia/cyberbezpieczenstwo>

TEMAT 35: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA LUDZI I ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna konsekwencje wynikające z zabaw z użyciem różnego rodzaju petard
2. wie, że z petard wolno korzystać tylko w obecności osoby dorosłej
3. wie, że zwierzęta bardzo boją się głośnych wybuchów
4. wie, że jedne boją się i chowają, inne zachowują się w sposób irracjonalny, co może stać się przyczyną kalectwa lub zgonu zwierzęcia
5. wie, że las jest domem dla zwierząt i w okolicy lasu nie powinno się odpalać petard, fajerwerków itp.
6. na konsekwencje, jakie mogą wynikać, kiedy na ulicy środkami pirotechnicznymi straszeni są ludzie – zwłaszcza osoby starsze i dzieci
7. potrafi szybko zareagować, kiedy w jego obecności z powodu użycia środka pirotechnicznego stała się komuś krzywda, zarówno człowiekowi jak i zwierzęciu.

TEMAT 36: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ

Wiedza: uczeń...

1. wie, jak używki wpływają na człowieka
2. zna mechanizmy powodujące uzależnienie od tych środków
3. wie, w jakim stanie znajduje się organizm człowieka „na głodzie”
4. zna sposoby rozprowadzania narkotyków i wciągania w nałóg
5. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy jest świadkiem sprzedaży narkotyków, alkoholu lub papierosów osobom nieletnim
6. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy wie, że koledzy lub koleżanki zażywają narkotyki, palą papierosy lub piją alkohol
7. wie, jakie są konsekwencje prowadzenia pojazdu w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości lub będąc pod wpływem środków odurzających

TEMAT 37: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. W szkole:

1. wie, co oznaczają sformułowania przemoc i agresja w szkole
2. potrafi wyjaśnić, dlaczego należy przeciwstawiać się przemocy
3. rozumie potrzebę poinformowania o fakcie osobę dorosłą
4. wie, do kogo w szkole zgłosić się celem uzyskania pomocy
5. potrafi wskazać osobę, do której można się zwrócić o pomoc.

II. W rodzinie:

1. wie, że ma prawo do życia w miłości
2. wie jak powinno wyglądać prawidłowe życie rodzinne
3. wie, co kryje się pod pojęciem przemoc w domu rodzinnym
4. rozumie konieczność poinformowania o tym odpowiednie osoby
5. wie, że może skorzystać z telefonu i zadzwonić na *niebieską linię*
6. zna skutki, jakie może wywołać agresja i przemoc skierowana do członków rodziny
7. potrafi – wskazując odpowiednią osobę dorosłą - pomóc innej osobie, która nie umie sobie poradzić ze złą sytuacją w domu.

III. Wykorzystanie seksualne:

1. wie, że każdy człowiek ma prawo do intymności i prywatności
2. rozumie i szanuje prywatność innych
3. zna pojęcie „złego dotyku”
4. wie, że o wystąpieniu takiego zjawiska należy mówić a nie zatajać
5. wie gdzie można zwrócić się o pomoc w rozwiązaniu problemu
6. wie, że nie powinien winić siebie za zaistniałą sytuację
7. zna stowarzyszenie dla dzieci i młodzieży SZANSA, którego misją jest przeciwdziałanie wszelkim rodzajom przemocy wobec dzieci i młodzieży oraz pomaganie dzieciom krzywdzonym i ich rodzinom. Kierują się zasadą poszanowania godności, praw i wolności człowieka i angażują w działania całego środowiska, aby skuteczniej chronić dzieci i młodych ludzi przed przemocą.

TEMAT 38: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościół, pałac, budynki użyteczności publicznej, budynki mieszkalne, fortyfikacje, stare cmentarze, pomniki, rzeźby, obrazy, stara broń, monety, zbroje, berła, kielichy, znaleziska archeologiczne, kurhany, krzyże pokutne, itp.)
2. rozpoznaje oznakowanie zabytków (symbol zabytku), wie, gdzie się go umieszcza
3. wie, że zabytkowe budowle bez względu na ich stan są pod ochroną i nie wolno ich dewastować poprzez zaśmiecanie lub rysowanie na murach
4. wie, że w budowlach sakralnych należy zachowywać się godnie, oraz nie przeszkadzać w trwających w tym czasie nabożeństwach, zna zasady zwiedzania takich obiektów
5. bez względu na to, czy znajduje się w kościele katolickim, cerkwi, kościele prawosławnym, synagodze lub meczecie, swoją postawą powinien wyrażać szacunek dla osób wierzących i danej religii
6. wie, że chcąc zwiedzać budowle sakralne trzeba być odpowiednio ubranym oraz odpowiednio się zachowywać (nie jeść, nie pić, nie wprowadzać zwierząt, nie słuchać muzyki, itp.)
7. potrafi rozpoznać symbole zakazów, obowiązujące w obiektach zabytkowych (Np. zakaz fotografowania, używania komórek, jedzenie lodów, itp.)
8. wie, że zabytkowych rzeźb, malowideł – zarówno na płótnie jak i na ścianach – nie należy dotykać, wie, że nie wolno robić im zdjęć z fleszem (nawet, jeśli nie ma tabliczki z zakazem)
9. rozumie, że będąc świadkiem niszczenia obiektu stanowiącego zabytek powinien zgłosić to policjantowi lub strażnikowi miejskiemu, lub innemu dorosłemu, nie powinien – dla własnego bezpieczeństwa – sam interweniować
10. wie, jak odpowiednio należy się zachować w muzeach – chodzenie w grupie, zachowanie ciszy, nie dotykanie eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta, krótko je scharakteryzować, rozpoznaje podstawowe style w sztuce

12. wie, jak zachować się w obrębie starego cmentarza, grodziska lub kurhanu
13. wie, jak zachować się w przypadku natrafienia na znalezisko archeologiczne.

TEMAT 39: BEZPIECZEŃSTWO NA KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ (IMPREZA MASOWA):

Wiedza: uczeń...

1. wie, że zgodę na przeprowadzenie imprezy masowej udziela właściwy wójt, burmistrz lub prezydent – w zależności od miejsca przeprowadzenia imprezy masowej.
2. wie, że imprezy masowej mogą być dwojakiego rodzaju: „zwykłe” i „podwyższonego ryzyka”; na imprezach masowych podwyższonego ryzyka obowiązują znacznie surowsze wymagania dotyczące bezpieczeństwa.
3. wie, że przepisy dot. imprez masowych reguluje ustawa *o bezpieczeństwie imprez masowych*.
4. wie, że wnoszenie i posiadanie na imprezie masowej napojów alkoholowych (nawet piwa!) jest zabronione (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).
5. wie, że w czasie imprezy masowej musi stosować się do poleceń służby porządkowo-informacyjnej oraz policji, straży pożarnej, straży granicznej i żandarmerii wojskowej.
6. wie, że małoletni uczestnik imprezy masowej na terenie imprezy masowej i w czasie jej trwania może przebywać jedynie pod opieką osoby dorosłej.
7. zna konsekwencje nie podporządkowania się poleceniom służby porządkowej (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).
8. zna konsekwencje, jakie grożą za przebywanie w strefie nieprzeznaczonej dla publiczności (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).
9. wie, że na imprezie masowej zabronione jest wnoszenie i posiadanie (i używanie!) wyrobów pirotechnicznych i innych materiałów pożarowo niebezpiecznych (osoba, która to zrobi popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).

TEMAT 40: BEZPIECZEŃSTWO NA MASOWYCH IMPREZACH SPORTOWYCH:

Wiedza: uczeń...

1. wie, że przepisy dot. bezpieczeństwa na meczach piłkarskich reguluje ustawa *o bezpieczeństwie imprez masowych*.
2. wie, że wnoszenie i posiadanie na imprezie masowej napojów alkoholowych (nawet piwa!) jest zabronione (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł.)
3. wie, że w czasie imprezy masowej musi stosować się do poleceń służby porządkowo-informacyjnej oraz policji, straży pożarnej, straży granicznej i żandarmerii wojskowej.
4. wie, że w czasie meczu (nawet w czasie przerwy) nie można wbiegać na murawę boiska (osoba popełnia przestępstwo, za które może jej zostać wymierzona nawet kara pozbawienia wolności do lat 3)
5. wie, że w czasie meczu (imprezie masowej) zabronione jest wnoszenie i posiadanie (i używanie!) wyrobów pirotechnicznych i innych materiałów pożarowo niebezpiecznych (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).
6. zna konsekwencje nie podporządkowania się poleceniom służby porządkowej (osoba popełnia wykroczenie - może zostać ukarana karą grzywny nie mniejszą niż 2 tys. zł).
7. wie o tym, że jeżeli osoba, która popełniał czyn zabroniony ustawą i jednocześnie zasłania twarz (Np. chustką) to kara, jaką wymierzy sąd za ten czyn może zostać znacznie zwiększona.
8. wie, że osoba, która złamie przepisy ustawy *o bezpieczeństwie imprez masowych* może zostać ukarana przez sąd powszechny karą zakazu wstępu na imprezy masowe (tzw. „zakaz stadionowy”).
9. wie, że organizator meczy może zastosować tzw. „zakaz klubowy” polegający na zakazie uczestniczenia w kolejnych imprezach masowych przeprowadzanych przez tego samego organizatora (Np. klub piłkarski), nakładany przez organizatora na osobę, która dopuściła się naruszenia regulaminu obiektu lub regulaminu imprezy masowej.
10. wie, że sprzedaż biletów na mecz piłkarski (jeśli jest imprezą masową) następuje po okazaniu dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby.
11. wie, że organizator meczy (masowej imprezy sportowej) może sprzedawać bilety tylko na (numerowane) miejsca siedzące.
12. zna zasadę fair play stosowaną w sporcie

13. zna pojęcia: rasizm, antysemityzm i ksenofobia, oraz negatywne skutki propagowania tych idei
14. wie, że zachowania rasistowskie, antysemickie i ksenofobiczne na sportowych imprezach masowych mogą stać się przyczyną agresywnych zachowań kibiców.

OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE

TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. Przed powodzią:

1. wie, że w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej można uzyskać informację, czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią
2. wie co oznacza oraz z czym wiąże się powódź błyskawiczna
3. wie, jakie są sygnały alarmowe i w jaki sposób mogą być ogłoszone w jego miejscowości
4. zna 3 kolory flag wzywających o pomoc
5. potrafi powiedzieć, jakiej pomocy oczekuje powodziarz machając flagą:
 - białą (chcesz się ewakuować)
 - czerwoną (prosisz o pomoc medyczną)
 - niebieską (prosisz o jedzenie i wodę)
5. rozumie potrzebę rozmowy i instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi.

Uwaga: kolory flag obowiązujące podczas powodzi podane są na stronie Komendy Głównej PSP (www.straz.gov.pl zakładka *porady*). Inne źródła mogą zawierać przekłamania

II. Ważne przedmioty podczas ewakuacji:

1. wie, że należy wspólnie ustalić i zapisać, jakie rzeczy są ważne na tyle, że trzeba koniecznie mieć je z sobą w czasie ewakuacji i pobytu poza domem.
2. Wie, że do podstawowych należą: dowody tożsamości (również akty urodzenia), kosztowności, pieniądze i papiery wartościowe, dokumenty dotyczące domu i posiadanych gruntów, dokumentacja działalności gospodarczej i polisy ubezpieczeniowe. Wszyscy dorośli powinni wiedzieć, gdzie wszystkie te przedmioty są przechowywane.
3. wie, że warto zabrać apteczkę zawierającą podstawowe leki, pamiętając o indywidualnych, stałych potrzebach farmakologicznych osób starszych i chorych.
4. wie, że należy wziąć z sobą koce lub śpiwory, nieprzemakalne obuwie, ciepłą odzież, zapasową bieliznę oraz kurtki przeciwdeszczowe.
5. wie, że dobrze jest mieć przy sobie radio na baterie, latarkę i zapas żywności (w tym napojów) choćby na jeden dzień
6. wie, jak ważne są dla dorosłych pamiątki rodzinne a dla dzieci ulubione przedmioty, rozumie potrzebę zabrania ich podczas ewakuacji, dzięki czemu samopoczucie jego i jego najbliższych będzie lepsze.

III. Gdy wiadomo, że powódź Cię nie ominie:

1. wie, że należy zabezpieczyć się w większą ilość worków z piaskiem
2. wie, jak zadbać o zwierzęta
3. wie, że należy wyłączyć główne zasilanie elektryczne, dopływ gazu i wody
4. wie, jak przygotować mieszkanie (zabezpieczyć meble i dokumenty)
5. wie, że rodzina powinna się zaopatrzyć w większą ilość wody pitnej oraz jedzenia (głównie konserwy, lub inne produkty hermetycznie zamknięte)
6. wie jak ważną rolę odgrywają podczas ewakuacji różnego rodzaju środki transportu (prywatne samochody, autobusy transportu zbiorowego itp.)
7. rozumie potrzebę ewakuacji w bezpieczne miejsce, oraz wspólnie z rodziną zna drogę do tego miejsca
8. wie, w jakie niezbędne rzeczy powinien być zaopatrzony na wypadek nadejścia katastrofy.

IV. W czasie powodzi:

1. wie, że podczas wystąpienia powodzi nie wolno wpadać w panikę, stara się opanować negatywne emocje
2. wie, że należy słuchać lokalnych komunikatów radiowych (radio na baterie)

3. rozumie konieczność opuszczenia swojego domu, kiedy tak nakazują lokalne władze i zna konsekwencje grożące całej rodzinie w razie niezastosowania się do powyższego nakazu
4. wie, jak należy się zachować, jeżeli samochód, którym się ewakuujecie ugrzęźnie na zalanym obszarze
5. wie, że zwierzęta powinny być uwolnione z pozamykanych pomieszczeń, by mogły same ratować swoje życie
6. wie, że nie wolno korzystać ze zbiorników ujęć wody na terenach zalanych a jedynie z wody pitnej zabezpieczonej wcześniej
7. wie, że jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie należy chodzić po terenach zalanych – zna konsekwencje.

V. Gdy woda ustąpi:

1. wie, że jak najdłużej należy pozostać poza zasięgiem wód powodziowych
2. wie, że nie wolno spożywać wody ze studni, które były zalane podczas powodzi
3. rozumie konieczność słuchania komunikatów radiowych (telewizyjnych)
4. wie, że jeżeli jest to zalecane, należy poddać się szczepieniom ochronnym
5. rozumie konieczność sprawdzenia, czy zalany budynek nie grozi zawaleniem (przed przystąpieniem do sprzątania)
6. wie, że przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi powinno się sfotografować stan zastany po powodzi – celem dokumentacji
7. wie, że należy pomagać przy sprzątaniu popowodziowym i potrafi wymienić jak to robić.

przygotowując uczniów do tych tematów można skorzystać z e stron internetowych:

www.zosprp.pl

www.straz.gov.pl

www.men.gov.pl materiały dydaktyczne dla nauczycieli „Jak sobie radzić z powodzią” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtczy

TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że w Polsce wykorzystywany jest również od kilku lat system powiadomień SMS wysyłanych przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa RCB
2. wie, że można pobrać na telefon bezpłatną aplikację mobilną RSO (Regionalny System Ostrzegania), która poinformuje o zagrożeniach na terenie Polski
3. wie, że na stronie www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl dostępny jest poradnik bezpieczeństwa w wersji cyfrowej
4. wie, że teren Polski w całości pokryty jest systemem wczesnego ostrzegania ludności a w powiatach i gminach rozmieszczone są nadajniki i odbiorniki przekazujące alarmy i ostrzeżenia dla ludności cywilnej.
5. wie, że niektóre syreny posiadają możliwość emitowania alarmów i komunikatów głosowych
6. wie, że w Polsce wykorzystywany jest również od kilku lat system powiadomień SMS wysyłanych przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa RCB
7. wie, że ważne komunikaty i wydarzenia nadawane są też przez środki masowego przekazu czyli Polskie Radio program 1 oraz przez telewizję.
8. wie, że jeżeli zostanie ogłoszony alarm, to przez 3 minuty będzie słyszeć następujący dźwięk: [01a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav1.54MB](#) (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu powietrznego

- 5) jeśli znajdujemy się w mieszkaniu to:
 - ubierz się
 - wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygaś ogień w piecu
 - zamknij okna i zabezpiecz mieszkanie
 - zabierz plecak awaryjny
 - zawiadom o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału dźwiękowego)
 - pospiesznie udaj się do najbliższego schronu lub miejsca ukrycia (garaż podziemny, stacja metra)
- 6) jeśli jesteśmy w szkole lub innym miejscu publicznym to:
 - przerwij pracę, naukę, zakupy, udział w imprezie, podróży

- zamknij okna i zabezpiecz mienie
- pomóż słabszym, starszym, dzieciom, kolegom i koleżankom
- zadbaj o zwierzęta domowe
- udaj się do najbliższego schronu, ukrycia
- słuchaj uważnie poleceń dorosłych (rodziców, prawnych opiekunów) oraz służb ratowniczych

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska

- 7) jeżeli zostanie ogłoszony alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska to przez 3 minuty będzie słyhać następujący dźwięk: 01a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav 1.54MB (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)
- 8) jeżeli znajdujemy się w mieszkaniu to:
 - włącz i nastaw odbiornik radiowy na program pierwszy Polskiego Radia, w celu wysłuchania komunikatów nadzwyczajnych,
 - stosuj się ściśle do poleceń podanych w komunikatach nadzwyczajnych
 - powiadom sąsiadów o zagrożeniu – mogli nie usłyszeć alarmu
 - w przypadku zagrożenia niebezpiecznymi substancjami chemicznymi (NSCH), uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne i nie opuszczaj mieszkania bez specjalnych instrukcji służb kierujących ewakuacją.
- 3) jeżeli znajdujemy się na ulicy to:
 - w bezpośrednim sąsiedztwie uwalniania się NSCH oddalaj się najkrótszą drogą od rejonu zagrożenia; w miarę możliwości poruszaj się prostopadłe do kierunku wiatru
 - ostrzegaj inne osoby o grożącym niebezpieczeństwie
 - jeżeli nie znasz przyczyny ogłoszenia alarmu to postaraj się dotrzeć do miejsca, gdzie możesz wysłuchać komunikatów nadzwyczajnych
 - stosuj się do poleceń służb ratunkowych.
- 4) jeżeli ogłoszono ewakuację:
 - nie wpadaj w panikę
 - stosuj się do poleceń dorosłych (rodziców, prawnych opiekunów) oraz służb ratowniczych
 - odetnij dopływ gazu, prądu i wody
 - zabezpiecz swoje mienie i mieszkanie
 - kieruj się do wyjść ewakuacyjnych
 - nigdy nie korzystaj z wind
 - zabierz ze sobą swój plecak awaryjny – nie może on ważyć więcej niż 20 kg.
10. Każdy alarm odwoływany jest w ten sam sposób: 03a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav 1.60MB (ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję komunikat o zagrożeniu (usłyszysz rodzaj zagrożenia) dla (komunikat powtarzany trzykrotnie)
11. syreny wykorzystywane są także w ćwiczeniach przeprowadzanych przez wojewodów. Informacja o takim ćwiczeniu przekazywana jest przez wojewodów do mediów co najmniej dobę przed przeprowadzeniem ćwiczenia.

Rady do zapamiętania:

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami,
- sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia, poinformuj ich o niebezpieczeństwie,
- gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się,
- nie wpadaj w panikę, dawaj przykład rozumnych zachowań.

TEMAT 3: WYPOSAŻENIE PLECAKA AWARYJNEGO

Wiedza: uczeń...

1. wie, że plecak powinien być spakowany tak by posłużyć przez ok. 72 godziny
2. wie, jakie przedmioty powinny się w nim znajdować:

- ~ apteczka pierwszej pomocy wyposażona dodatkowo w leki które przyjmujemy na stałe
 - ~ dokumenty
 - ~ okrycie przeciwdeszczowe dla człowieka i na plecak
 - ~ radio na baterie, latarka, baterie, świeczka, zapalniczka, zapalki
 - ~ jedzenie hermetycznie pakowane, woda w butelce, cukierki, batoniki proteinowe
 - ~ ostry nóż, widelec, łyżka
 - ~ telefon, ładowarka, powerbank
 - ~ bielizna, koc, śpiwór
 - ~ środki do higieny
3. wie, że nie powinien on ważyć więcej niż 20 kg

TEMAT 4: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. zna pojęcie „niewypał, niewybuch”
2. wie, że dotykanie tych przedmiotów może skończyć się śmiercią lub kalectwem
3. potrafi oznakować teren znaleziska i/lub ostrzegać innych przed zbliżaniem się
4. rozumie konieczność jak najszybszego powiadomienia o odkryciu policję lub straż pożarną

TEMAT 5: STRZELECTWO

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że na to aby oddać celny strzał składa się wiele czynników:
 - właściwa postawa strzelecka
 - odpowiednie złożenie się do strzału
 - wycelowanie
 - ściąganie języka spustowego
 - prawidłowe oddychanie
 - wzrok
2. wie, że strzelający powinien natychmiast przerwać strzelanie w następujących sytuacjach:
 - pojawienia się przed nim ludzi lub zwierząt
 - rykoszetowania pocisków
 - padania pocisków poza granice kulochwytu
 - kontuzji strzelającego
3. wie, że należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa zgodnie z BLOS
 - **Broń** – Każdą broń traktuj tak, jakby była załadowana. Zawsze zakładaj, że broń jest załadowana, nawet jeśli myślisz, że jest inaczej. Za każdym razem, gdy masz do czynienia z bronią, należy sprawdzić, czy jest ona rozładowana.
 - **Lufa** – Trzymaj broń skierowaną lufą w najbezpieczniejszym możliwym kierunku. Zawsze uważaj gdzie skierowana jest broń. „Bezpieczny kierunek” to taki, w którym przypadkowy wystrzał z broni nie spowoduje obrażeń ani uszkodzeń. Celuj bronią tylko w obiekt, do którego zamierzasz strzelić. Nigdy nie kieruj broni w swoją stronę ani innej osoby.
 - **Otoczenie** – Poznaj swój cel i jego otoczenie. Przed oddaniem strzału sprawdź, czy obszary przed i za celem są bezpieczne. Należy pamiętać, że jeśli kula nie trafi w cel lub całkowicie przejdzie przez cel, może trafić osobę lub przedmiot. Zidentyfikuj cel i upewnij się, że to właśnie ten cel, do którego zamierzasz strzelić. Jeśli masz wątpliwości, NIE STRZELAJ! Zanim strzelisz, zwróć uwagę na wszystkich ludzi wokół siebie
 - **Spust** – Zawsze trzymaj palec poza spustem i na zewnątrz kabłąka spustu, dopóki nie będziesz gotowy by oddać strzał. Trzymanie palca na spuście jest wygodne, ale niebezpieczne. Jeśli poruszasz się z palcem na spuście i potkniesz się lub upadniesz, możesz niechcący pociągnąć za spust. Nagłe, głośne dźwięki lub ruchy mogą spowodować przypadkowy strzał, ponieważ istnieje naturalna tendencja do napinania mięśni w przypadku zaskoczenia.
4. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na strzelnicy:
 - zapoznać się z regulaminem strzelnicy i zasadami obowiązującymi na danym obiekcie
 - bezwzględnie przestrzegać poleceń prowadzącego strzelanie

- na strzelnicy przenosić broń w stanie rozładowanym, najlepiej w kaburze, pokrowcu lub walizce na broń
 - w razie zacięcia, zgłosić to prowadzącemu strzelanie poprzez uniesienie ręki wspomagającej, do góry i głośny okrzyk „zacięcie” chyba, że ćwiczenie zakłada samodzielne usuwanie skutków zacięć
 - pamiętać, że w przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek zagrożenia, każdy ma prawo wydać komendę „STOP PRZERWIJ OGIEŃ”
 - po komendzie „STOP PRZERWIJ OGIEŃ” każdy strzelający jest zobowiązany do natychmiastowego przerwania strzelania i do opuszczenia broni pod kątem 45 stopni w stronę ziemi, jak również oczekiwania na dalsze komendy.
5. Potrafi pod okiem instruktora strzelectwa oddać strzał z broni.

Dzieci ze specjalnymi potrzebami

W tym dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym

Drodzy nauczyciele, oddajemy w Wasze ręce testowy materiał edukacyjny. Wiemy, że nie jest to tematyka którą jest w stanie przyswoić każdy uczeń z niepełnosprawnością, ale takich uczniów nie możemy pomijać, ponieważ nigdy nie wiadomo, czy to właśnie taka osoba nie przyczyni się do uratowania człowieka potrzebującego pomocy lub wsparcia, czy nie okaże się, że będzie udzielać pomocy na miarę swoich możliwości, dbając jednocześnie o swoje bezpieczeństwo. Świadomość zagrożeń jest również umiejętnością, która będzie ćwiczona u uczniów jeżeli tylko Państwo nie odsuniecie tych treści na starcie mówiąc: „tego się nie da z takimi dziećmi przepracować”.

Ćwiczenia czynią mistrza – spróbujcie z Nimi poćwiczyć.....

Uczniowie bez niepełnosprawności oraz uczniowie z niepełnosprawnościami, których rozwój intelektualny jest prawidłowy dla wieku lub kształtuje się na poziomie niepełnosprawności intelektualnej w stopniu lekkim, realizują tę samą podstawę programową wychowania przedszkolnego oraz podstawę programową kształcenia ogólnego określoną dla szkół danego typu oraz podstawę programową kształcenia w zawodach określoną w rozporządzeniach Ministra Edukacji z dnia 14 lutego 2017 r.

(Dz. U 2017 poz. 356 z późn. zm.)

Celem edukacji ucznia z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym (-) jest budowanie jego tożsamości, rozwijanie autonomii i poczucia godności, wdrażanie go do funkcjonowania społecznego oraz do rozumienia i przestrzegania norm społecznych, a w szczególności wyposażenie go w takie umiejętności i wiadomości, które pozwolą mu na korzystanie – na miarę indywidualnych możliwości – z jego wolności i praw człowieka, a także pozwolą mu na postrzeganie siebie jako niezależnej osoby. Ważne jest, aby uczeń:

1. mógł porozumiewać się z otoczeniem w najpełniejszy sposób, werbalnie lub pozawerbalnie z wykorzystaniem znanych sposobów porozumiewania się (także wspomagających i alternatywnych metod komunikacji – AAC)
2. zdobył maksymalną samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych
3. był zaradny w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności oraz miał poczucie godności własnej i decydowania o sobie
4. mógł uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, znając i przestrzegając ogólnie przyjęte normy współżycia, zachowując prawo do swojej indywidualności
5. rozumiał na miarę swoich możliwości otaczające go zjawiska społeczne i przyrodnicze
6. mógł nabywać umiejętności i uczyć się czynności, przydatnych w przyszłym dorosłym życiu
7. posiadał rzeczywisty obraz samego siebie w oparciu o pozytywne poczucie własnej wartości oraz umiejętność dostrzegania swoich mocnych i słabych stron.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

(Dz. U 2017 poz. 356 z późn. zm.)

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci ze specjalnymi potrzebami

Cele ogólne:

1. Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń:
 - nabywanie umiejętności wzywania pogotowia ratunkowego i informowania innych służb ratowniczych
 - przygotowanie dzieci do wykonywania prostych czynności ratowniczych
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych przy posługiwaniu się domowymi urządzeniami elektrycznymi
 - nabywanie umiejętności informowania służb ratowniczych
 - wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych od momentu wejścia na dworzec kolejowy poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z transportu kolejowego
 - wdrażanie do bezpiecznych zachowań w czasie jazdy pociągiem (szynobusem)
 - wdrażanie do zachowań bezpiecznych na drodze
 - kształtowanie rozsądnej gotowości niesienia pomocy poszkodowanym
2. Kształtowanie pożądanych postaw prospołecznych i przygotowanie dzieci do samopomocy przez wyposażenie ich w umiejętności:
 - uważnego obserwowania i słuchania
 - zauważania ciągów przyczynowo – skutkowych ułatwiających unikanie zagrożeń – profilaktyka
 - radzenia sobie w sytuacjach problemowych
 - ćwiczenia pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia
3. Zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z działań tzw. osób trzecich – nieznajomy
4. Kształtowanie u dzieci postaw zgodnych z etyką ekologiczną
 - wpajanie silnego związku ze środowiskiem przyrodniczym
 - zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku przyrodniczym
 - naukę ekologicznego życia we własnym domu
 - naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości

Cele operacyjne: uczeń....

- potrafi segregować odpady
- potrafi wezwać pogotowie ratunkowe i poinformować inne służby ratownicze
- potrafi wykonać proste czynności ratownicze przy poszkodowanym
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa przy posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi w domu
- zna zasady bezpiecznych zachowań na drodze
- rozumie potrzebę niesienia pomocy poszkodowanemu
- wie, że na obszarze kolejowym nad bezpieczeństwem pasażerów czuwa straż ochrony kolei
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa od momentu wejścia na dworzec kolejowy, poprzez przebywanie na peronie, wsiadanie i wysiadanie z pociągu (szynobusu) oraz w czasie podróży
- ma wyćwiczone odruchy i nawyki, z których umie skorzystać w sytuacji zagrożenia
- wie, że w czasie codziennej działalności i zabawy trzeba zachować przyjazny stosunek do przyrody

- rozumie konieczność ochrony przyrody
- rozumie, że każda istota żywa jest częścią przyrody
- wie jak należy zachowywać się podczas pobytu w lesie

Proponowane metody realizacji:

- metody podające (przyswajanie): opowiadanie, pogadanka, historyjka obrazkowa,
- metody problemowe (odkrywanie): „burza mózgów”, inscenizacja,
- metody aktywizujące (przeżywanie): wystawa prac, pokaz
- metody praktyczne (działanie): ćwiczenia

Proponowane formy realizacji:

- Praca indywidualna
- Praca grupowa
- Praca zespołowa
- Zabawa
- Wycieczka

Ewaluacja:

- praktyczne sprawdziany wiedzy
- prezentacja nabytych umiejętności
- pokazy
- konkurs między klasami/ grupami.

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, Zakładem Energetycznym, SOK, KPN.

Przedstawiciele tych służb i instytucji posiadają filmy i materiały wewnętrzne, które nie są ogólnie dostępne a służą edukacji.

OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA

TEMAT 1: SEGREGACJA MATERIAŁU ODPADOWEGO

Wiedza: uczeń...

1. rozumie potrzebę segregacji odpadów,
2. wie, że selektywnie zbieramy papier i tekturę, opakowania ze szkła, tworzyw sztucznych oraz odpady organiczne
3. zna kolory pojemników do segregacji odpadów oraz wie, co można do nich wrzucać a czego nie należy wrzucać
 - ~ papier – pojemnik niebieski
 - ~ plastik, metal – pojemnik żółty
 - ~ szkło – pojemnik zielony (lub segregacja wg koloru jeżeli mamy 2 pojemniki w kolorze zielonym i białym)
 - ~ biodegradowalne – pojemnik brązowy
4. wie, że wszystko to, czego nie udało się wysegregować powinno trafić do czarnego pojemnika na zmieszane odpady komunalne (np. popiół, papierosy, rajstopy, miotły, mopy, szczoteczki do zębów, szmatki i gąbki, zapelnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamywania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)
5. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przetworzone leki należy zdawać do wyznaczonych aptek.
7. wie, jakie odpady zalicza się do odpadów tekstylnych: zużyta odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany,
8. wie, że pojedyncze tekstylia, silnie zabrudzone np. ścierki, gąbki, tkaniny nasiąknięte substancjami organicznymi, tłuszczami, mogą być wrzucane do pojemników na odpady zmieszane tak aby np. nie zanieczyścić, dobrej jakości, selektywnie zebranych surowców tekstylnych.

TEMAT 2: POGODA – BURZE

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi, występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, że będąc w domu podczas burzy należy zamknąć wszystkie okna i w miarę możliwości wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe
3. wie, że w czasie trwania burzy nie powinno się podchodzić do okien i obserwować niebezpieczne zjawiska pogodowe
4. wie, że będąc poza domem bezwzględnie nie należy szukać schronienia pod drzewami, słupami i liniami wysokiego napięcia. Najlepiej wtedy schronić się w budynku
5. wie, że nie należy w tym czasie dotykać metalowych przedmiotów i najlepiej jest odsunąć się od nich

TEMAT 3: ZDROWIE I HIGIENA

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2. potrafi wymienić czynności związane z higieną osobistą,
3. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
4. potrafi przedstawić organizację czynnego wypoczynku w dniu wolnym od zajęć
5. wie, że narkotyki, alkohol i nikotyna to używki
6. wie, jak używki wpływają na człowieka

7. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy jest świadkiem sprzedaży narkotyków, alkoholu lub papierosów osobom nieletnim
8. rozumie konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej w przypadku, gdy wie, że koledzy lub koleżanki zażywają narkotyki, palą papierosy lub piją alkohol
9. wie, jakie są konsekwencje prowadzenia pojazdu w stanie po spożyciu alkoholu, nietrzeźwości lub będąc pod wpływem środków odurzających
10. wie, że spowodowanie wypadku po spożyciu środków odurzających jest zagrożeniem nie tylko dla człowieka ale również dla środowiska naturalnego

TEMAT 4: TALERZ ZDROWIA

Wiedza: uczeń ...

1. zna pojęcie talerz zdrowia
2. wie, że połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców
3. wie, że ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki)
4. wie, że druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem węglowodanów
5. wie, że słodkie napoje nie są zdrowe i powinno się je zastąpić wodą
6. wie, że zamiast słodczy powinno się jeść owoce lub orzechy i nasiona
7. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała
8. zna zalecenia zdrowego żywienia – jedz różnorodne produkty każdego dnia

jedz więcej:

- ~ produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- ~ różnokolorowych warzyw i owoców więcej warzyw niż owoców;
- ~ nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- ~ ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- ~ produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- ~ orzechów nasion i (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- ~ Soli; Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- ~ Cukru i słodzonych napojów;
- ~ Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- ~ przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- ~ mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- ~ słodkie napoje na wodę;
- ~ tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- ~ produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- ~ smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

TEMAT 5: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU

Wiedza: uczeń...

1. wie, że każde zwierzę, które mamy w domu powinno mieć własny kąt (miejsce do spania)
2. wie, że zwierzęta domowe należy karmić (odpowiednie pożywienie, stałe pory)
3. wie, że zwierzę powinno mieć w domu stały dostęp do wody
4. wie, że zwierzę powinno być systematycznie wyprowadzane, lub w przypadku zwierząt nieopuszczających domu powinno się im zmieniać wyściółkę kuwety (toalety)
5. wie, że zwierzę domowe trzeba pielęgnować: szczotkować, przycinać pazury
6. wie, że zwierzęta trzeba systematycznie szczepić oraz zapewnić im opiekę lekarską, kiedy są chore
7. wie, że ze zwierzęciem można się wspaniale bawić wtedy, gdy oboje macie na to ochotę, oraz że są specjalne zabawki dla zwierząt.

TEMAT 6: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. nie ufa nieznanym zwierzętom
2. wie, jak należy zachować się podczas ataku psa (w razie ataku psa możesz rzucić mu to, co trzymasz w dłoni, ale nie wolno uciekać. Stój z rękoma wciśniętymi pod brodę, nogami ściśle złączonymi i nie patrz na psa. Gdyby pies cię przewrócił przyjmij pozycję „KAMIENIA”, osłaniając rękami swój kark i uszy a palce dłoni spleć na karku „do wewnątrz”
3. rozumie potrzebę natychmiastowego poinformowania dorosłych w razie ukąszenia, zadrapania lub pogryzienia przez zwierzę
4. wie, że zwierzęta też mogą mieć gorszy dzień czyli oswojone zwierzę domowe może zaatakować własnego opiekuna.

TEMAT 7: ZACHOWANIE W LESIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że podczas pobytu w lesie nie wolno głośno się zachowywać, bo w lesie mieszkają zwierzęta
2. wie, że nie wolno niszczyć roślin (łamać i zrywać gałęzi z drzew i krzewów)
3. wie, że w lesie nie wolno samowolnie rozpalać ognisk, bo może dojść do pożaru
4. wie, że w lesie nie wolno pozostawiać żadnych odpadów (śmieci)
5. rozumie potrzebę zabierania ze sobą na wyprawę do lasu specjalnej reklamówki przeznaczonej na odpady (np. po zjedzeniu cukierka, po wypiciu soku itp.)
6. wie, że nie wolno wjeżdżać samochodami do lasu, tylko parkować je na wyznaczonych parkingach
7. wie, że psy w lesie prowadzi się na smyczy

TEMAT 8: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący że kąpiel w tym miejscu jest zabroniona, to nie wolno się tam kąpać
2. wie, że flaga czerwona na kąpielisku oznacza, że kąpiel zabroniona jest na całym kąpielisku
3. wie, że na basenie lub strzeżonym kąpielisku należy słuchać poleceń ratownika
4. rozumie konieczność używania podczas kąpieli słonecznych kremów z wysokimi filtrami
5. wie, że przed wejściem do wody należy schłodzić rozgrzane ciało
6. wie, że wyjść z wody należy wtedy, gdy czujemy się zmęczeni lub zmarznięci
7. potrafi rozpoznać ratownika,
8. wie, co to jest kapok, koło ratunkowe, rzutka ratunkowa, łódź ratunkowa i do czego służą te rzeczy
9. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z broszury: „Z wodą za pan brat” wydanej przez wydawnictwo BOG& ART
Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK

TEMAT 9: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie wolno w lesie oddalać się od swoich opiekunów
2. rozumie, że w przypadku zaginięcia nie można bez celu błąkać się po lesie, ale należy pozostać w wybranym miejscu i oczekiwać pomocy
3. wie, czym może skończyć się ściąganie z siebie odzieży
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie
5. wie, że dorośli będą go szukać i słysząc nawoływania potrafi współpracować podczas poszukiwań

Rady do zapamiętania:

- Kiedy zagubisz się w lesie, nie idź dalej, tylko zatrzymaj się w miejscu
- Poszukaj i wybierz odpowiednie miejsce przy drzewie
- Sprawdź, czy to drzewo nie jest najwyższe w okolicy, jeżeli tak, poszukaj niższego drzewa, ponieważ w czasie burzy takie drzewo może ściągnąć piorun
- Zbuduj przy tym drzewie szalę z zeschniętych konarów i patyków dostępnych na ziemi w lesie (nie wolno niszczyć środowiska przyrodniczego)

- Przygotuj ściółkę w szałasie izolującą bezpośrednio od ziemi (mech, patyki, szyszki – układane warstwami)
- Ułóż 3 rzędowną sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)
- Postaw ogrodzenia wokół szałas (wbijanie patyków)
- schowaj swoje śmieci, zwłaszcza resztki pożywienia i opakowania po nim, aby nie przywabić zwierząt
- Co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiające poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)

OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

Wypadek drogowy:

1. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
2. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek
4. wie, że z poszkodowanym trzeba rozmawiać i zadbać by poszkodowanemu było ciepło – okryć
5. potrafi poinformować o wypadku dzwoniąc na numer alarmowy 999/112

II. Wypadek przy załamaniu lodu:

1. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
2. wie, że miejsce wypadku na rzece lub jeziorze jest niebezpieczne
3. wie jak zaopiekować się osobą wyciągniętą z zimnej wody (dba o termoizolację)
4. pamięta o wsparciu psychicznym i komforcie termicznym poszkodowanego
5. wie, że należy jak najszybciej wezwać ZRM, nawet wtedy, gdy tonący jest przytomny.

TEMAT 2: WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO LUB INNYCH SŁUŻB RATUNKOWYCH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
3. zna numer alarmowy 999/112
4. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
5. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
6. wie, że do poszkodowanego należy wezwać ZRM
7. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z operatorem numeru alarmowego tj.: potrafi przekazać najważniejsze informacje o wypadku, niebezpiecznym zdarzeniu w prawidłowej kolejności:
 - miejsce zdarzenia,
 - co się stało,
 - ilu jest poszkodowanych,
 - stan osoby/osób poszkodowanych, (jakie ma/mają urazy),
 - swoje imię i nazwisko,
 - numer telefonu, z którego się dzwoni (lub informację, że nie zna tego numeru)
8. wie, że nie może pierwszy rozłączyć się po rozmowie wstępnej z operatorem tylko powinien słuchać co powie dyspozytor/operator.

TEMAT 3: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi wymienić rzeczy, które powinny znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (gaza/kompresy jałowe, bandaż, siatka typu codofix, plaster z opatrunkiem, plaster bez opatrunku, chusta trójkątna, koc termiczny, rękawiczki jednorazowe, nożyczki)

6. wie, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy i potrafi je wykorzystać
7. wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwo, maść, syrop)
8. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
9. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu, należy samemu umyć ręce
10. umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy/kompresu jałowego
11. potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
12. rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nożyczki)
13. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
14. zna konsekwencje niekontrolowanego zażycia leku
15. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
16. rozumie potrzebę niesienia innym pomocy

TEMAT 4: POMOC PRZY OPARZENIACH

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
4. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył:
 - ściągnąć z oparzonej dłoni pierścionki, bransoletki, zegarek
 - ściągnąć mokre ubranie z oparzonego miejsca, chyba, że przywarło – wtedy ubranie zostawiamy
 - schładzać oparzone miejsce chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 20 min, lub do ustąpienia bólu
5. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą,
6. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą/kompresem jałowym
7. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej i na bieżąco sprawdzać czy nie jest jej za zimno.
8. rozumie że przy większej powierzchni poparzonej skóry należy wezwać ZRM. Zna numery alarmowe 999/ 112
9. wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki słońce, prąd i środki chemiczne mogą być przyczyną oparzeń.

TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
6. wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
7. rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
8. wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
9. wie, że poszkodowany powinien ucisnąć skrzydełka nosa przez 10 minut i oddychać ustami oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
10. potrafi zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
11. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy dzwonić na numer alarmowy 999/112
12. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy samemu umyć ręce
13. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

TEMAT 6: POMOC PRZY PODEJRZENIU ZŁAMANEJ KOŃCZYNY DOLNEJ (noga, złamanie zamknięte podudzia)

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
4. przy podejrzeniu dużego urazu (złamania zamkniętego) potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej
5. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
6. wie, że należy zadbać o komfort termiczny osoby poszkodowanej
7. potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne wierzchnie odzienie
8. potrafi wezwać ZRM, zna numery 999/ 112
9. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
10. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 7: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
3. wie, że przed krwią osoby poszkodowanej należy się chronić poprzez założenie rękawiczek jednorazowych
4. potrafi zakładać i bezpiecznie ściągać rękawiczki jednorazowe
5. wie, że poszkodowanego, który oddycha a jest nieprzytomny należy ułożyć w pozycji bezpiecznej (jak uczeń będzie wiedzieć o przeciwwskazaniach do pozycji bezpiecznej będzie to plus, czyli przy podejrzeniu urazu kręgosłupa i podejrzeniu urazu miednicy nie powinno się układać w pozycji bezpiecznej)
6. potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
7. potrafi po ułożeniu w pozycję bezpieczną udzielić poszkodowanemu drogi oddechowej i skierować usta w dół przytrzymując poszkodowanego za czoło i część kostną żuchwy
8. rozumie konieczność zabezpieczenia termicznego poszkodowanego (izolacja od podłoża i okrycie)
9. rozumie potrzebę wezwania ZRM 999/112
10. potrafi wezwać ZRM podając w kolejności niezbędne informacje (zaczynając od adresu, miejsca zdarzenia)
11. wie, jakie mogą być konsekwencje, kiedy nieprzytomnego oddychającego nie ułoży się w pozycję bezpieczną

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji – opis jak układać w pozycję bezpieczną. Zadaniem dzieci jest tylko ułożenie (bez sprawdzania oddechu)

TEMAT 8: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. widząc osobę poszkodowaną wzywa na pomoc osobę dorosłą
2. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie nie jest zagrożone
3. potrafi prawidłowo zabezpieczyć się przez założenie rękawiczek oraz prawidłowo je zdjąć
4. potrafi prawidłowo udzielić drogi oddechowej i przez 10 sekund metodą WSC sprawdzić czy poszkodowany oddycha
5. jeżeli nie usłyszy oddechu, wzywa pomoc dzwoniąc na numer alarmowy 999/112
6. potrafi rozpocząć resuscytację krążeniową oddechową (uciśnięcia klatki piersiowej osoby poszkodowanej)
7. wie, że działając wg wytycznych nie musi podawać oddechu metodą usta – usta
8. wie, że można uciskać klatkę piersiową na zmianę z innymi osobami (żeby się za bardzo nie zmęczyć)
9. wie, że uciśnięcia muszą być rytmiczne (100, 120 na minutę) na głębokość nie większą niż 5/6 cm i wykonywane bez przerwy do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2025 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 9: TRANSPORT KOLEJOWY

Wiedza: uczeń...

1. wie, że transport kolejowy odbywa się specjalnymi trasami na których buduje się torowiska
2. wie, że pociąg składa się z lokomotywy i wagonów
3. wie, że szynobus to jeden duży wagon, którego lokomotywa i wagon tworzą jedną całość
4. wie, że pociągiem (szynobusem) kieruje maszynista
5. wie, że w pociągu (szynobusie) bilety sprawdza konduktor
6. wie, że bilet na przejazd koleją można kupić w kasie biletowej, w biletomatach, przez Internet lub u konduktora w pociągu
7. wie, że nad bezpieczeństwem podróżnych na kolei czuwa Straży Ochrony Kolei
8. wie, że tory kolejowe przecinają czasami drogi, którymi poruszają się samochody i chodzą piesi
9. wie, że przejazdy kolejowe mogą być strzeżone i niestrzeżone
10. wie, że przejazdy strzeżone wyposażone są w sygnalizację dźwiękową i świetlną oraz zapory - rogatki (szlabany)
11. wie, że przez przejazdy kolejowe nie wolno przebiegać, tylko się przechodzi zdecydowanym szybkim krokiem cały czas rozglądając się na prawo i na lewo
12. wie, że gdy słychać sygnał dźwiękowy i zaświeci się mrugające (pulsujące) czerwone światło, nie wolno wchodzić na przejazd
13. wie, że pociąg wjeżdża na peron
14. wie, że na każdym peronie znajdują się białe linie, których bezwzględnie nie wolno przekraczać dopóki nie będzie można wsiąść do stojącego już pociągu
15. wie, że na peronie obowiązuje bezwzględny zakaz biegania i zabaw
16. wie, że podczas wjazdu i odjazdu pociągu obowiązuje bezwzględny zakaz przekraczania białych linii
17. wie, że drzwi pociągu wolno otworzyć dopiero w momencie całkowitego zatrzymania się lub postoju pociągu
18. wie, że po usłyszeniu dźwięku sygnalizującego zamykanie drzwi lub gwizdka konduktora bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu
19. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać
20. wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać.

TEMAT 10: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Wiedza: uczeń...

1. zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
2. zna i potrafi wymienić dobre przewodniki prądu
3. zna i potrafi wymienić materiały, przez które prąd nie popłynie
4. wie, że w bateriach również znajduje się prąd i korzystając z oznaczeń potrafi zamontować baterie w urządzeniu, które działa na prąd przez nie wytwarzany
5. wie, że baterie mogą zawierać szkodliwe substancje, dlatego nie należy ich otwierać, przekłuwać ani kroić a po zużyciu powinny trafić do specjalnych pojemników na elektrośmieci
6. wie jak się zachować, kiedy zobaczy zerwany ze słupa przewód wiszący lub leżący na ziemi
7. wie, że wodą nie wolno gasić palących się urządzeń elektrycznych
8. wie, dlaczego na słupy energetyczne nie wolno się wspinać
9. wie, że nie wolno bawić się latawcami w pobliżu linii elektrycznych
10. wie, że prąd może porazić nawet na odległość
11. wie, że nie należy podłączać uszkodzonego sprzętu elektrycznego do prądu
12. wie, że nie wolno dotykać ani gniazdek ani włączników, kiedy widać, że ich mocowanie jest poluzowane i nie trzymają się dobrze w ścianie
13. wie, że używając urządzeń elektrycznych należy mieć suche ręce
14. wie, że chcąc bezpiecznie wyciągać wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
15. rozumie, że gdy zbije się żarówka w lampce nie może jej dotykać ani próbować wykręcać tylko powinien zwołać osobę dorosłą
16. wie, że nie wolno przecinać kabla nożyczkami ani innymi ostrymi narzędziami.

TEMAT 11: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza i umiejętności: uczeń ...

1. wie, że przez ulicę można przechodzić tylko w miejscach do tego wyznaczonych
2. rozpoznaje te miejsca na drodze
3. zna oznaczenia przejść dla pieszych
4. wie, jak należy przechodzić przez ulicę bez sygnalizacji świetlnej
5. wie, na jakim świetle można przekroczyć jezdnię, gdy jest sygnalizacja
6. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
7. wie, że na drodze poza terenem zabudowanym należy iść lewą stroną drogi
8. wie, że pieszy w ruchu zawsze powinien być widoczny dla kierujących pojazdami
9. wie, że znaczniki odblaskowe na tornistrze i ubraniu gwarantują taką widoczność
10. wie, że maszerując poboczem drogi należy poruszać się w kolumnie jeden za drugim
11. wie, że maszerując poboczem nie można bawić się piłką, lub wzajemnie się popychać. Zna konsekwencje takich zachowań
12. wie, że wycieczki piesze są zdrową formą spędzania czasu wolnego a rezygnacja z poruszania się samochodem ma wymierne korzyści dla środowiska.

TEMAT 12: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Wiedza: uczeń ...

1. wie, że chcąc wyjechać rowerem na drogę w mieście lub poza terenem zabudowanym musi umieć bezpiecznie wsiadać i zsiadać z roweru, oraz dobrze na nim jeździć
2. wie, że planując jazdę na rowerze należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku z roweru
3. zna znaczenie elementów odblaskowych na rowerze oraz na odzieży
4. wie, że może poruszać się na rowerze tylko pod kontrolą osoby dorosłej
5. rozpoznaje i nazywa znaki drogowe: przejście dla pieszych, stop, ustąp pierwszeństwa, zakaz jazdy rowerem

TEMAT 13: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie należy się zbytnio oddalać od miejsca, w którym się zagubiło
2. wie, że o pomoc może zwrócić się do osoby w mundurze: policjant, strażnik miejski, lub poprosić o pomoc ekspedienta w najbliższym sklepie
3. rozumie, że nie każda obca osoba dorosła jest jego przyjacielem i nie nawiązuje rozmowy z dorosłymi których nie zna
4. wie, że w towarzystwie obcej osoby dorosłej (nie będącej policjantem ani strażnikiem miejskim) nie może oddalić się z miejsca zagubienia. Zasada ograniczonego zaufania
5. podczas rozmowy z policjantem / strażnikiem miejskim, potrafi powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka.

TEMAT 14: OSOBA NIEZNAJOMA

Wiedza i umiejętności: uczeń...

1. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznaną osobą
2. wie o sposobach, w jakich źli ludzie próbują oszukiwać
3. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
4. rozumie, dlaczego nie może iść z nieznaną osobą i zachowuje w kontakcie z nią bezpieczną odległość
5. potrafi skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznaną osobą użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
6. umie odmówić nieznanemu w konkretnej sytuacji
7. wie, że ma o wszystkim powiadomić rodziców lub opiekunów
8. wie, że może o wszystkim powiadomić funkcjonariusza Policji lub Straży Miejskiej.

II. Nieznajomy zapraszający do samochodu:

1. wie, jak powinien zareagować, kiedy ktoś nieznajomy chce czegoś od niego
2. umie odmówić – potrafi zastosować w praktyce komunikat – „nie”
3. wie, że nie może wsiadać z obcymi do samochodu
4. wie, że w razie zaistnienia sytuacji namawiania do wspólnej jazdy z nieznajomym, powinien szybko oddalić się, idąc w przeciwną stronę niż ten jadący samochód
5. zna konsekwencje mogące wyniknąć z zaistniałej sytuacji
6. wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby.

OBSZAR III: ZAGROŻENIA KRYZYSOWE

TEMAT 1: ZAGROŻENIE POWODZIOWE

Wiedza i umiejętności: uczeń...

I. Przed powodzią:

1. Wie, że gdy bardzo długo pada deszcz to może usłyszeć sygnał alarmowy ostrzegający przed powodzią
2. zna 3 kolory flag wzywających o pomoc
3. potrafi powiedzieć, jakiej pomocy oczekuje powodzianin machając flagą:
 - białą (chcesz się ewakuować)
 - czerwoną (prosisz o pomoc medyczną)
 - niebieską (prosisz o jedzenie i wodę)
7. rozumie potrzebę rozmowy i instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi.

Uwaga: kolory flag obowiązujące podczas powodzi podane są na stronie Komendy Głównej PSP (www.straz.gov.pl zakładka *porady*). Inne źródła mogą zawierać przekłamania

II. Ważne przedmioty podczas ewakuacji:

1. zna podstawowe rzeczy, które trzeba zabrać gdy się ewakuujemy podczas powodzi:
 - dokumenty,
 - apteczka zawierająca podstawowe leki oraz te, które są przyjmowane na stałe
 - koce lub śpiwory,
 - nieprzemakalne obuwie,
 - ciepłą odzież,
 - zapasową bieliznę,
 - kurtki przeciwdeszczowe
 - ulubioną zabawkę lub inny przedmiot
2. wie, że dobrze jest mieć przy sobie radio na baterie, latarkę i zapas żywności (w tym napojów) choćby na jeden dzień.

III. Gdy wiadomo, że powódź Cię nie ominie:

1. wie, że należy wyłączyć główne zasilanie elektryczne i dopływ gazu
2. wie, że rodzina powinna się zaopatrzyć w większą ilość wody pitnej oraz jedzenia (głównie konserwy, lub inne produkty hermetycznie zamknięte)
3. rozumie potrzebę ewakuacji w bezpieczne miejsce
4. wie, w jakie niezbędne rzeczy powinien być zaopatrzony na wypadek nadejścia powodzi

IV. W czasie powodzi:

8. wie, że podczas wystąpienia powodzi nie wolno wpadać w panikę, stara się opanować negatywne emocje
9. wie, że należy słuchać lokalnych komunikatów radiowych (radio na baterie)
10. rozumie konieczność opuszczenia swojego domu, kiedy tak nakazują lokalne władze i zna konsekwencje grożące całej rodzinie w razie niezastosowania się do powyższego nakazu
11. wie, że zwierzęta powinny być uwolnione z pozamykanych pomieszczeń, by mogły same ratować swoje życie
12. wie, że nie wolno korzystać ze zbiorników ujęć wody na terenach zalanych a jedynie z wody pitnej zabezpieczonej wcześniej
13. wie, że jeżeli woda szybko się przemieszcza, nie należy chodzić po terenach zalanych – zna konsekwencje.

V. Gdy woda ustąpi:

8. wie, że nie wolno spożywać wody ze studni, które były zalane podczas powodzi
9. rozumie konieczność słuchania komunikatów radiowych (telewizyjnych)
10. wie, że jeżeli jest to zalecane, należy poddać się szczepieniom ochronnym

11. wie, że należy pomagać przy sprzątaniu popowodziowym
przygotowując uczniów do tych tematów można skorzystać z e stron internetowych:

www.zosprp.pl

www.straz.gov.pl

www.men.gov.pl materiały dydaktyczne dla nauczycieli „Jak sobie radzić z powodzią” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtyczy

TEMAT 2: ALARMOWANIE I OSTRZEGANIE

Wiedza: uczeń...

1. wie, że jeżeli zostanie ogłoszony alarm, to przez 3 minuty będzie słyhać następujący dźwięk: 01a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav1.54MB (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu powietrznego

9) jeżeli znajdujemy się w mieszkaniu to:

- ubierz się
- wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe oraz wygaś ogień w piecu
- zamknij okna i zabezpiecz mieszkanie
- zabierz plecak awaryjny
- zawiadom o alarmie sąsiadów (mogli nie usłyszeć sygnału dźwiękowego)
- pośpiesznie udaj się do najbliższego schronu lub miejsca ukrycia (garaż podziemny, stacja metra)

10) jeżeli jesteśmy w szkole lub innym miejscu publicznym to:

- przerwij pracę, naukę, zakupy, udział w imprezie, podróży
- zamknij okna i zabezpiecz mienie
- pomóż słabszym, starszym, dzieciom
- udaj się do najbliższego schronu, ukrycia
- słuchaj uważnie poleceń dorosłych (rodziców, prawnych opiekunów) oraz służb ratowniczych.

Zachowanie po ogłoszeniu alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska

11) jeżeli zostanie ogłoszony alarm o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska to przez 3 minuty będzie słyhać następujący dźwięk: 01a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav1.54MB (modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm (usłyszysz przyczynę, rodzaj alarmu) dla miasta ... (komunikat powtarzany trzykrotnie)

12) jeżeli znajdujemy się w mieszkaniu to:

- stosuj się ściśle do poleceń podanych w komunikatach nadzwyczajnych
- powiadom sąsiadów o zagrożeniu – mogli nie usłyszeć alarmu
- w przypadku zagrożenia niebezpiecznymi substancjami chemicznymi (NSCH), uszczelnij okna, drzwi, otwory wentylacyjne i nie opuszczaj mieszkania bez specjalnych instrukcji służb kierujących ewakuacją.

5) jeżeli znajdujemy się na ulicy to:

- ostrzegaj inne osoby o grożącym niebezpieczeństwie
- stosuj się do poleceń służb ratunkowych.

6) jeżeli ogłoszono ewakuację:

- nie wpadaj w panikę
- stosuj się do poleceń służb ratunkowych
- odetnij dopływ gazu, prądu i wody
- zabezpiecz swoje mienie i mieszkanie
- kieruj się do wyjść ewakuacyjnych
- nigdy nie korzystaj z wind
- zabierz ze sobą swój plecak ewakuacyjny – nie może on ważyć więcej niż 20 kg.

12. Każdy alarm odwoływany jest w ten sam sposób: 03a_rodzaje_sygnalow_alarmowych.wav 1.60MB (ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty) lub zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję komunikat o zagrożeniu (usłyszysz rodzaj zagrożenia) dla (komunikat powtarzany trzykrotnie)

Rady do zapamiętania:

- jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor na lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami,
- sprawdź miejsca pobytu domowników i osób z najbliższego otoczenia, poinformuj ich o niebezpieczeństwie,
- gdy jesteś poza domem, skontaktuj się z najbliższymi, informując ich o sytuacji, miejscu swego pobytu oraz o sposobie dalszego kontaktowania się,
- nie wpadaj w panikę, dawaj przykład rozumnych zachowań.

Wybrane treści Podstawy Programowej

Wykorzystane i rozbudowane na potrzeby niniejszego opracowania

Klasy 0 – dzieci kończące edukację przedszkolną

Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego

I. **Fizyczny obszar rozwoju dziecka.** Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

2. 1) zgłasza potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne;
- 3.2) wykonuje czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie, w tym czynności precyzyjne, np. zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł;
4. 3) spożywa posiłki z użyciem sztućców, nakrywa do stołu i sprząta po posiłku;
- 5.4) komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;
- 6.5) (-)
- 7.6) inicjuje zabawy konstrukcyjne, majsterkuje, buduje, wykorzystując zabawki, materiały użytkowe, w tym materiał naturalny;
- 8.7) (-)
- 9.8) wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała;
- 10.9) (-)

II. **Emocjonalny obszar rozwoju dziecka.** Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 11.1) rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, próbuje radzić sobie z ich przeżywaniem;
- 12.2) szanuje emocje swoje i innych osób;
- 13.3) (-)
- 14.4) (-)
- 15.5) (-)
- 16.6) rozróżnia emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, ma świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie;
- 17.7) szuka wsparcia w sytuacjach trudnych dla niego emocjonalnie; wdraża swoje własne strategie, wspierane przez osoby dorosłe lub rówieśników;
- 18.8) (-)
- 19.9) wczuwa się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia;
- 10) dostrzega, że zwierzęta posiadają zdolność odczuwania, przejawia w stosunku do nich życzliwość i troskę;
- 20.11) dostrzega emocjonalną wartość otoczenia przyrodniczego jako źródła satysfakcji estetycznej.

III. **Spoleczny obszar rozwoju dziecka.** Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 1) przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i przestrzegając tych wartości, nawiązuje relacje rówieśnicze;
- 2) (-)
- 3) posługuje się swoim imieniem, nazwiskiem, adresem;
- 4) (-)
- 5) (-)
- 6) nazywa i rozpoznaje wartości związane z umiejętnościami i zachowaniami społecznymi, np. szacunek do dzieci i dorosłych, szacunek do ojczyzny, życzliwość okazywana dzieciom i dorosłym – obowiązkowość, przyjaźń, radość;
- 7) respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób, zwracając uwagę na ich indywidualne potrzeby;
- 8) obdarza uwagę inne dzieci i osoby dorosłe;
- 9) (-)

IV. **Poznawczy obszar rozwoju dziecka.** Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 1) (-)
- 2) (-)

- 3) odróżnia elementy świata fikcji od realnej rzeczywistości; byty rzeczywiste od medialnych, byty realistyczne od fikcyjnych;
- 4) (-)
- 5) odpowiada na pytania, opowiada o zdarzeniach z przedszkola, objaśnia kolejność zdarzeń w prostych historyjkach obrazkowych, układa historyjki obrazkowe, recytuje wierszyki, układa i rozwiązuje zagadki;
- (-)
- (-)
- (-)
- 9) czyta obrazy, wyodrębnia i nazywa ich elementy, nazywa symbole i znaki znajdujące się w otoczeniu, wyjaśnia ich znaczenie;
- 10) (-)
- 11) (-)
- 12) (-)
- 13) (-)
- 14) (-)
- 15) (-)
- 16) posługuje się w zabawie i w trakcie wykonywania innych czynności pojęciami dotyczącymi następstwa czasu np. wczoraj, dzisiaj, jutro, rano, wieczorem, w tym nazwami pór roku, nazwami dni tygodnia i miesięcy;
- 17) (-)
- 18) posługuje się pojęciami dotyczącymi zjawisk przyrodniczych, np. tęcza, deszcz, burza, opadanie liści z drzew, sezonowa wędrówka ptaków, kwitnienie drzew, zamarzanie wody, dotyczącymi życia zwierząt, roślin, ludzi w środowisku przyrodniczym, korzystania z dóbr przyrody, np. grzybów, owoców, ziół;
- 19) podejmuje samodzielną aktywność poznawczą np. oglądanie książek, zagospodarowywanie przestrzeni własnymi pomysłami konstrukcyjnymi, korzystanie z nowoczesnej technologii itd.;
- 20) wskazuje zawody wykonywane przez rodziców i osoby z najbliższego otoczenia, wyjaśnia, czym zajmuje się osoba wykonująca dany zawód;

Klasy I – III

8. Zajęcia komputerowe. Uczeń kończący klasę III między innymi:

- 21.1) umie obsługiwać komputer;
- 22.2) (-)
- 23.3) (-)
- 24.4) (-)
- 25.5) zna zagrożenia wynikające z korzystania z komputera, Internetu i multimediów:
- 26.a) wie, że praca przy komputerze męczy wzrok, nadwęża kręgosłup, ogranicza kontakty społeczne,
- 27.b) ma świadomość niebezpieczeństw wynikających z anonimowości kontaktów i podawania swojego adresu,
- 28.c) stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera, Internetu i multimediów.

9. Zajęcia techniczne. Uczeń kończący klasę III między innymi:

- 29.1) (-)
- 30.2) (-)
- 31.3) dba o bezpieczeństwo własne i innych:
32. a) utrzymuje ład i porządek w miejscu pracy,
33. b) właściwie używa narzędzi i urządzeń technicznych,
34. c) wie, jak należy bezpiecznie poruszać się po drogach (w tym na rowerze) i korzystać ze środków komunikacji; wie, jak trzeba zachować się w sytuacji wypadku.

10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna. Uczeń kończący klasę III między innymi:

- 1) (-)
- 2) (-)

3) (-)

4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:

- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna, c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
- d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
- e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Doceniając rolę edukacji zdrowotnej, treści z tego zakresu umieszczono w wielu obszarach kształcenia, np. w obszarze wychowania fizycznego, edukacji przyrodniczej i edukacji społecznej. Ze względu na dobro uczniów, należy zadbać, aby rozumieli oni konieczność oraz mieli nawyk dbania o zdrowie swoje i innych. Powinni także wiedzieć, do kogo zwrócić się w razie konieczności udzielania pierwszej pomocy.

Klasy IV – VIII

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej tworzy fundament wykształcenia – szkoła łagodnie wprowadza uczniów w świat wiedzy, dbając o ich harmonijny rozwój intelektualny, etyczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny.

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w szkole podstawowej należą między innymi:

- 1) (-)
- 2) (-)
- 3) myślenie naukowe – umiejętność formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących przyrody i społeczeństwa;
- 4) (-)
- 5) umiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno - komunikacyjnymi, w tym także dla wyszukiwania i korzystania z informacji;
- 6) umiejętność uczenia się jako sposób zaspokajania naturalnej ciekawości świata, odkrywania swoich zainteresowań i przygotowania do dalszej edukacji;
- 7) umiejętność pracy zespołowej.

Ważnym zadaniem szkoły podstawowej jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

PRZYRODA Cele kształcenia – wymagania ogólne:

I. Zaciekawienie światem przyrody.

Uczeń stawia pytania dotyczące zjawisk zachodzących w przyrodzie, prezentuje postawę badawczą w poznawaniu prawidłowości świata przyrody przez poszukiwanie odpowiedzi na pytania: „dlaczego?”, „jak jest?”, „co się stanie, gdy?”.

II. Stawianie hipotez na temat zjawisk i procesów zachodzących w przyrodzie i ich weryfikacja.

Uczeń przewiduje przebieg niektórych zjawisk i procesów przyrodniczych, wyjaśnia proste zależności między zjawiskami; przeprowadza obserwacje i doświadczenia według instrukcji, rejestruje ich wyniki w różnej formie oraz je objaśnia, używając prawidłowej terminologii.

III. Praktyczne wykorzystanie wiedzy przyrodniczej.

Uczeń orientuje się w otaczającej go przestrzeni przyrodniczej i kulturowej; rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu oraz podejmuje działania zwiększające bezpieczeństwo własne i innych, świadomie działa na rzecz ochrony własnego zdrowia.

IV. Poszanowanie przyrody.

Uczeń zachowuje się w środowisku zgodnie z obowiązującymi zasadami; działa na rzecz ochrony przyrody i dorobku kulturowego społeczności.

V. Obserwacje, pomiary i doświadczenia.

Uczeń korzysta z różnych źródeł informacji (własnych obserwacji, badań, doświadczeń, tekstów, map, tabel, fotografii, filmów), wykonuje pomiary i korzysta z instrukcji (słownej, tekstowej i graficznej); dokumentuje i prezentuje wyniki obserwacji i doświadczeń; stosuje technologie informacyjno-komunikacyjne.

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Bezpieczne posługiwanie się komputerem i jego oprogramowaniem; świadomość zagrożeń i ograniczeń związanych z korzystaniem z komputera i Internetu.
- II. Komunikowanie się za pomocą komputera i technologii informacyjno – komunikacyjnych.
- III. Wyszukiwanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł; opracowywanie za pomocą komputera rysunków, motywów, tekstów, animacji, prezentacji multimedialnych i danych liczbowych.
- IV. Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji z wykorzystaniem komputera.
- V. Wykorzystywanie komputera do poszerzania wiedzy i umiejętności z różnych dziedzin, a także do rozwijania zainteresowań.

ZAJĘCIA TECHNICZNE

1. (-)

2. (-)

3. (-)

4. Sprawne i bezpieczne posługiwanie się sprzętem technicznym. Uczeń:

1) potrafi obsługiwać i regulować urządzenia techniczne znajdujące się w domu, szkole i przestrzeni publicznej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa; czyta ze zrozumieniem instrukcje obsługi urządzeń;

2) bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym jako pieszy, pasażer i rowerzysta.

5. Wskazywanie rozwiązań problemów rozwoju środowiska technicznego. Uczeń:

1) opisuje zasady segregowania i możliwości przetwarzania odpadów z różnych materiałów: papieru, drewna, tworzyw sztucznych, metali i szkła;

2) opracowuje projekty racjonalnego gospodarowania surowcami wtórnymi w najbliższym środowisku: w domu, na osiedlu, w miejscowości.

WYCHOWANIE FIZYCZNE Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;

2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, edukacją zdrowotną, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa.

Dzieci ze specjalnymi potrzebami

Osią wszystkich działań edukacyjnych jest *wspieranie rozwoju funkcjonowania osobistego i społecznego ucznia*. Temu celowi służą wszystkie, ściśle ze sobą powiązane, rodzaje zajęć.

Funkcjonowanie osobiste i społeczne to zajęcia zapewniające zdobycie wiedzy z różnych obszarów, uczenie różnych praktycznych umiejętności oraz rozwijanie kompetencji społecznych. Zajęcia mają na celu wszechstronny rozwój uczniów oraz takie przygotowanie do pełnienia ról społecznych, aby mogli w

przyszłości jak najlepiej funkcjonować i w jak najbardziej możliwy sposób zintegrować się ze środowiskiem.

1. odkrywania i uświadamiania sobie możliwości porozumiewania się, zwłaszcza odkrywania skuteczności własnych zachowań komunikacyjnych, czyli tego, że inni odbierają sygnały i reagują na nie,
2. (-)
3. (-)
4. (-)
5. (-)
6. wyrażania i przekazywania potrzeb, emocji, opinii, myśli, pragnień i woli
7. proszenia o pomoc
8. (-)
9. (-)
10. (-)
11. zadawania pytań, formułowania adekwatnych odpowiedzi
12. przekazywania informacji o faktach i relacjonowania zdarzeń
13. (-)
14. przedstawiania się i przedstawiania innych
15. (-)
16. rozmawiania na różne tematy
17. (-)

Zajęcia rozwijające kreatywność służą rozwijaniu wyobraźni, zainteresowań, motywacji do działania i aktywności twórczej uczniów oraz wyrażaniu przeżyć i emocji za pomocą dostępnych dla nich środków wyrazu, także artystycznych, praktycznych i technicznych. W zależności od potrzeb uczniów, jak również od ich specyficznych zachowań i ograniczeń, w ramach przedmiotu mogą być organizowane zajęcia: (-) z technologii informacyjno-komunikacyjnej, (-), teatralne, w tym pantomimy, (-) ruchowe, sportowe, (-) uprawy roślin itp. Powyższe propozycje stanowią katalog zajęć do wyboru, zgodnie z zainteresowaniami, mocnymi stronami ucznia i możliwościami szkoły. Należy zwłaszcza uwzględniać możliwości ukierunkowania rozwoju ucznia na działania celowe i pożyteczne, przydatne w przyszłości, które mają charakter pracy, pozwalają osiągać uznanie społeczne i poczucie sensu życia.

1. (-)
2. (-)
3. (-)
4. (-)
5. (-)
6. wyzwalanie aktywności ruchowej przez zabawy sportowe oparte na naturalnej potrzebie ruchu
7. (-)
8. wdrażanie do dbałości o zdrowie, rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
9. wdrażanie do współdziałania w zespole, respektowania przepisów i zasad sportowych, w tym zasad fairplay
10. kształtowanie postawy świadomego uczestniczenia uczniów w różnych imprezach sportowo-rekreacyjnych i masowych zawodach.

Głównym celem **zajęć etyki** jest kształtowanie pozytywnego nastawienia wobec omawianych zagadnień dotyczących człowieka, jego najbliższego otoczenia (rodziny, przyjaciół, kolegów, dzieci, osób starszych, osób niepełnosprawnych itp.), środowiska przyrodniczego, stosunku do własnych uczuć, motywacji i określonych sytuacji życiowych.

Zajęcia rewalidacyjne mają charakter terapeutyczny, usprawniający i korekcyjny. Prowadzone są w celu:

1. rozwijania mowy i umiejętności komunikowania się
2. (-)
3. (-)
4. (-)
5. rozwijania sprawności manualnej

6. ćwiczenia pamięci
7. ćwiczenia koncentracji uwagi
8. rozwijania myślenia
9. korygowania niepożądanych zachowań
10. rozwijania autoorientacji i orientacji przestrzennej oraz samodzielnego i bezpiecznego poruszania się, także środkami transportu
11. (-)
12. (-)
13. rozwijania zainteresowań
14. (-)
15. wspomagania samodzielności osobistej i społecznej
16. kształtowania umiejętności samodzielnego organizowania wypoczynku i rekreacji
17. przygotowania do radzenia sobie w sytuacjach nowych i trudnych
18. przygotowania do radzenia sobie z sukcesem i porażką;
19. kształtowania umiejętności bycia asertywnym

Treści nauczania i wychowania podlegają poszerzaniu, powtarzaniu i utrwalaniu w miarę zdobywania przez uczniów wiadomości, umiejętności i sprawności.

Taki podział treści nauczania został pomyślany jako otwarty zestaw sytuacji i ról społecznych, w których może znaleźć się uczeń. Treści nauczania mogą wykraczać poza wymienione obszary, w zależności od potrzeb uczniów. Nauczyciel ma prawo do wyboru, w tym zawężania lub poszerzania, treści nauczania korzystnych dla rozwoju ucznia, ze szczególnym uwzględnieniem jego autonomii i godności.

Treści zawarte w Programie Edukacyjnym szczególnie odnoszą się do obszaru ***II Ja i Otoczenie***

Pkt 6 – ja i przyroda

Pkt 7 – moje zdrowie

Pkt 11 – ja w świecie technologii informacyjnej

Pkt 12 – ja w bezpiecznym świecie

Pkt 14 – mój czas wolny

Warunki i sposób realizacji:

Priorytetem w edukacji ucznia z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym jest rozwijanie kompetencji osobistych, komunikacyjnych i społecznych, które pozwolą na przyszłe w miarę samodzielne, godne i wartościowe życie w dorosłości, w maksymalnej integracji z innymi członkami społeczeństwa. (-)

Konieczna jest też taka organizacja działalności szkoły, która wspiera aktywność ucznia, likwiduje bariery utrudniające jego funkcjonowanie oraz przygotowuje środowisko lokalne do przyjęcia i zaakceptowania ucznia i udzielania mu wsparcia.

Konieczne jest zapewnienie uczniom możliwości włączenia się w życie społeczności lokalnej oraz integracji społecznej z rówieśnikami.

Bibliografia

Klasy 0

- Marian Stebelski *Mały ratowniczek* Podręcznik pierwszej pomocy dla klas I-III szkół podstawowych, DOM WYDAWNICZY ELIPSA Warszawa 2002
- *Wytyczne Resuscytacji 2025* Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji Kraków 2025 www.prc.krakow.pl
- Filmy wideo do poszczególnych tematów
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl Policyjny Program Edukacyjny „Z Pyrkiem bezpieczniej”
- KWP w Poznaniu – wydział prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpieczniej – elementarz dla dzieci w wieku 6 i 7 lat”
- Strona internetowa http://pl.wikipedia.org/wiki/Szlak_rowerowy
- Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (s.23 PDF ogień)
- Materiały (kolorowanki, slajdy, filmy do tematów: *Podróż pociągiem, Energia elektryczna, Ekologia i przyroda*) programu *Szkoła Przyjazna Bezpieczeństwu* Fundacji Grupy PKP - program edukacyjny kierowany do uczniów pierwszych klas szkół podstawowych. - <http://spb.edu.pl/do-pobrania/>
- strona internetowa <https://gopr.org/poradnik>
- strona internetowa <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>
- strona internetowa www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Klasy I – III

- Marian Stebelski *Mały ratowniczek* Podręcznik pierwszej pomocy dla klas I-III szkół podstawowych, DOM WYDAWNICZY ELIPSA Warszawa 2002
- *Wytyczne Resuscytacji 2025* Europejskiej Rady Resuscytacji, Polska Rada Resuscytacji Kraków 2025, www.prc.krakow.pl
- Filmy wideo do poszczególnych tematów
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl Policyjny Program Edukacyjny „Z Pyrkiem bezpieczniej”/
- KWP w Poznaniu – wydział prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpieczniej cz. I – elementarz dla dzieci w wieku 6 i 7 lat”
- KWP w Poznaniu – Wydział Prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpieczniej cz. II – elementarz dla dzieci w wieku 8 i 9 lat”
- Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (s.47 PDF ogień)
- Materiały dydaktyczne dla nauczycieli „*Jak sobie radzić z powodzią*” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtyczy są:
 - na stronie internetowej <http://www.ore.edu.pl/images/files/powodz/materialy1.pdf>
 - „*Sytuacje kryzysowe w szkole*”, praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007
- *Ja, rower i przepisy* BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
- *Z rowerem za pan brat* . . . BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK

- Materiały (kolorowanki, slajdy, filmy do tematów: *Podróż pociągiem*, *Energia elektryczna*, *Ekologia i przyroda*) programu *Szkoła Przyjazna Bezpieczeństwu* Fundacji Grupy PKP - program edukacyjny kierowany do uczniów pierwszych klas szkół podstawowych. <http://spb.edu.pl/do-pobrania/>
- strona internetowa <https://gopr.org/poradnik>
- strona internetowa <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>
- strona internetowa www.znaki-drogowe.pl
- Strony internetowe: www.sieciaki.pl www.dzieckowsieci.pl
- strona internetowa www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Klasy IV – VI

- **Wytyczne Resuscytacji 2025** Europejskiej Rady Resuscytacji, Polska Rada Resuscytacji Kraków 2025 <http://www.prc.krakow.pl>
- Uwaga – Znaczenie kolorów w czasie sygnalizowania potrzeby pomocy – podczas powodzi – według ZG PSP – internetowa strona - <http://www.straz.gov.pl> - > Porady > Powódź
- filmy wideo do poszczególnych tematów (są w posiadaniu służb, inspekcji i straży i udostępniane podczas pogadań i prelekcji z ich udziałem)
- broszury i ulotki (są w posiadaniu służb, inspekcji i straży i udostępniane podczas pogadań i prelekcji z ich udziałem)
- Arendarska. Sobą być dobrze Żyć. Toret. Warszawa 2001
- Wolniewicz-Grzelak. *Lekcje o zdrowiu i środkach uzależniających*. Warszawa 1996
- Klus – Stańska D., Nowicka M., *Bezpieczeństwo dzieci. Scenariusze zajęć dla rodziców i nauczycieli*. Kraków 1999
- Biskup M., *Narkotyki*. Informator dla nauczycieli i rodziców. KWP w Poznaniu. (informator dostępny również na stronie policji w pliku PDF)
- Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (PDF s. 69 powietrze)
- „Ekologia. Atlas ilustrowany” wyd. EUROPA Wrocław 2010 r.
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl zakładka PREWENCJA
- strona internetowa www.straz.gov.pl
- strona internetowa www.zosprp.pl
- strona internetowa www.duw.gov.pl
- strona internetowa www.wikipedia.pl
- strony internetowe www.dzieckowsieci.pl oraz www.sieciaki.pl
- strona internetowa www.znaki-drogowe.pl
- strona internetowa <https://gopr.org/poradnik>
- strona internetowa <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>
- strona internetowa www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl
- Materiały dydaktyczne dla nauczycieli „*Jak sobie radzić z powodzią*” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtyczy są:
 - na stronie internetowej <http://www.ore.edu.pl/images/files/powodz/materialy1.pdf>
 - *Sytuacje kryzysowe w szkole*. Praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007
- *Z wodą za pan brat*. BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
- *Ja, rower i przepisy* BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
- *Z rowerem za pan brat . . .* BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
- Wiąckowski S. K., *Przyrodnicze podstawy inżynierii środowiska*. Kielce 2000
- Tomaszewski F, Wojciechowska E., *Transport kolejowy a ochrona środowiska*, czasopismo techniczne MECHANIK , wyd. Politechniki Krakowskiej
- www.zm.org.pl Bartosz Suchecki, 2006.04.25, *Transport drogowy a kolejowy*.

- Głodek W., *Koleją po Dolnym Śląsku 2015*, Instytut Dolnośląski, kwiecień 2015
- BHP na torach kolejowych, podstawowe wiadomości www.covalus.ovh.org/bhp/5/5.html
- Ustawa Prawo o Ruchu Drogowym, tekst ujednolicony - Rozdział *Ruch pieszych*
- www.kolejpedia.pl/przewozy-kolejowe/droga-hamowania.html
- przejazdy kolejowe – krzyż św. Andrzeja <https://www.youtube.com/watch?v=NuYYRGyCK6I>
- <https://www.gov.pl/web/mswia/alarmowanie-i-ostrzezenie>

Klasy VII – VIII

- **Wytyczne Resuscytacji 2025** Europejskiej Rady Resuscytacji, Polska Rada Resuscytacji, Kraków 2025 – można pobrać z internetowej strony Polskiej Rady Resuscytacji - <http://www.prc.krakow.pl> -Okładka - *Wytyczne resuscytacji 2025* > Rozdział 2 Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz zastosowanie automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED)
- Uwaga – Znaczenie kolorów w czasie sygnalizowania potrzeby pomocy – podczas powodzi – według ZG PSP – internetowa strona - <http://www.straz.gov.pl> - > Porady > Powódź
- filmy wideo do poszczególnych tematów (są w posiadaniu służb, inspekcji i straży i udostępniane podczas pogadanek i prelekcji z ich udziałem)
- broszury i ulotki (są w posiadaniu służb, inspekcji i straży i udostępniane podczas pogadanek i prelekcji z ich udziałem)
- Arendarska. *Sobą być dobrze żyć*. Toret .Warszawa 2001
- Wolniewicz-Grzelak. *Lekcje o zdrowiu i środkach uzależniających*, Warszawa 1996
- Klus – Stańska D., Nowicka M. *„Bezpieczeństwo dzieci. Scenariusze zajęć dla rodziców i nauczycieli*, Kraków 1999
- Biskup M., *Narkotyki*. Informator dla nauczycieli i rodziców. KWP w Poznaniu. (informator dostępny również na stronie policji w pliku PDF)
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl zakładka PREWENCJA
- strona internetowa www.straz.gov.pl
- strona internetowa www.zosprp.pl
- strona internetowa www.duw.gov.pl
- strona internetowa www.wikipedia.pl
- strona internetowa <https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/jak-poprawic-standard-energetyczny-domu/>
- strony internetowe www.dzieckowsieci.pl / www.sieciaki.pl
- strona internetowa www.znaki-drogowe.pl
- strona internetowa <https://gopr.org/poradnik>
- strona internetowa <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>
- strona internetowa www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl
- Materiały dydaktyczne dla nauczycieli „*Jak sobie radzić z powodzią*” pod redakcją Małgorzaty Siudak i Elżbiety Tyralskiej – Wojtyczy
- *Sytuacje kryzysowe w szkole*. praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007
- *Z wodą za pan brat*. BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
Ja, rower i przepisy BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
Z rowerem za pan brat . . . BOG& ART Kajetanów 117, k/Kielc 25 – 050 ZAGNAŃSK
- Wiąckowski S. K., *Przyrodnicze podstawy inżynierii środowiska*. Kielce 2000
- Tomaszewski F, Wojciechowska E., *Transport kolejowy a ochrona środowiska*, czasopismo techniczne MECHANIK , wyd. Politechniki Krakowskiej
- www.zm.org.pl Bartosz Suchecki, 2006.04.25, *Transport drogowy a kolejowy*.
- Głodek W., *Koleją po Dolnym Śląsku 2015*, Instytut Dolnośląski, kwiecień 2015
- BHP na torach kolejowych, podstawowe wiadomości www.covalus.ovh.org/bhp/5/5.html
- Ustawa Prawo o ruchu drogowym, tekst ujednolicony - Rozdział *Ruch pieszych*

- Basiński T., Pruszek Z., Tarnowska M., Zeidler R., *Ochrona brzegów morskich*, IBW PAN, Gdańsk 1993
- www.kolejpedia.pl/przewozy-kolejowe/droga-hamowania.html
- przejazdy kolejowe – krzyż św. Andrzeja <https://www.youtube.com/watch?v=NuYYRGyCK6I>
- <https://www.gov.pl/web/mswia/alarmowanie-i-ostrzezenie>
- <https://www.gov.pl/web/mswia/cyberbezpieczenstwo>
- www.systemkaucyjny.gov.pl
- <https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/jak-poprawic-standard-energetyczny-domu/>

Dzieci ze specjalnymi potrzebami

- Marian Stebelski *Mały ratowniczek* Podręcznik pierwszej pomocy dla klas I-III szkół podstawowych, DOM WYDAWNICZY ELIPSA Warszawa 2002
 - *Wytyczne Resuscytacji 2025* Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji Kraków 2025 www.prc.krakow.pl
 - Filmy wideo do poszczególnych tematów
 - strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl Policyjny Program Edukacyjny „Z Pyrkiem bezpieczniej”
 - strona internetowa <https://gopr.org/poradnik>
 - strona internetowa <https://www.gopr-podhale.pl/dla-turystow/aplikacja-ratunek>
- strona internetowa www.poradnikbezpieczenstwa.gov.pl

Słowniczek skrótów medycznych

ZRM – Zespół Ratownictwa Medycznego

RKO – Resuscytacja krążeniowo – Oddechowa

Wywiad ratowniczy **SAMPLE**:

S – Co, gdzie i jak boli?

A – Na co jesteś uczulony/a?

M – Jakie leki zażywasz?

P – Na co chorowałeś/aś?

L – Kiedy i co ostatnio jadłeś/aś?

E – Pamiętasz co się stało?

Schemat ratowniczy **ABC**

A – airway – Sprawdź, czy drogi oddechowe są drożne, jeżeli nie, udrożnij,

B – breathing – Sprawdź, czy poszkodowany oddycha i jak (ile oddechów na minutę); jeśli nie oddycha, podejmij resuscytację,

C – circulation – Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych, jeżeli są, zatamuj je. Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego i zapewnij mu komfort termiczny.