

Wymagania programowe na poszczególne oceny – klasa 1 Sportowego Liceum Ogólnokształcącego

1. Alarmowanie i ewakuacja

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu wymienia podstawowe środki alarmowe 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: <ul style="list-style-type: none"> sygnały drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne miejsce zbiórki ewakuowanej ludności zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje stopnie ewakuacji omawia zasady postępowania po opublikowaniu komunikatu ostrzegawczego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybrany) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka

I. Podstawy pierwszej pomocy

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego

<ul style="list-style-type: none"> • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej • opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia • prawidłowo wzywa pomoc • opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeniach podziemnych, w lasach • omawia zasady postępowanie w przypadku omdlenia • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej • wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy • omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) • wymienia typowe objawy wstrząsu krwotocznego • bezpiecznie odwraca poszkodowanego z brzucha na plecy • układa poszkodowanego w pozycji bezpiecznej/ bocznej - ustalonej 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE • opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności • proponuje działania samopomocowe po zaobserwowaniu objawów zwiastujących omdlenie • opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” • wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie • wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia, na szyi, w pachwinie i pod pachą • wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • prawidłowo szacuje powierzchnię oparzeń • wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • omawia znaczenie pojęcia „złota godzina” • opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci • praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED) • proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • prawidłowo stosuje stażę taktyczną • omawia sposób wykonania chwytu Rauteka i wskazuje okoliczności typowe dla jego zastosowania • umiejętnie stosuje schemat diagnostyczny FAST 	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym
--	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach • opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego • omawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> ○ zawału serca ○ udaru mózgu ○ napadu duszności ○ porażenia prądem ○ ukąszenia lub użądlenia ○ pogryzienia przez zwierzęta ○ napadu padaczkowego ○ hipo- lub hiperglikemii 		<ul style="list-style-type: none"> • opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie • wymienia główne stany zagrożenia życia lub zdrowia • definiuje NZK , wymienia jego przyczyny i typowe objawy • charakteryzuje zagrożenia płynące ze strony wstrząsu anafilaktycznego (przyczyny, objawy) 		
--	--	---	--	--

II. Zagrożenia i działania ratownicze

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje zagrożenia i ich źródła wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń wymienia główne przyczyny pożarów opisuje zasady postępowania podczas pożaru wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej rozpoznaje znaki ewakuacji omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) wymienia najczęstsze zagrożenia przemocą występujące w szkole wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych opisuje stosowanie kodu kolorystycznego i manualnego w kontakcie poszkodowanych z zespołem ratowniczym opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżyicy, zejścia lawiny, wichury/ burzy/ nawałnicy uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego wyjaśnia zadania tych służb omawia zasady profilaktyki pożarowej opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku) wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia wymienia najczęstsze zagrożenia dla cyberbezpieczeństwa podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność opisuje skład i przeznaczenie IPP i IPR 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję proponuje działania podnoszące bezpieczeństwo w sieci 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych jest uczniem tzw. klas mundurowych uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego

<ul style="list-style-type: none"> zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego 		<ul style="list-style-type: none"> przedstawia sposoby zachowania się w przypadku katastrofy przemysłowej lub budowlanej 		
---	--	---	--	--

III. System obrony państwa

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia główne zagrożenia dla współczesnego bezpieczeństwa wymienia rodzaje sił zbrojnych RP wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia obronne powinności obywateli RP omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa charakteryzuje rodzaje sił zbrojnych RP identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków oraz znakiem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi wymienia i charakteryzuje konstytucyjne stany nadzwyczajne w RP wymienia zadania obrony cywilnej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego opisuje wybrane zwyczaje wojenne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp. doskonali się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie, nurkowanie, spadochroniarstwo, survival, bushcraft itp.)

obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia 	specjalnym dla budowli zawierających niebezpieczne siły			
---	--	--	--	--

IV. Edukacja obronna

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia „zasadę trójki” wyjaśnia znaczenie zasady: „uciekaj, kryj się, walcz” podaje przykłady pozyskania żywności w terenie wymienia przykłady broni strzeleckiej omawia znaczenie zasady BLOS wymienia materiały i środki służące do czyszczenia broni omawia zasady bezpieczeństwa przy rozkładaniu i czyszczeniu broni 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia objawy odwodnienia i niedożywienia wymienia objawy niedoboru snu charakteryzuje sposoby postępowania w sytuacji kryzysowej proponuje skład indywidualnego zestawu EDC wylicza podstawowe przedmioty przeznaczone do skompletowania własnego plecaka ucieczkowego proponuje sposoby pozyskania wody w terenie omawia zasady zachowania się na strzelnicy prawidłowo przyjmuje podstawowe pozycje strzeleckie: stojąc, klęcząc, leżąc 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> proponuje działania zapobiegające rozwojowi paniki wylicza podstawowe wskazówki ułatwiające przetrwanie w przygodnym terenie proponuje techniczno-konstrukcyjne rozwiązanie w celu zbudowania schronienia w przygodnym terenie 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> proponuje pozyskanie odpowiednich materiałów do stworzenia tzw. „hubki” (rozpałki) do ogniska proponuje pozyskanie odpowiedniego materiału do ogniska w terenie przygodnym – uzasadnia wybór wymienia podstawowe błędy popełniane przez strzelców koryguje błędy w swoim celowaniu uzyskuje wysokie wyniki w strzelaniu praktycznym (min. 75%) 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> wymienia główne przyczyny wypadków podczas strzelania uzyskuje powtarzalność wysokich wyników w strzelaniu praktycznym zna warunki uzyskania pozwolenia na indywidualne posiadanie broni w Polsce