# Rozkład materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie”

# dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Temat lekcji i liczba godzin** | **Treści nauczania** | **Wymagania edukacyjne (kategoria celów)** | **Punkty podstawy programowej** |
| **podstawowe (P)****Uczeń:** | **ponadpodstawowe (PP)****Uczeń:**  |
| **R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń** |
| 1. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie1 h | * System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych
* Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych
* Środki alarmowe
* Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu
 | * informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach
* definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych
* wymienia podstawowe środki alarmowe

  | * potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach
 | II.2 |
| 2. Ewakuacja1 h | * Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia
* Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły
* Zapewnienie schronienia, wody i żywności
* Ewakuacja zwierząt
* Przeciwdziałanie panice
 | * opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji:
* sygnały i środki alarmowe
* drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne
* znaki ewakuacyjne
* miejsce zbiórki ewakuowanej ludności
* zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły
* uczestniczy w próbnej ewakuacji
 | * omawia ogólne zasady ewakuacji
* różnicuje stopnie ewakuacji
 | II.3 |
| 3. Zagrożenia i walka z nimi1 h | * Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny
* Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń
* Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM
* Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.
 | * rozpoznaje zagrożenia i ich źródła

rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń  | * wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego
* charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR
* wyjaśnia zadania tych podmiotów
 | II.1II.4 |
| 4. Pożary 2 h | * Zagrożenia pożarowe w domu i szkole
* Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru
* Postępowanie na wypadek pożaru
* Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego
* Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów
 | wymienia główne przyczyny pożarów opisuje zasady postępowania podczas pożaru wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru * charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy
* wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego

potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej rozpoznaje znaki ewakuacji | * omawia zasady profilaktyki pożarowej
* opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów
* omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru
* opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji
* ~~wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia~~
 | II.4II.5 |
| 5. Powodzie  1 h | * Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi
* Postępowanie na wypadek powodzi
 | przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych wymienia główne przyczyny powodzi opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji opisuje zasady postępowania podczas powodzi | * omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych
* wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność
* uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice
* opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi
 | II.4II.5 |
| 6.Ekstremalnewarunki pogodowe1 h | * Zagrożenie lawiną i śnieżycą
* Intensywna śnieżyca
* Upały
* Wichury
* Burze
 | opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichuryproponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych | * przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną
 | II.4II.5 |
| 7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne1 h | * Przyczyny wypadków komunikacyjnych
* Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego
* Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi
* Znaki ostrzegawcze
* Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej
 | * wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego
* yjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi
 | * opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego
* zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących
 | II.4II.5 |
| 8. Zagrożenia terrorystyczne  1 h | * Pojęcie terroryzmu
* Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego
 | * wyjaśnia pojęcie terroryzmu
* wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym

omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze | * wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy
* opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia
* wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję
* wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej
 | II.4II.5 |
| **R. 2. Bezpieczeństwo państwa** |
| 1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo 1 h | * Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa
* Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje
* Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych
 | charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych | * identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa
 | I.1I.2.I.3 |
| 2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h | * Zadania władz w dziedzinie obronności
* Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej
* Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności
 | * wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa
* zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania
 | * wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych
* zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP
 | I.4 |
| 3. Cyberbezpieczeństwo 1 h | * Zagrożenia cyberbezpieczeństwa
* Zasady bezpieczeństwa w internecie
* Cyberprzemoc
* Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym
 | * wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym
* omawia zasady bezpieczeństwa w sieci
* zna istotę cyberbezpieczeństwa
* potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa
 | • omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc | IV.2 |
| **R. 3. Podstawy pierwszej pomocy** |
| 1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy 1 h | * Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy
* Łańcuch przeżycia
* Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych
* Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia
* Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie
* Apteczka pierwszej pomocy
 | * podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy
* opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy
* wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy
* opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu
* potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia :
* wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”
* wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia
* opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej
 | * omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę
* opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego

wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych * omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych
 | III.1III.12 |
| 2. Postępowanie na miejscu zdarzenia 2 h | * Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zda**r**zenia
* Środki ochrony osobistej dla ratownika
* Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych
* Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu
* Transport poszkodowanych
* Wywiad SAMPLE
 | * opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
* unikania narażania własnego zdrowia i życia
* oceniania własnych możliwości
* rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym
* wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej
* prawidłowo wzywa pomoc:
* wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe
* wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu
 | * podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy
* przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE

opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych* opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów
 | III.2III.4III.6III.7 |
| 3. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h | * Łańcuch przeżycia
* Ocena przytomności poszkodowanego
* Przyczyny i objawy utraty przytomności
* Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji)
* Udrażnianie dróg oddechowych
* Ocena oddechu
* Pozycja bezpieczna
* Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego
* Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia
 | * opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
* wymienia objawy utraty przytomności
* wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące
* ocenia przytomność poszkodowanego
* ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund)
* wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej
* udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa
* układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej
* zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny
* systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej
 | * wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia
* wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń

wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie* wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej
* wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie
 | III.8 III.9 |
| 4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa 2 h | * Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej
* Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)
* Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm)
* Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)
 | * wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej :
* wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki
* podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia
* opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo
* wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości
* omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia
* wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą
* opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej
* opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED
 | * wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej
* opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci

praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych* przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED
 | III.10 |
| 5. Rany i krwotoki 2 h | * Rodzaje ran i krwotoków
* Wstrząs krwotoczny
* Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała
* Bandażowanie
* Środki zastępcze służące do opatrywania ran
 | * różnicuje rany i krwotoki
* przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć
* wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny

opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny) omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowegoomawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej | * wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia
* zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia
* omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej

proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego | III.2III.13a-eIII.15 |
| 6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia 2 h  | * Typowe objawy urazów kości i stawów
* Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć
* Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów
* Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa
* Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji
 | * wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu
* opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn
* w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny
* wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa
* omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa
* przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa
* wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy
 | * wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)

opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa | III.13f-h |
| 7. Oparzenia i odmrożenia 1 h | * Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc
* Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc
* Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc
* Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)
 | * opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego
* omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego
* wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:

- wyjaśnia pojęcie „oparzenie” - wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń - omawia zasady postępowania w przypadku  oparzenia termicznego i chemicznego- demonstruje metodę chłodzenia w przypadku  oparzenia kończyn * wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu
 | * podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci
* proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu
* szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci
* proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego
 | III.14 |
| 8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy 1 h | * Pierwsza pomoc w przypadku:
	+ zadławienia
	+ zawału serca
	+ udaru mózgu
	+ napadu padaczkowego
	+ hipo- lub hiperglikemii
 | * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku :
* zadławienia
* zawału serca
* udaru mózgu
* napadu padaczkowego
* hipo lub hiper glikemii
* wymienia ich objawy
 | * stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy
 | III.2III.3III.5III.11 |
| 9. Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny,ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie 1 h | * Pierwsza pomoc w przypadku:
	+ zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami)
	+ tonięcia
	+ porażenia prądem
	+ ukąszenia
	+ użądlenia
	+ wstrząsu anafilaktycznego
	+ ciała obcego w oku
 | * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku :
* napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej
* porażenia prądem
* ukąszenia lub użądlenia
* pogryzienia przez zwierzęta
* wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie :
* wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu
* opisuje wynikające z niego zagrożenia
* -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego
* opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą
* rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach :
* omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi;
* opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi
* w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie
 | * odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)
* wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i  **w**ypadkom w zbiornikach wodnych
 | III.2III.3III.5 |
| **R. 4. Kształtowanie postaw obronnych** |  |
| 1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego1 h | * Zasady posługiwania się bronią
* Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy
* Postawy strzeleckie
* Zgrywanie przyrządów celowniczych
 | * zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS)
* przestrzega regulaminu strzelnicy
* wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie
* przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc)
* opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu
* ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń
* zgrywa przyrządy celownicze
 | * wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania
* Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich
 | IV.3 |
| 2. Terenoznawstwo1 h | * Definicja terenoznawstwa
* Planowanie trasy
* Rodzaje map
* Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych
 | * zna podstawy orientowania się w terenie
* potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS,
* potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych;
* potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie.
 | * umie zaplanować trasę przemarszu w terenie
 | IV.1 |
| TEMAT DODATKOWY |  |
| 22. Profilaktyka zdrowotna– wybrane zagadnienia 1 h | * choroby cywilizacyjne
* stres i sposoby walki z nim
* wybrane problemy zdrowia psychicznego
* depresja
* zaburzenia odżywiania
* uzależnienia behawioralne
 |  | * wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny
* wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym
* proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu
* wymienia typowe objawy depresji
* proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych
 |  |
| **Razem: 29 h**Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 hDo dyspozycji nauczyciela: 2-3 h |  |  |  |  |