

XVIII KONKURS
dla Dzieci i Młodzieży
„Uczę się Bezpiecznie Żyć”

Pod Honorowym Patronatem
Małżonki Prezydenta RP
Pani Agaty Kornhauser-Dudy

O tytuł : Mistrza Dolnego Śląska w Edukacji
dla Bezpieczeństwa Ekologicznego

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE
Rok 2023
Województwo Dolnośląskie

W ramach realizacji programu edukacyjnego :

OCHRONA LUDNOŚCI W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ I SZKOLNEJ

Opracowanie : Elżbieta Lorenc-Mytnik

Konsultacja : Maciej Gałęski

Opracowanie na zlecenie Euroregionu Nysa. Prawa autorskie i prawa majątkowe chronione.

Rozwiązania edukacyjne zawarte w „Założeniach Programowych”, adresowane dla dzieci w przedszkolach i uczniów w szkołach podstawowych w ramach Konkursu „Uczę się bezpiecznie żyć”, oparto na doświadczeniach w realizacji tego Konkursu w latach 2004-2020. W ramach działań konkursowych w roku 2021 zamiast rywalizacji dzieci (niemożliwej z powodu pandemii) zapoczątkowano – we współpracy z Komendą Główną Państwowej Straży Pożarnej oraz innymi instytucjami, w tym zwłaszcza Dolnośląskim Kuratorem Oświaty – Program Edukacyjny „OCHRONA LUDNOŚCI W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ I SZKOLNEJ”. Odbędzie się to na seminarium „Ochrona ludności a realizacja zadań samorządu terytorialnego” w Bolesławcu w roku 2021.

W ramach określenia „ochrona ludności” rozumie się całość zjawisk bezpieczeństwa ekologicznego. Ochrona człowieka jest zatem automatycznie ochroną ekosystemu, a realizowane jest to na bazie zapobiegania i przeciwdziałania zagrożeniom jakie człowiek tworzy dla środowiska naturalnego, jakiego doświadcza od środowiska naturalnego i jakie kreuje w relacjach z drugim człowiekiem. Tu mieści się również postrzeganie samego siebie w dbałości o własny rozwój i osobiste bezpieczeństwo.

Osiągnięcie tak zaawansowanych treści w Konkursie „Uczę się bezpiecznie żyć”, to wynik ogromnego bagażu doświadczeń, który dzięki wielu ludziom i instytucjom stał się inspiracją rozwijającą tę inicjatywę. Każdego roku wspólnie: organizatorzy – uczestnicy – wspomagający – wspierający inspirują się wzajemnie na rzecz edukacji młodego obywatela. Utrwalane są dobre zjawiska, z niedoskonałości wyciągane są konstruktywne wnioski. Dlatego zapraszając wszystkich do Konkursu prosimy o wymianę doświadczeń i wiedzy. Jednym z największych sukcesów stało się powstanie płaszczyzny relacji głównych filarów aktywności : rządowego, samorządowego i pozarządowego. Płaszczyzna ta istnieje także na poziomie bezpośredniej realizacji Konkursu na bazie relacji : uczestnicy – organizatorzy – podmioty/osoby wspierające.

Dokładamy wszelkich starań, by główni adresaci Konkursu – dzieci i młodzież z zadowoleniem uczestniczyli w wydarzeniach konkursowych, a opiekunowie otrzymali najlepsze warunki do pracy z dziećmi, z reguły pracy wykraczającej poza ramy aktywności zawodowej. Temu służą „Założenia Programowe”. Ogromny zakres materiału w nich zawarty to odpowiedź dla nauczycieli by wykorzystali Założenia możliwie najszerszej. **Do konkursu 2023 r. obowiązują jednak tylko tematy zaznaczone kolorem czerwonym.**

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 i 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.....	10
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci realizujących roczne przygotowanie przedszkolne</i>	<i>11</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA	13
TEMAT 1: POGODA – BURZE	13
TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG	13
TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG	13
TEMAT 4: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	13
TEMAT 5: ZACHOWANIE W LESIE	14
TEMAT 6: POŻAR W LESIE	14
TEMAT 7: MIESZKAŃCY ŁĄK	14
TEMAT 8: SEGREGACJA ODPADÓW	15
TEMAT 9: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY	15
TEMAT 10: ZDROWIE I HIGIENA.....	15
TEMAT 11: DROGI DLA ROWERÓW	15
TEMAT 12: TURYSTYKA I REKREACJA – TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU.....	16
TEMAT 13: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ	16
TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY	16
TEMAT 15: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU	16
TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA	16
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	17
TEMAT 18: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	17
TEMAT 19: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ	18
TEMAT 20: POŻAR W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	18
TEMAT 21: PRĄD W DOMU. OSZCZĘDNE GOSPODAROWANIE ENERGIĄ	18
TEMAT 22: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	19
TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	19
TEMAT 24: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	19
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO	21
TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM	21
TEMAT 2: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	21
TEMAT 3: WZYWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATOWNICZYCH	21
TEMAT 4: POMOC PRZY SKAŁECZENIACH. APTECZKA PP	21
TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA.....	22
TEMAT 6: POMOC PRZY ZŁAMANEJ NODZE (złamanie zamknięte podudzia)	22
TEMAT 7: POMOC PRZY OPARZENIACH	22
TEMAT 8: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	23
TEMAT 9: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM	23
TEMAT 10: TRANSPORT KOLEJOWY	23
TEMAT 11: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY	24
TEMAT 12: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM.....	24
TEMAT 13: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ.....	25
TEMAT 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU	25
TEMAT 15: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW	25
TEMAT 16: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE	26
TEMAT 17: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM	26
TEMAT 18: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI....	26
KLASY I – III	28
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas I - III.....</i>	<i>29</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA	31
TEMAT 1: POGODA – BURZE	31
TEMAT 2: POGODA – BURZE W GÓRACH.....	31
TEMAT 3: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG	31
TEMAT 4:SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG	32

TEMAT 5: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ	32
TEMAT 6: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	32
TEMAT 7: ZACHOWANIE W LESIE	33
TEMAT 8: POŻAR W LESIE	33
TEMAT 9: SEGREGACJA ODPADÓW	33
TEMAT 10: ZDROWIE I HIGIENA.....	34
TEMAT 11: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ	34
TEMAT 12: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY	34
TEMAT 13: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ	34
TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY	35
TEMAT 15: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SVOJE ZWIERZĘ NA SPACERZE	35
TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA	35
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	36
TEMAT 18: ROWER – SPOSÓB NA EKOLOGICZNE PRZEMIESZCZANIE SIĘ.....	36
TEMAT 19: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU.....	36
TEMAT 20: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	36
TEMAT 21: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	37
TEMAT 22: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM	37
TEMAT 23: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	37
TEMAT 24: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	38
TEMAT 25: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU.....	38
TEMAT 26: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	38
TEMAT 27: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	39
TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE	39
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO	40
TEMAT 1: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ W RUCHU PIESZYM PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM	40
TEMAT 3: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM	40
TEMAT 4: ODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIE W MIEJSCU WYPADKU	40
TEMAT 5: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO.....	41
TEMAT 6: KRWAWIENIE Z NOSA	41
TEMAT 7: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP	41
TEMAT 8: POMOC PRZY KRWOTOKACH.....	42
TEMAT 9: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE NOGI - PODUDZIE	42
TEMAT 10: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE RĘKI – PRZEDRAMIĘ	42
TEMAT 11: POMOC PRZY OPARZENIACH	43
TEMAT 12: POMOC PRZY ZATRUCIACH TABLETKAMI LUB ŚRODKAMI CHEMICZNYMI.....	43
TEMAT 13: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	43
TEMAT 14: POMOC POSZKODOWANEMU, KTÓRY ODDYCHA, ALE JEST NIEPRZYTOMNY	43
TEMAT 15: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH	44
TEMAT 16: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM	44
TEMAT 17: POMOC PRZY PORĄŻENIU PRĄDEM O WYSOKIM NAPIĘCIU	44
TEMAT 19: ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PRĄDEM	44
TEMAT 20: TRANSPORT KOLEJOWY	45
TEMAT 21: PRZEJAZDY KOLEJOWE	46
TEMAT 22: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY	46
TEMAT 23: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W TRANSPORCIE KOLEJOWYM.....	47
TEMAT 24: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ.....	47
TEMAT 25: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU	47
TEMAT 26: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU	48
TEMAT 27: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW	48
TEMAT 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE	48
TEMAT 29: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM	49
TEMAT 30: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI	49
TEMAT 31: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE	49
TEMAT 32: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU	50
KLASY IV - VI.....	51
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas IV - VI.....</i>	<i>52</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA	55
TEMAT 1: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA	55

TEMAT 2: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG	55
TEMAT 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG	55
TEMAT 4: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWAŁNICE.....	55
TEMAT 5: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	56
TEMAT 6: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ	57
TEMAT 7: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	57
TEMAT 8: POŻAR W LESIE	57
TEMAT 9: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU	58
TEMAT 10: SEGREGACJA MATERIAŁU ODPADOWEGO.....	58
TEMAT 11: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY	59
TEMAT 12: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY	59
TEMAT 13: ZDROWIE I HIGIENA.....	59
TEMAT 14: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY	59
TEMAT 15: PRAWA ZWIERZĄT	60
TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA	60
TEMAT 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	60
TEMAT 18: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI	60
TEMAT 19: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU.....	61
TEMAT 20: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU.....	61
TEMAT 21: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	61
TEMAT 22: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	62
TEMAT 23: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	62
TEMAT 24: TURYSTYKA I REKREACJA	63
TEMAT 25: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	63
TEMAT 26: ZACHOWANIE W LESIE	64
TEMAT 27: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE	64
TEMAT 28: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	64
TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE	65
TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	65
TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE.....	65
<i>OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO</i>	<i>67</i>
TEMAT 1: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU	67
TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY	67
TEMAT 3: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATUNKOWYCH	67
TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA	68
TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO	68
TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU	68
TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH	69
TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	69
TEMAT 9: UTONIĘCIA	69
TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI.....	69
TEMAT 11: POMOC PRZY DUŻYM KRWOTOKU I WSTRZĄSIE	69
TEMAT 12: POMOC PRZY ZRANIENIACH	70
TEMAT 13: POMOC PRZY AMPUTACJI	70
TEMAT 14: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH.....	70
TEMAT 15: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW	70
TEMAT 16: POMOC PRZY ZATRUCIACH.....	71
TEMAT 17: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH	71
TEMAT 18: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH	71
TEMAT 19: POMOC PRZY UKĄSZENIACH PRZEZ PSA, KOTA I DZIKIE ZWIERZĘTA.....	72
TEMAT 20: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH	72
TEMAT 21: PORAŻENIE PIORUNEM	72
TEMAT 22: POMOC PRZY PORAŻENIACH PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU.....	73
TEMAT 23: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ	73
TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KLATCE PIERSIOWEJ.....	74
TEMAT 25: ZAGROŻENIE POWODZIOWE	74
TEMAT 26: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	75
TEMAT 27: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM.....	76
TEMAT 28: TRANSPORT KOLEJOWY	77

TEMAT 29: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE	79
TEMAT 30: OSOBA NIEZNAJOMA.....	80
TEMAT 31: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNego PAKUNKU	80
TEMAT 32: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERECIE	81
TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI.....	81
TEMAT 34: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWIANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ.....	82
TEMAT 35: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH	82
TEMAT 36: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU	82
KLASY VII - VIII	84
<i>Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klasy VII – VIII</i>	<i>85</i>
OBSZAR I: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE – EDUKACJA EKOLOGICZNA	88
TEMAT 1: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE.....	88
TEMAT 2: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA	88
TEMAT 3: PRZYCZYNY ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA – SMOG	89
TEMAT 4: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG	89
TEMAT 5: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU	89
TEMAT 6: SEGREGACJA ODPADÓW	89
TEMAT 7: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY	90
TEMAT 8: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY	90
TEMAT 9: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM.....	91
TEMAT 10: ZACHOWANIE W LESIE	91
TEMAT 11: CZAS ROZPADU MATERIAŁU ODPADOWEGO W ŚRODOWISKU NATURALNYM.....	92
TEMAT 12: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE	92
TEMAT 13: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ	92
TEMAT 14: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY	93
TEMAT 15: ZDROWIE I HIGIENA.....	93
TEMAT 16: ZWIERZĘTA BEZDOMNE	93
TEMAT 17: POŻAR W DOMU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA	94
TEMAT 18: TLENEK WĘGLA – CZAD	94
TEMAT 19: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA.....	95
TEMAT 20: POŻAR W LESIE	95
TEMAT 21: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ	95
TEMAT 22: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO.....	96
TEMAT 23: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ	97
TEMAT 24: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY	97
TEMAT 25: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI.....	98
TEMAT 26: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA.....	98
TEMAT 27: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM	98
TEMAT 28: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIE ZWIERZĘCIA.....	99
TEMAT 29: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA.....	99
TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH.....	99
TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE I PIESZE.....	99
TEMAT 32: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ.....	100
TEMAT 33: TURYSTYKA I REKREACJA – ZAGUBIENIE W LESIE	101
OBSZAR II: BEZPIECZEŃSTWO DNIA CODZIENNEGO	102
TEMAT 1: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU	102
TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY	102
TEMAT 3: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATUNKOWYCH	102
TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA	103
TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO	103
TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU	103
TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH.....	104
TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH.....	104
TEMAT 9: UTONIĘCIA	104
TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI.....	104
TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE.....	105
TEMAT 12: POMOC PRZY DUŻYM KRWOTOKU I WSTRZĄSIE	105

TEMAT 13: POMOC PRZY ZRANIENIACH	105
TEMAT 14: POMOC PRZY WYTRZEWIENIU	105
TEMAT 15: POMOC PRZY AMPUTACJI	106
TEMAT 16: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH.....	106
TEMAT 17: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW	106
TEMAT 18: POMOC PRZY ZATRUCIACH.....	107
TEMAT 19: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH	107
TEMAT 20: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH	107
TEMAT 21: POMOC PRZY UKĄSZENIACH PRZEZ PSA, KOTA I DZIKIE ZWIERZĘTA.....	108
TEMAT 22: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH	108
TEMAT 23: PORAŻENIE PIORUNEM.....	108
TEMAT 24: PORAŻENIE PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU	109
TEMAT 25: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ	109
TEMAT 26: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KŁATCE PIERSIOWEJ.....	110
TEMAT 27: POMOC OSOBIE Z UDAREM MÓZGU	110
TEMAT 28: PRĄD	111
TEMAT 29: BEZPIECZNIE PODCZAS POWODZI	111
TEMAT 30: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH.....	113
TEMAT 31: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM	113
TEMAT 32: TRANSPORT KOLEJOWY	114
TEMAT 33: OSOBA NIEZNAJOMA.....	116
TEMAT 34: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU	117
TEMAT 35: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE	117
TEMAT 36: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA LUDZI I ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI	118
TEMAT 37: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ	118
TEMAT 38: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH	119
TEMAT 39: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU	119
TEMAT 40: BEZPIECZEŃSTWO NA KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ (IMPREZA MASOWA):.....	120
TEMAT 41: BEZPIECZEŃSTWO NA MASOWYCH IMPREZACH SPORTOWYCH:	120
BIBLIOGRAFIA.....	122

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

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii dzieci realizujących roczne przygotowanie przedszkolne

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
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: dziecko....

- 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
- Potrafi segregować odpady
- Wie, dlaczego nie wolno wypalać traw

Proponowane formy realizacji:

- Pogadanka
- Pokaz
- Obserwacja
- Inscenizacja
- Zabawa
- Wycieczka
- Burza mózgów
- Zdobywanie praktycznych umiejętności

Ewaluacja:

- ankieta sprawdzająca stopień przyswojenia wiadomości
- praktyczne sprawdziany wiedzy
- 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

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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 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 4: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

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
1. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć
 - w górach:
2. wie, że podczas wycieczki należy się poruszać po wyznaczonym szlaku lub drodze
3. wie, że podróżując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad mocny, kaczeniec, pokrzyk – wilcza jagoda

4. 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
5. wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
6. wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego,
7. 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, bocian biały
 - nad morzem:
8. wie, że trawy, krzewy i drzewa ochronią i wzmacniającą brzeg
9. wie, że uszkodzanie roślinności i obiektów ochronnych na wydmach może spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla domów znajdujących się najbliżej brzegu
10. 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
11. wie, że pozostawiony na szlaku materiał odpadowy niszczy i zaśmieca środowisko
12. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 5: ZACHOWANIE W LESIE

Umiejętności: 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 rozpałać 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

Umiejętności: dziecko ...

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. będąc bezpiecznym, powiadamia 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 7: MIESZKAŃCY ŁĄK

Umiejętności: dziecko...

1. rozumie konieczność ochrony zwierząt żyjących na łące,
2. wie, jakie są skutki wypalania traw (niszczenie mikroorganizmów, larw, jajeczek, nasion, śmierć zwierząt żyjących na łące i w glebie, 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. zna numer alarmowy: 112

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

TEMAT 8: SEGREGACJA ODPADÓW

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że materiał odpadowy można segregować
2. rozumie potrzebę segregacji materiału odpadowego
3. zna kolory pojemników do segregacji odpadów
4. wie, że nie powinno się tam wrzucać : szkła okiennego, luster, żarówek
5. wie, że szkło można wrzucić do kontenera w kolorze zielonym
6. wie, że nie powinno się tam wrzucać: szkła potłuczonego, żaroodpornego, szyb samochodowych
7. wie, że papier wrzuca się do kontenera w kolorze niebieskim
8. wie, że nie powinno się tam wrzucać: kartonów po mleku i napojach, pieluch jednorazowych, tłustego papieru
9. wie jak wyglądają kontenery na tworzywa sztuczne i metale – pojemnik w kolorze żółtym
10. wie, że wrzucane opakowania plastikowe i aluminiowe powinny być zginiatane przed wrzuceniem ponieważ wtedy więcej materiału zmieści się w kontenerze
11. wie, że wrzucając butelkę plastikową należy odkręcić nakrętkę
12. wie, że są specjalne pojemniki na zużyte baterie (których nie wolno wyrzucać do kosza na zwykłe odpadki)
13. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 9: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

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
2. wie, że należy oddzielić od opakowania elementy wykonane z innego rodzaju materiału (np. zerwać papierową etykietę z butelki czy wieczko od jogurtu, wrzucić oddzielnie korek od butelki)
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca
4. wie, że zakrętki od butelek powinny być wrzucane osobno
5. 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 10: ZDROWIE I HIGIENA

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że przed jedzeniem należy umyć ręce
2. wie, że warzywa i owoce są źródłem witamin dla organizmu
3. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia oraz sprzyjające zdrowiu
4. wie, że przed spożyciem warzyw i owoców w stanie surowym, należy je najpierw umyć
5. wie, jak wygląda oszczędne i nieoszczędne gospodarowanie wodą podczas mycia zębów

TEMAT 11: DROGI DLA ROWERÓW

Umiejętności: dziecko ...

1. potrafi powiedzieć, co to jest droga dla rowerów
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. wie, do czego służy rowerzysta kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
7. wie, że wycieczki rowerowe są zdrową formą spędzania czasu wolnego, dają możliwość bliższego obcowania z naturą.

TEMAT 12: TURYSTYKA I REKREACJA – TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

Umiejętności: 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 13: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Umiejętności: dziecko ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. zna piramidę żywieniową, oraz zasady racjonalnego żywienia
3. rozumie pojęcie „zdrowej żywności” oraz zna podstawowe zasady jej produkcji w gospodarstwach ekologicznych
4. wie, że powinno się aktywnie spędzać czas wolny bo pomaga to w byciu zdrowszym i silniejszym

TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

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 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. potrafi się powstrzymać od zakupu nowej zabawki, wiedząc, że podobna ma 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 15: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU

Umiejętności: 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 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 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Umiejętności: dziecko...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzanie 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

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

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. nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
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 krzycząc), 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 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

Umiejętności: uczeń...

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

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 zabranieniu zwierzątka 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 najbliżej 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 ENERGIĄ

Umiejętności: 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, pompa 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

Umiejętności: dziecko...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry
2. wie, że wyruszając na wycieczkę w góry trzeba zainstalować na telefon aplikację „na ratunek”
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
8. zna numer ratowników GOPR tel. 985 a z Plusa 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

TEMAT 23: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Umiejętności: dziecko...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący że nie 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 złych 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 wezwać pomoc do osoby tonącej, ale sam do niej nie podpływa
10. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
11. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok

Rady do zapamiętania:

- ✓ nigdy sam bez opieki osoby dorosłej nie chodź nad wodę

- ✓ nie podpływaj 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

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 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 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 umożliwiające 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

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

Umiejętności: 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

Umiejętności: dziecko...

1. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
2. zna numer alarmowy 112
3. umie ocenić sytuację (czy jest bezpiecznie), umie ocenić stan poszkodowanego i wie, kiedy należy wezwać pogotowie ratunkowe
4. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z dyspozytorem, 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
5. wie, że nie może pierwszy rozłączyć się po rozmowie wstępnej z dyspozytorem

TEMAT 4: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP

Umiejętności: dziecko...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. zna podstawowe wyposażenie apteczki domowej
3. wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego, potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
4. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
5. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć ręce
6. umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy jałowej
7. potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
8. odróżnia skaleczenia od dużego krwotoku
9. rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nożyczki)
10. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
11. rozumie potrzebę niesienia innym pomocy
12. potrafi wymienić rzeczy, które powinny znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (gaza, bandaż, plaster z opatrunkiem, plaster bez opatrunku, chusta trójkątna, koc termiczny, rękawiczki jednorazowe, nożyczki)
13. wie, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy i potrafi je wykorzystać
14. wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwo, maść, syrop)
15. zna konsekwencje niekontrolowanego zażycia leku przez dziecko
16. wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych.

TEMAT 5: POMOC PRZY KRWAWIENIU Z NOSA

Umiejętności: dziecko...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
3. wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
4. rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
5. wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
6. wie, że poszkodowany powinien ucisnąć skrzydełka nosa przez 10 minut i oddychać ustami oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
7. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy dzwonić na numer alarmowy 112
8. wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego, stosuje rękawiczki ochronne. Potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
9. wie, że po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć ręce
10. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

TEMAT 6: POMOC PRZY ZŁAMANEJ NODZE (złamanie zamknięte podudzia)

Umiejętności: dziecko...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi przez lekki dotyk zbadać poszkodowanego i stwierdzić, że poszkodowany może mieć złamanie
3. przy złamaniu zamkniętym: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej,
4. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
5. rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego, potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne wierzchnie odzienie
6. wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać pogotowie numer 112
7. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
8. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 7: POMOC PRZY OPARZENIACH

Umiejętności: dziecko...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
 2. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą z kranu – nie dłużej niż 30 min, lub do ustąpienia bólu)
 3. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
 4. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą lub kawałkiem czystego, gładkiego materiału
 5. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 112
1. wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki mogą być przyczyną oparzeń

TEMAT 8: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Umiejętności: dziecko...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że powinien dowiedzieć się, czym poszkodowany się zadławił
3. wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
4. wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny
5. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej
6. wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać pogotowie ratunkowe
7. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji. Tylko czynności wykonywane na osobie przytomnej.

TEMAT 9: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że do osoby porażonej przez prąd nie może podchodzić i nie może jej dotykać – natychmiast wzywa osobą dorosłą na pomoc, lub dzwoni na numer alarmowy 112
2. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu proszącemu o pomoc, który ma oparzenia spowodowane prądem (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą z kranu nie dłużej niż 30 minut, lub do ustąpienia bólu)
3. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
4. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą lub kawałkiem czystego, gładkiego materiału
5. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej.

TEMAT 10: TRANSPORT KOLEJOWY

Umiejętności: 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 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 czuwają strażnicy 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 - roгатki (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 nic 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 wspinąć się na słupy trakcji elektrycznej należy rozpoczynać jak najwcześniej, ponieważ wtedy najłatwiej wyrobić u dzieci pożądane zasady, nawyki bezpiecznego zachowania się.

TEMAT 11: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, 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 gwizdka kierownika pociągu
13. wie, że po usłyszeniu tego gwizdka bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu

TEMAT 12: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że po korytarzach dzieci nie poruszają się same, jedynie pod opieką osób dorosłych
2. wie, że od nieznajomych podróżnych 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 13: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

Umiejętności: dziecko...

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
4. potrafi 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 (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 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 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

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 15: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW

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. potrafi 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 16: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

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 17: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM

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 18: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI

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 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.

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,
 - zapewnienie dostępu do wartościowych, w kontekście rozwoju ucznia, źródeł informacji i nowoczesnych technologii;
4. organizacja zajęć:
 - dostosowanych do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci wywołujących zaciekawienie, zdumienie i radość odkrywania wiedzy, rozumienia emocji, uczuć własnych i innych osób, sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej),
 - 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,
 - aktywności dziecka, kształtującej umiejętność korzystania z rozwijających się umysłowych procesów poznawczych, niezbędnych do tworzenia własnych wzorów zabawy, nauki i odpoczynku,
 - 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,
 - 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,
5. organizacja przestrzeni edukacyjnej:
 - współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka;
 - 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 umiejętności samodzielnego uczenia się.

Źródło:

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

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas I - III

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
- 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
- potrafi segregować odpady
- wie, dlaczego nie wolno wypalać traw

Proponowane metody i formy 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 formy integracyjne:

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

Proponowane metody i formy 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:

- ankieta sprawdzająca 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

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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

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 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

Umiejętności: 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 alergię, 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 uwidocznic się po kilku/kilkunastu latach

TEMAT 5: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ

Umiejętności: 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

Umiejętności: uczeń...

1. zna i rozpoznaje wiosenne rośliny (konwalia majowa, krokus, zawilec, przebiśnieg, pierwiosnka wyniosła, rojnik górski)
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, kaczeniec, pokrzyk – wilcza jagoda
 - 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, bocian biały
 - nad morzem:
 - wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmocnienia brzegu
 - wie, że roślinność brzegu wydumowemu ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmocniać wydumę 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 odpady, 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

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 kalafonii, 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 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 8: POŻAR W LESIE

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. będąc bezpiecznym, powiadamia 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 atmosferę.

TEMAT 9: SEGREGACJA ODPADÓW

Umiejętności: 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)
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. Przeteterminowane leki należy здаwać do wyznaczonych aptek.
6. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 10: ZDROWIE I HIGIENA

Umiejętności: uczeń ...

1. potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2. potrafi wymienić czynności związane z higieną osobistą,
3. rozróżnia i nazywa przybory higieniczne i zna ich przeznaczenie,
4. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
5. wie, że śniadanie jest ważnym elementem zdrowego odżywiania się,
6. potrafi powiedzieć, z czego powinno się składać drugie śniadanie spożywane w szkole

TEMAT 11: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Umiejętności: uczeń ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. zna piramidę żywieniową, oraz zasady racjonalnego żywienia
3. rozumie pojęcie „zdrowej żywności” oraz zna podstawowe zasady jej produkcji w gospodarstwach ekologicznych
4. wie, że powinno się aktywnie spędzać czas wolny bo pomaga to w byciu zdrowszym i silniejszym

TEMAT 12: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Umiejętności: uczeń ...

1. zna piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży
2. zna zasady prawidłowego żywienia
 - Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
 - Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
 - Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
 - Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
 - Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
 - Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
 - Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
 - Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
 - Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
 - Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała

TEMAT 13: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ

Umiejętności: uczeń...

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 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.

TEMAT 14: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

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. potrafi się powstrzymać od zakupu nowej zabawki, wiedząc, że podobna ma 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 zabraniu 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 15: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ZWIERZĘ NA SPACERZE

Umiejętności: 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
3. wyprowadzają tylko osoby dorosłe,
4. wie, że podczas spaceru należy posprzątać po swoim podopiecznym,
5. wie, że psa nie można spuszczać ze smyczy w miejscach publicznych,
6. wie, że nie wolno straszyć psem innych osób,
7. wie, że przewożąc zwierzę samochodem należy zapewnić mu odpowiednie zabezpieczenie,
8. wie, że zwierzęcia nie można pozostawiać bez opieki,
9. rozumie potrzebę noszenia przy sobie aktualnego świadectwa szczepienia zwierzęcia,
10. wie, że nie wolno głaskać cudzych zwierząt bez zgody właściciela

TEMAT 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Umiejętności: uczeń...

1. nie dotyka przypadkowo spotkanych obcych zwierząt
2. wie, że należy powiadomić dorosłych o znalezieniu zwierzęcia (chorego, podejrzanie 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

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.

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: ROWER – SPOSÓB NA EKOLOGICZNE PRZEMIESZCZANIE SIĘ

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 19: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU

Umiejętności: 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
- nigdy nie zagaduj kierowcy podczas jazdy
- po wyjściu z autobusu, chcąc przejść na drugą stronę, poczekaj aż autobus odjedzie.

TEMAT 20: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Umiejętności: 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, dzwoniemy na numer alarmowy 112 lub do Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00

TEMAT 21: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują ją czystą 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 22: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpiecznie 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 23: POŻAR W MIESZKANIU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

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 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. nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
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 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
9. 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 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!**
11. mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.
12. następnie otwiera okno i woła o pomoc, informując w ten sposób również sąsiadów
13. wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu

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

TEMAT 24: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

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 zabranii 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 25: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Umiejętności: 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 26: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Umiejętności: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry
2. wie jak należy zachowywać się w górach
3. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
4. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
5. wie, że w góry nie idzie sam bez opieki dorosłych
6. wie, kto pomaga turystom w górach
7. zna numer ratowników GOPR 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.

TEMAT 27: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Umiejętności: uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący że nie 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 złych 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 wezwać pomoc do osoby tonącej, ale sam do niej nie podpływa
10. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
11. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok
12. wie, że objawami porażenia słonecznego (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
13. rozumie potrzebę zaprowadzenia poszkodowanego do cienia lub chłodnego pokoju
14. wie, że poszkodowanego należy ułożyć z wysoko uniesioną głową i podać dużo płynów oraz schładzać mu czoło oraz kark kładąc letnie, wilgotne chusty.

Rady do zapamiętania:

- ✓ nigdy sam bez opieki osoby dorosłej nie chodź nad wodę
- ✓ nie podpływaj 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 28: 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 rzędową sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)

- ✓ Postaw ogrodzenia wokół szalasu (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)
- ✓ 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

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 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

TEMAT 3: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Umiejętności: 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 4: ODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIE W MIEJSCU WYPADKU

Umiejętności: uczeń ...

1. w pierwszej kolejności wzywa do miejsca wypadku dorosłego
2. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112
3. nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
4. dba o swoje bezpieczeństwo

5. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
6. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzec o nim
7. sam nie podchodzi do pojazdu
8. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
9. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych
10. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku

TEMAT 5: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO

Umiejętności: uczeń ...

1. potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
2. zna numer alarmowy 112
3. umie ocenić sytuację, ocenić stan poszkodowanego oraz podjąć decyzję o wezwaniu pogotowia ratunkowego
4. potrafi przeprowadzić rozmowę telefoniczną z dyspozytorem udzielając ważniejszych informacji w następującej kolejności: gdzie się stało, co się stało, ile osób jest poszkodowanych, jaka pomoc będzie udzielana, podaje swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu, z którego dzwoni
5. wie, że nie może pierwszy przerwać rozmowy telefonicznej z dyspozytorem
6. ma świadomość znaczenia szybkiego powiadomienia pogotowia ratunkowego
7. rozumie, że z numerów alarmowych nie można korzystać dla zabawy

TEMAT 6: KRWAWIENIE Z NOSA

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
3. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
4. wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
5. rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
6. wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
7. wie, że poszkodowany powinien lekko ucisnąć płatki nosa chusteczką jednorazową przez 10 minut oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
8. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy, wezwać pogotowie numer alarmowy 112
9. wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego (stosuje rękawiczki ochronne)
10. rozumie potrzebę wzywania osób dorosłych, które udzielą pomoc poszkodowanemu

TEMAT 7: POMOC PRZY SKALECZENIACH. APTECZKA PP

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że będzie udzielał pomocy poszkodowanemu wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
3. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
4. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
5. umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy jałowej
6. potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
7. odróżnia skaleczenia od krwotoku
8. rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nożyczki)
9. wie, że zabawy ostrymi przedmiotami mogą skończyć się urazem ciała lub tragedią
10. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
11. wie, że należy o sytuacji poinformować osobę dorosłą

12. potrafi wymienić rzeczy, które powinny znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (gaza, bandaż, plaster z opatrunkiem, plaster bez opatrunku, chusta trójkątna, koc termiczny, rękawiczki jednorazowe, nożyczki, maseczka do wentylacji)
13. potrafi powiedzieć, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy
14. wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwa, syropy)
15. wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych.

TEMAT 8: POMOC PRZY KRWOTOKACH

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
4. wie, że niektóre zabawy mogą być przyczyną wypadków i powstawania urazów
5. wie, jakie środki zastosować przy drobnych krwotokach (gaza, bandaż)
6. rozumie potrzebę wzywania osób dorosłych, które udzielą pomoc poszkodowanemu
7. potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
8. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej i w sytuacji braku typowych materiałów do tamowania dużego krwotoku wykorzysta dostępne materiały podręczne
9. wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszy się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze
10. zna zagrożenia wynikające z kontaktów z krwią poszkodowanego (dba o swoje bezpieczeństwo stosując rękawice ochronne)
11. 9. rozumie potrzebę jak najszybszego wezwania pogotowia ratunkowego numer alarmowy 112

TEMAT 9: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE NOGI – PODUDZIE

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi przez lekki dotyk zbadać poszkodowanego i stwierdzić, że poszkodowany może mieć złamanie,
3. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
4. wie, że wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej powinien udzielić pomocy poszkodowanemu
5. przy złamaniu zamkniętym: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej,
6. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
7. rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego, potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne odzienie wierzchnie
8. wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać pogotowie ratunkowe numer alarmowy 112
9. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
10. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.
11. wie, jakie są objawy złamań otwartych i zamkniętych
12. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

TEMAT 10: POMOC PRZY ZŁAMANIACH – ZŁAMANIE ZAMKNIĘTE RĘKI – PRZEDRAMIĘ

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe

3. potrafi przez lekki dotyk zbadać poszkodowanego i stwierdzić, że poszkodowany może mieć złamanie i zlokalizować je
4. wie, jakie są objawy złamań otwartych i zamkniętych
5. wie, że wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej powinien udzielić pomocy poszkodowanemu
6. przy złamaniu zamkniętym: potrafi zabezpieczyć-unieruchomić złamaną rękę poszkodowanego
7. wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
8. rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego folią termiczną lub przy użyciu własnego odzienia wierzchniego
9. wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać pogotowie numer 112
10. wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
11. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

TEMAT 11: POMOC PRZY OPARZENIACH

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył (zdjęcie w miarę możliwości odzieży oraz biżuterii z oparzonego miejsca, schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą z kranu nie dłużej niż 30 min lub do ustąpienia bólu)
3. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
4. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 112
5. wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki mogą być przyczyną oparzeń
6. jest ostrożny w kontaktach z gorącymi płynami i środkami żrącymi

TEMAT 12: POMOC PRZY ZATRUCIACH TABLETKAMI LUB ŚRODKAMI CHEMICZNYMI

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. jest ostrożny i rozważny w kontaktach z lekami i środkami chemicznymi
3. rozpoznaje podstawowe symbole przedstawiające substancje trujące
4. w pierwszej kolejności wzywa do poszkodowanego dorosłego
5. gdy podejrzewa zatrucie lekami lub środkami chemicznymi, szybko powiadamia dorosłych, lub dzwoni na pogotowie numer 112
6. wie, że poszkodowanego należy uspokoić i położyć
7. wie, że nie wolno podawać osobie, która zażyła zbyt dużo leków bądź wypła środek chemiczny nic do picia ani do jedzenia, oraz, że nie można wywoływać u tych osób wymiotów
8. wie, że do przyjazdu karetki należy zabezpieczyć opakowanie po zażytych lekach lub środku chemicznym i pokazać je lekarzowi

TEMAT 13: POMOC PRZY OMDLENIACH

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. w pierwszej kolejności wzywa do poszkodowanego dorosłego
3. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
4. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
5. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
6. wie, że nie unosi się kończyn poszkodowanego ku górze
7. rozumie potrzebę wezwania pogotowia ratunkowego numer 112

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

Umiejętności: uczeń...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego i sprawdzić przez 10 sekund, metodą WSC (widzę, słyszę czuję), czy poszkodowany oddycha
3. w pierwszej kolejności wzywa do poszkodowanego dorosłego
4. wie, że poszkodowanego, który oddycha a jest nieprzytomny należy ułożyć w pozycji bezpiecznej
5. potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
6. rozumie konieczność zabezpieczenia termicznego poszkodowanego (izolacja od podłoża i okrycie)
7. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej
8. potrafi wezwać pogotowie ratunkowe podając w kolejności niezbędne informacje
9. wie, jakie mogą być konsekwencje, kiedy nieprzytomnego oddychającego nie ułoży się w pozycję bezpieczną
10. pamięta o kontroli oddechu co 1 minutę
11. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji – opis jak układać w pozycję bezpieczną

TEMAT 15: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Umiejętności: uczeń...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. wie, że powinien dowiedzieć się, czym poszkodowany się zadławił
3. wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
4. wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny
5. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej
6. wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać pogotowie ratunkowe i należy rozpocząć RKO
7. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji – tylko czynności wykonywane na osobie przytomnej

TEMAT 16: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że do osoby porażonej przez prąd nie może podchodzić i nie może jej dotykać – natychmiast wzywa osobę dorosłą na pomoc lub dzwoni na numer alarmowy 112
2. wie, że pomocy należy udzielać z dala od miejsca, w którym nastąpiło porażenie prądem
3. wie, że oparzenia twarzy, szyi, krocza, rąk, stóp lub okolic zgięciowych wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej
4. wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który ma oparzenia spowodowane prądem (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą z kranu nie dłużej niż 30 minut, lub do ustąpienia bólu, zdjęcie w miarę możliwości odzieży oraz biżuterii z oparzonego miejsca)
5. wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
6. potrafi oparzone miejsce przykryć gazą lub kawałkiem czystego, gładkiego materiału
7. wie, że na oparzone miejsce po wcześniejszym jego schłodzeniu należy położyć jałowy opatrunek i delikatnie go przymocować
8. rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 112

TEMAT 17: POMOC PRZY PORAŻENIU PRĄDEM O WYSOKIM NAPIĘCIU

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że zwisające przewody energetyczne są niebezpieczne i nie wolno się do nich zbliżać
2. wie, że bezpieczna odległość od zerwanej linii wysokiego napięcia to minimum 20 metrów
3. widząc osobę porażoną prądem o wysokim napięciu nie podchodzi do niej tylko wzywa pogotowie energetyczne oraz pogotowie ratunkowe
4. potrafi przeprowadzić rozmowy telefoniczne z dyspozytorem pogotowia energetycznego i pogotowia ratunkowego
5. wie, że należy ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia by nie zbliżali się do osoby poszkodowanej oraz jej nie dotykali.

TEMAT 19: ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PRĄDEM

Umiejętności: 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 numer alarmowy 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 wyciągać 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 20: TRANSPORT KOLEJOWY

Umiejętności: 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 kolejną czuwają Strażnicy 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 nieznanomych 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
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 21: PRZEJAZDY KOLEJOWE

Umiejętności: 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 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 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 nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd.

TEMAT 22: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że dworzec kolejowy to budynek w którym znajdują się: kasy biletowe, 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 podziemny 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 gwizdka kierownika pociągu
15. wie, że po usłyszeniu tego gwizdka bezwzględnie nie wolno wsiadać ani nie wolno wysiadać z pociągu
16. wie, że podróżny, który nie zdążył 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 23: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Umiejętności: 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
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 24: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

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

4. potrafi 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 25: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU

Umiejętności: 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 26: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

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 27: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW

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. potrafi 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 28: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że nie należy się zbytnio 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 29: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM

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.

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 30: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI

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 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

TEMAT 31: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Umiejętności: 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 32: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

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. 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.

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. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

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 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

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klas IV - VI

1. Przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń: pożar, powódź, 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, zapalniczki, 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
- 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 formy 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 formy integracyjne:

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

Proponowane metody i formy 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:

- ankieta sprawdzająca 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.

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

Umiejętności: 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

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 3: SKUTKI ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA - SMOG

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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 żaglówce 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

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 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. nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
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 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
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 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 6: CZAD CICHYM ZABÓJCĄ

Umiejętności: uczeń ...

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 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.

TEMAT 7: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że pożar może powstać w każdym miejscu, również w szkole
2. zachowując zasady bezpieczeństwa uczestniczy w próbnym alarmie przeciwpożarowym organizowanym w szkole
3. zna przyczyny powstawania pożarów (zwarcie instalacji elektrycznej, zabawy uczniów zapalnikami, zapalniczkami, itp.)
4. zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
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 zabranieniu 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 przedszkolnej / 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

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. będąc bezpiecznym, powiadamia 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 zatruwają środowisko naturalne.

TEMAT 9: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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
1. 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, zapelnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamiatania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)

2. 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. Przetworzone leki należy здаwać do wyznaczonych aptek
3. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 11: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

Umiejętności: 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, wrzucić oddzielnie korek od butelki)
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca
4. wie, że zakrętki od butelek powinny być wrzucane osobno
5. 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: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

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.

TEMAT 13: ZDROWIE I HIGIENA

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 koleżdy 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 człowieka ale również dla środowiska naturalnego
17. dla człowieka ale również dla środowiska naturalnego

TEMAT 14: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Umiejętności: uczeń ...

1. zna piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży
2. zna zasady prawidłowego żywienia
 - Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
 - Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
 - Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
 - Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
 - Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
 - Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
 - Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
 - Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
 - Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
 - Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała
3. zna najważniejsze elementy stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną, oraz długie życie w zdrowiu

TEMAT 15: PRAWA ZWIERZĄT

Umiejętności: 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 od 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 16: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

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 17: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

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.

TEMAT 18: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

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. zna konsekwencje, jakie mogą wyniknąć, 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 19: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Umiejętności: 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 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 20: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU

Umiejętności: 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 21: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

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
6. wie, że zgłoszenie z podaniem kodu substancji należy wykonać jak najszybciej by zminimalizować skutki ewentualnego przedostania się do środowiska substancji które mogą zatruć ludzi oraz skażyć glebę i powietrze
7. nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
8. 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
9. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
10. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
11. sam nie podchodzi do pojazdu
12. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
13. wie, że należy zwrócić uwagę na to, aby poszkodowani mieli drożne drogi oddechowe
14. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych.

TEMAT 22: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Umiejętności: 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 23: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują ją czystą 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 odciążane 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 24: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Umiejętności: 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 25: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: uczeń...

1. zna i rozpoznaje górskie rośliny (storczyk plamisty, krokus, zawilec narcyzowy, przebiśnieg, pierwiosnka wyniosła, rojnik górski)
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, Knieć Błotna (Kaczeniec), Pokrzyk – Wilcza Jagoda, Lulek Czarny
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, 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 żółto-brzeżki
 - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, piżmaki, łabędzie, bobry
 - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian biały
 - nad morzem:
11. wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmocnienia brzegu

12. wie, że roślinność brzegu wydmowego ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmacniać wydmnę systemami korzeniowymi
13. wie, że uszkodzanie 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 26: ZACHOWANIE W LESIE

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 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 27: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Umiejętności: 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
2. wie, na czym polega strategia zrównoważonego rozwoju gospodarczego
3. wie gdzie znajdują się „Zielone Płuca Polski”
4. spośród gatunków zwierząt wysokiego ryzyka narażonych na wyginiecie, zamieszczonych w „Polskiej czerwonej księdze zwierząt” potrafi rozpoznać i nazwać: Błotniak zbożowy, Bekas dubelt, Dzieciół 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 28: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Umiejętności: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry, wiedząc, że warunki pogodowe często ulegają tam zmianie
2. wie jak należy zachowywać się w górach
3. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
4. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
5. wie, że w góry nie powinien iść sam bez opieki dorosłych
6. 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
7. wie, kto pomaga turystom w górach, oraz jak oznakowany jest pies wspierający ratowników w poszukiwaniach
8. zna kolory szlaków
9. wie jak zachować się, jeżeli uczestnik wycieczki uległ kontuzji
10. potrafi zabezpieczyć poszkodowanego w górach, oraz wie jak wezwać pomoc zna numer ratowników GOPR tel. 985, a z Plusa 601 100 300

TEMAT 29: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE

Umiejętności: uczeń...

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

TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

Umiejętności: uczeń...

- zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
- wie, że wychodząc nad wodę należy poinformować o tym rodziców lub opiekunów
- wie, że nie wolno się kąpać na kąpieliskach niestrzeżonych (brak flagi i ratownika), lub oznakowanych, jako niebezpieczne
- wie, że flaga biała oznacza, że kąpiel jest dozwolona
- wie, że flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w tym czasie
- wie, że skoki do wody na główkę bez dokładnej znajomości dna mogą się skończyć urazem kręgosłupa
- zna konsekwencje złych zabaw w wodzie
- potrafi rozpoznać ratownika
- potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, rozumiejąc, że podpłynięcie bliskie do osoby tonącej może stać się zagrożeniem życia własnego
- potrafi udzielić pomocy osobie porażonej przez słońce
- rozumie konieczność używania podczas kąpieli słonecznych kremów z wysokimi filtrami
- wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
- 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 ZAGNANASK

TEMAT 31: 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 rzędową sygnalizację, lub napis SOS przy najbliższej drodze lub terenie odkrytym (użyj materiału przyrodniczego: szyszki, kamienie lub długie patyki)
- Postaw ogrodzenia wokół szałasów (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: ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU WYPADKU

Umiejętności: uczeń...

Wypadek drogowy:

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
3. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
4. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
5. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
6. wie, że w uszkodzonym samochodzie należy wyłączyć stacyjkę i zaciągnąć hamulec
7. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
8. wie, że należy zwrócić uwagę na to, aby poszkodowani mieli drożne drogi oddechowe
9. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych
10. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
11. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112

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 negatywne 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. wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy topielec jest przytomny

TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał
3. potrafi rozpoznać stan przytomności (czy jest przytomny, czy nieprzytomny)
- 4.** potrafi ocenić i rozpoznać, czy poszkodowany ma prawidłowy oddech, czy nie ma prawidłowego oddechu.
5. potrafi podjąć prawidłową decyzję odnośnie wezwania służb ratunkowych do poszkodowanego, podając jego stan
6. po ocenie stanu poszkodowanego umie określić, jakie czynności ratownicze będzie wykonywał, które wynikają z rozpoznanego stanu poszkodowanego.

TEMAT 3: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATUNKOWYCH

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. umie sprawdzić ile jest poszkodowanych i jaki jest ich stan

5. zna numer telefonu do centrum powiadamiania ratunkowego
6. potrafi wezwać pomoc podając w kolejności:
 - gdzie się stało
 - 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
7. wie, że nie może odłożyć telefonu(słuchawki) pierwszy, i należy uważnie wysłuchać pytań i instrukcji

TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi odchylając głowę sprawdzić drożność dróg oddechowych
3. potrafi ocenić metodą WSC (widzę, słyszę, czuję), czy poszkodowany oddycha
4. potrafi wezwać pomoc numer 112 i przeprowadzić rozmowę z dyspozytorem zachowując kolejność podawanych informacji
5. wie, że nieprzytomnego, który oddycha układa się w pozycję bezpieczną możliwie izolując od podłoża i okrywając
6. wie, że czekając na pomoc należy kontrolować oddech poszkodowanego
7. wie, że przy dłuższym (ok. 30 min) oczekiwaniu na przyjazd karetki należy poszkodowanego ułożyć na drugim boku
8. wie, że kobiety w zaawansowanej ciąży układamy tylko na lewym boku.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że ocenę stanu poszkodowanego może przeprowadzić wiedząc, że nie pogorszy to jego stanu i przeprowadza badanie zabezpieczony w rękawiczki jednorazowe
3. potrafi ułożyć 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. wie, że nie podejrzewając urazu kręgosłupa, może obrócić poszkodowanego na bok i ocenić stan jego pleców
8. rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (Np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać.

TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc numer 112 i rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową
3. potrafi wykonać wszystkie te czynności działając wg. algorytmu zawartego w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji, Polskiej Rady Resuscytacji
4. potrafi przy wykonywaniu wdechów ratowniczych wykorzystać maseczkę
5. wie, że chusteczka nie jest wystarczającą ochroną dla ratownika podczas wykonywania wentylacji

6. wie, że nie posiadając odpowiedniego zabezpieczenia może odstąpić od wykonywania oddechów ratowniczych.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że powinien dowiedzieć się, czym poszkodowany się zadławił
3. wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
4. wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny
5. potrafi udzielić pomocy osobie zadławionej, która straciła przytomność
6. wie, w jaki sposób można usunąć ciało obce z ust nieprzytomnego.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
4. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
5. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
6. wie, że nie ma już potrzeby unoszenia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
7. rozumie potrzebę wezwania pogotowia ratunkowego numer alarmowy 112

TEMAT 9: UTONIĘCIA

Umiejętności: uczeń...

1. potrafi właściwie zorganizować pomoc topielcowi i zna zasady zapewniające własne bezpieczeństwo
2. zna zasady udzielania pierwszej pomocy w wodzie i po wyciągnięciu na brzeg
3. wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy topielec jest przytomny

TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI

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. rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
4. w czasie ataku padaczki potrafi zabezpieczyć głowę chorego
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.

TEMAT 11: POMOC PRZY DUŻYM KRWOTOKU I WSTRZĄSIE

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. wie, że poszkodowanego należy położyć trzymając zranioną kończynę w górze i uspokoić

5. potrafi zatamować krwotok stosując opatrunek uciskowy
6. potrafi tamować krwotok korzystając z dostępnych materiałów podręcznych
7. wie, że duży krwotok zagraża życiu
8. wie i umie szybko podjąć decyzję i wezwać pogotowie ratunkowe
9. zna objawy wstrząsu, potrafi zwalczać objawy wstrząsu i wie, że należy sprawdzać stan czynności życiowych
10. potrafi kontrolować, czy krew dociera poniżej opatrunku i regulować siłę nacisku na opatrunek.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 12: POMOC PRZY ZRANIENIACH

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. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
5. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
6. wie, jakie środki zastosować przy mniejszych i większych ranach (plaster, gaza, bandaż)
7. potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
8. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej
9. wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszyć się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze.

TEMAT 13: POMOC PRZY AMPUTACJI

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 zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie
5. potrafi zabezpieczyć amputowaną kończynę (część ciała)
6. wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
7. rozumie potrzebę oznaczenia godziny amputacji
8. wie, że należy wezwać do osoby poszkodowanej pogotowie.

TEMAT 14: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH

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. wie, że ciała obce, takie jak Np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
5. wie, że uwidocznionego białego przedmiotu nie należy wyjmować
6. potrafi opatrzyć ranę z wbitym ciałem obcym
7. potrafi unieruchomić ciało obce w ciele poszkodowanego.

TEMAT 15: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego

3. wie, jakie są objawy złamań, skręceń, zwichnięć (bolesność, obrzęk, nieprawidłowość ruchowa, wybroczyny krwawe)
4. rozpoznaje rodzaj złamania:
 - odsłaniając miejsce urazu
 - delikatnie badając dotykiem uszkodzonego
 - sprawdzając ruchomość stawów
5. potrafi unieruchomić złamanie kończyny górnej i dolnej
6. wie, że w przypadku złamania otwartego należy założyć opatrunek jałowy, unieruchomić wystającą kość i wszystko zabandażować
7. zna objawy złamania podstawy czaszki (zasinienie i obrzęk w okolicy oczu, wycieki płynu mózgowo rdzeniowego z uszu, nosa)
8. wie, że zabezpieczeniem złamania podstawy czaszki z wyciekami jest założenie opatrunku osłaniającego
9. wie, że tamowanie takich krwawień może prowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego
10. wie, że jeżeli został uszkodzony narząd uniemożliwiający ruch u uszkodzonego, to na miejsce zdarzenia należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 16: POMOC PRZY ZATRUCIACH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. pamięta o możliwości zatrucia się np. tlenkiem
3. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną poszkodowanego
4. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
5. wie, że jeżeli osoba poszkodowana jest przytomna, to należy w pierwszej kolejności zebrać wywiad – co, kiedy i w jakiej ilości zostało zażyte
6. wie, jakie są objawy zatrucia:
 - lekami, narkotykami i innymi środkami odurzającymi
 - alkoholem
 - środkami chemicznymi (odizolować poszkodowanego od toksyny)
 - gazami (odizolować poszkodowanego od toksyny)
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej
8. wie, że nie wolno prowokować u poszkodowanego wymiotów ani podawać środków zobojętniających
9. wie, że zatrucie może wywołać u poszkodowanego wymioty i potrafi zadbać o drożność dróg oddechowych
10. wie, że zatrucie może prowadzić do NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO
11. wie, że opakowanie po środku spożytym należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym

TEMAT 17: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. Zna fazy wychłodzenia i objawy im towarzyszące
3. zna zagrożenia dla życia związane z wychłodzeniem organizmu
4. wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze
5. potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
6. pamięta by nie przemieszczać osoby wychłodzonej, aby nie doszło do NZK
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu
8. wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną
9. zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom.

TEMAT 18: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. 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
3. 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
4. wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
5. wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń poszkodowanego = 1%
6. wie, że przy oparzeniu należy poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem
7. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
8. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
9. udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi

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

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
3. zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej
4. 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
5. wie, że osobę poszkodowaną obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
6. rozumie, że należy odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
7. wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez węża, żmiję (dwie rany klute w niedużej odległości od siebie)
8. wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
9. zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego (obrzęk, duszność, ból, odrętwienie)
10. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej (jeżeli rana krwawi to pozwolić by krew z jadem spływała w opatrunek, zabezpieczenie poprzez założenie opatrunku uciskowego na ranę i unieruchomienie kończyny. Ukąszoną kończynę opuścić w dół, poniżej poziomu serca)
11. wie, że jadu z miejsca zranionego nie wolno wysysać
12. wie, że poszkodowany nie powinien wykonywać żadnych zbędnych ruchów do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
13. wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej
14. 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

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne
3. wie, że u osób użądlnionych może wystąpić: wstrząs anafilaktyczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
4. wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
5. wie, że do osoby użądlnionej należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego jedynie wtedy, gdy występują objawy wstrząsu anafilaktycznego lub użądlenie jest w obrębie jamy ustnej

6. 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
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądłonej.

TEMAT 21: PORAZENIE PIORUNEM

Umiejętności: 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. wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
4. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
5. wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego
6. wie, że do osoby porażonej piorunem należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

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

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. 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
5. rozumie konieczność szybkiego wezwania pogotowia ratunkowego do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego
6. wie, że przy wzywaniu pogotowia ratunkowego należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia
7. wie, że do porażonego prądem o wysokim napięciu nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
8. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
9. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego potrafi je odszukać i zaopatrzyć
10. wie, że porażenie energią elektryczną w każdym przypadku wymaga konsultacji lekarskiej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń.

TEMAT 23: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ

Umiejętności: uczeń...

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

2. potrafi rozpoznać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru)
3. wie, że natychmiast należy powiadomić Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
4. 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
5. zna symbol cukrzyka (błękitne kółko na łańcuszku na szyi lub na ręce) lub błękitna opaska
6. 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)
7. wie, że podanie takiego cukru w formie do picia bardzo szybko zostanie zmetabolizowane (wchłonięte) przez organizm i znowu wystąpi hipoglikemia,
8. wie, że po podaniu cukru prostego, natychmiast (do 2 minut) należy podać poszkodowanemu coś do zjedzenia (kanapka, ziemniaki itp.)
9. rozumie, że jeżeli nie ma możliwości podania poszkodowanemu czegoś do zjedzenia, należy w przypadku ponownego wystąpienia objawów hipoglikemii podać ponownie cukier prosty
10. wie, że należy pozostać przy poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych
11. wie, że niski poziom cukru może doprowadzić do stanu nieprzytomności i niedrożności dróg oddechowych
12. wie, że u poszkodowanego z niedrożnością dróg oddechowych należy rozpocząć RKO

TEMAT 24: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KLATCE PIERSIOWEJ

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. zna objawy zawału serca
3. wie, że do osoby z podejrzeniem zawału należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe
4. wie, że osoby z podejrzeniem zawału serca nie powinny się przemieszczać ani wykonywać żadnych ruchów
5. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej
6. wie, że osobie (przytomnej) z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej nie powinniśmy na poziomie pierwszej pomocy podawać żadnych leków
7. wie, że oczekując na pomoc pogotowia, chorego należy obserwować, jeżeli chory straci przytomność należy postępować zgodnie z procedurami resuscytacyjnymi.

TEMAT 25: ZAGROŻENIE POWODZIOWE

Umiejętności: uczeń...

I. Przed powodzią:

1. wie, że w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej można uzyskać informację, czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią
2. zna sygnał alarmowy obowiązujący w jego miejscowości – ostrzegający przed powodzią
3. zna 3 kolory flag wzywających o pomoc
4. potrafi powiedzieć, jakiej pomocy oczekuje powodzianin machając flagą:
 - białą (chcesz się ewakuować)
 - czerwoną (prosisz o pomoc medyczną)
 - niebieską (prosisz o jedzenie i wodę)
5. rozumie potrzebę rozmowy i instruktazu 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. 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, że dorośli nie lubią rozstawać się z pamiątkami rodzinnymi, a małe dzieci z ulubionymi zabawkami i domowymi zwierzątkami.
7. rozumie, że kiedy to wszystko będzie z nami podczas przymusowego pobytu w obcym miejscu, nasze samopoczucie będzie wówczas zdecydowanie 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, co zrobić z samochodem
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:

TEMAT 26: PRĄD. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Umiejętności: 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 27: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Umiejętności: 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 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.

III. 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 odblaskowych 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 28: TRANSPORT KOLEJOWY

Umiejętności: 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 - roгатki (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
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 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

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, 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 gwizdka kierownika pociągu
18. wie, że po usłyszeniu tego gwizdka 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 29: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

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 30: OSOBA NIEZNAJOMA

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. potrafi skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznanomy 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 nieznanomy 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 31: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

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

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

II. Portfel:

- wie, że rzeczy znalezione mogą stanowić zagrożenie
- zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
- rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
- 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)
- wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
- wie, że ogłoszenie należy rozwiesić blisko miejsca znalezienia portmonetki
- szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 32: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Umiejętności: uczeń...

- 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,
- 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,
- 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
- wie, że w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,
- wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl),
- wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,
- 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,
- wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
- 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,
- 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,
- 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,
- 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. Pamiętaj, 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.

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

TEMAT 33: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

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 34: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ

Umiejętności: 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 35: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH

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 rozwiązywaniu problemu
6. nie wini 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 36: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

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 dotykane 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.

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. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

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.

Źródło:

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

Cele Programu Edukacyjnego dla kategorii klasy VII – VIII

1. Uświadomienie celowości i konieczności przystąpienia do podjęcia działań ratujących życie drugiego człowieka;
2. Utrwalanie w praktycznym działaniu podstawowych czynności wchodzących w zakres pierwszej pomocy przedmedycznej
3. Uświadomienie potrzeby przestrzegania przepisów drogowych dla własnego bezpieczeństwa
4. Przypomnienie przepisów porządkowych dotyczących pieszych i rowerzystów
5. Eliminacja negatywnych zachowań na obszarze kolejowym
6. kształtowanie pozytywnych postaw do przepisów obowiązujących na obszarze kolejowym
7. Przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń kolejowych: pożar, porażenie prądem o wysokim napięciu
8. Poznanie problemów związanych z uzależnieniami – alkohol, narkomania, nikotynizm – przyczyny, problemy, skutki. Wdrażanie umiejętności asertywnego odmawiania
9. Uświadamianie zagrożeń, jakie niesie „sieć”
10. Uświadomienie zasad postępowania w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem życia ludzkiego
11. Kształtowanie właściwych zachowań podczas imprez masowych, oraz poznanie konsekwencji związanych z niewłaściwym zachowaniem
12. zapoznanie z zasadami i sposobami gaszenia pożarów w pierwszej fazie ich powstania i rozwoju
13. 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 poszkodowanym
- 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 formy 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 formy 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 formy 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:

- ankieta sprawdzająca stopień przyswojenia wiadomości;
- praktyczne sprawdziany wiedzy;
- pokazy profesjonalistów;
- konkurs między klasami w gimnazjum

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę z Policją, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, GOPR, WOPR, Zakładem Energetycznym oraz 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: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWALNICE

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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.

TEMAT 3: PRZYCZYNY 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

Umiejętności: 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 uwidocznic się po kilku/kilkunastu latach.

TEMAT 5: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU

Umiejętności: 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

Umiejętności: 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 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)
 8. 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.
 9. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych
 10. wie, jakie korzyści dla gospodarstwa domowego i dla środowiska daje kompostowanie odpadów organicznych (dla posiadaczy ogrodów, pól itp.)

TEMAT 7: JAK ZBIERAĆ MATERIAŁ ODPADOWY

Umiejętności: 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, wrzucić oddzielnie korek od butelki)
3. wie, że należy zgnieść opakowania plastikowe i puszki oraz złożyć opakowania papierowe aby zajmowały jak najmniej miejsca
4. wie, że zakrętki od butelek powinny być wrzucane osobno
5. 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: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

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. posiada siatkę na zakupy wielokrotnego użycia i rozumie szkodliwość tzw. jednorazówek

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 9: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: uczeń...

1. zna i rozpoznaje górskie rośliny (storczyk plamisty, pierwiosnka wyniosła, rojnik górski)
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, Knieć Błotna (Kaczeniec), Pokrzyk – wilcza jagoda, Lulek Czarny
- 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 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 żółto-brzeżki
 - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki, piżmaki, łabędzie, bobry
 - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian biały

nad morzem:

- wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmacniania brzegu
 - wie, że roślinność brzegu wydmowego 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 wydmowym, 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 wleczanego 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 10: ZACHOWANIE W LESIE

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 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 11: CZAS ROZPADU MATERIAŁU ODPADOWEGO W ŚRODOWISKU NATURALNYM

Umiejętności: 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 12: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Umiejętności: uczeń...

1. zna formy ochrony przyrody w Polsce (parki narodowe, rezerваты przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000, pomniki przyrody, 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
5. wie, na czym polega strategia zrównoważonego rozwoju,
6. wie gdzie znajdują się „Zielone Płuca Polski”
8. spośród gatunków roślin zagrożonych zamieszczone w „Polskiej czerwonej księdze roślin” potrafi rozpoznać i nazwać: dzwonek karkonoski, malina moroszka, skalnica śnieżna
9. rozumie, iż wszystkie żyjące organizmy mają taką samą wartość ekologiczną i swoje miejsce w łańcuchu życia
10. wie, dlaczego warto chronić siedliska przyrodnicze 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_Ro%C5%9Blin

TEMAT 13: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Umiejętności: uczeń ...

1. potrafi odróżnić produkty żywnościowe szkodliwe dla zdrowia od sprzyjające zdrowiu,
2. zna piramidę żywieniową, 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 14: PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Umiejętności: uczeń ...

1. zna piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży
2. zna zasady prawidłowego żywienia
 - Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
 - Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
 - Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
 - Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
 - Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
 - Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
 - Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
 - Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
 - Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
 - Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała
3. zna najważniejsze elementy stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną, oraz długie życie w zdrowiu

TEMAT 15: ZDROWIE I HIGIENA

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 16: ZWIERZĘTA BEZDOMNE

Umiejętności: 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 17: POŻAR W DOMU – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

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 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. nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
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 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
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 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 18: TLENEK WĘGLA – CZAD

Umiejętności: uczeń...

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 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 zalecane umiejscowienie czujek, jak również lokalizacje, których należy unikać, znajdują się w instrukcjach dołączonych do ww. urządzeń.

TEMAT 19: POŻAR W SZKOLE – MINIMALIZACJA SKUTKÓW DLA ŚRODOWISKA

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że pożar może powstać w każdym miejscu, również w szkole
2. zachowując zasady bezpieczeństwa uczestniczy w próbnym alarmie przeciwpożarowym organizowanym w szkole
3. zna przyczyny powstawania pożarów (zwarcie instalacji elektrycznej, zabawy uczniów zapałkami, zapalniczkami, itp.)
4. zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
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 zabranii 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 przedszkolnej / 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 20: POŻAR W LESIE

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. będąc bezpiecznym, powiadamia 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 21: ŹRÓDŁA ENERGII ODNAWIALNEJ

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 22: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Umiejętności: uczeń...

1. rozróżnia zachowania racjonalne i nieracjonalne w gospodarowaniu energią
2. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (grzejniki, kaloryfery elektryczne, bojlera – 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** - prac przy pełnym załadunku, w najniższej możliwej temperaturze (30-40 °C) program prania wstępnego wykorzystywać, gdy ubrania są mocno zabrudzone wykorzystując pralko-suszarkę 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. po zapoznaniu się z pakietem edukacyjnym „Człowiek, środowisko, gospodarka” potrafi zaproponować sposoby podniesienia standardu energetycznego domu mieszkalnego.
- Podczas realizacji tematu skorzystaj ze strony internetowej Ministerstwa Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej: www.mos.gov.pl w zakładce materiały edukacyjne do pobrania. Dla nauczycieli pakiet edukacyjny "Człowiek, środowisko, gospodarka" nauczyciele.mos.gov.pl*

TEMAT 23: KOMUNIKACJA MIEJSKA – EKOLOGICZNA ALTERNATYWA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Umiejętności: 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 24: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że prawidłowe zgłoszenie takiego wypadku daje większe szanse na zminimalizowanie skażenia środowiskami
2. wie, że opary lub ciecz wydobywająca się z rozszczelnionej cysterny jest zagrożeniem dla ludzi i zwierząt
3. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112
4. wie, że podczas wzywania pomocy należy podać kod przewożonego materiału znajdujący się na pomarańczowej tabliczce umieszczonej z tyłu i z przodu samochodu - cysterny
5. wie, że substancje wydobywające się z uszkodzonej cysterny mogą zagrażać życiu
6. nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
7. dba o swoje bezpieczeństwo
8. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
9. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
10. sam nie podchodzi do pojazdu
11. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu

12. potrafi prawidłowo ocenić stan uszkodzonych
13. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku

TEMAT 25: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI

Umiejętności: 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, dzwoniemy 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 26: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
2. wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują ją czystą 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 odciążane 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 27: TURYSTYKA I REKREACJA W TRANSPORCIE KOLEJOWYM

Umiejętności: uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniejszą i wygodniejszą 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 28: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ZNALEZIENIE ZWIERZĘCIA

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 29: POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI – ATAK PSA

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.

TEMAT 30: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI W GÓRACH

Umiejętności: uczeń...

1. wie jak należy przygotować się do wyjścia w góry, wiedząc, że warunki pogodowe często ulegają tam zmianie
2. wie jak należy zachowywać się w górach
3. wie, że w górach można poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach
4. zna konsekwencje nieprzestrzegania powyższego nakazu
5. 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
6. wie, że w góry nie powinien iść sam bez opieki dorosłych
7. 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
8. wie, kto pomaga turystom w górach, oraz jak oznakowany jest pies wspierający ratowników w poszukiwaniach
9. zna kolory szlaków
10. wie jak zachować się, jeżeli uczestnik wycieczki uległ kontuzji
11. potrafi zabezpieczyć poszkodowanego w górach, oraz wie jak wezwać pomoc zna numer ratowników GOPR tel. 985, a z Plusa 601 100 300

TEMAT 31: TURYSTYKA I REKREACJA – SZLAKI ROWEROWE I PIESZE

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 terenami 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 32: TURYSTYKA I REKREACJA – NAD WODĄ

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
7. wie, że boje wytyczają na kąpieliskach strefy dla umiejących pływać i dla nieumiejących pływać
 - strefa dla nieumiejących 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 umiejących 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 słońce
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 33: 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 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: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU

Umiejętności: uczeń...

I. Wypadek drogowy:

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
3. wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
4. w pierwszej kolejności wzywa na miejsce wypadku dorosłego
5. potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
6. wie, że w uszkodzonym samochodzie należy wyłączyć stacyjkę i zaciągnąć hamulec
7. jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
8. wie, że należy zwrócić uwagę na to, aby poszkodowani mieli drożne drogi oddechowe
9. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych
10. potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
11. informuje o wypadku dzwoniąc na numer 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 negatywne 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. wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy topielec jest przytomny

TEMAT 2: OCENA CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH I OKREŚLENIE RODZAJU POMOCY

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał
3. potrafi rozpoznać stan świadomości (czy jest przytomny, czy nieprzytomny)
4. potrafi udzielić drogi oddechowej
5. potrafi ocenić i rozpoznać, czy poszkodowany ma prawidłowy oddech, czy nie ma prawidłowego oddechu.
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.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytoczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 3: WEZWANIE POGOTOWIA RATUNKOWEGO I SŁUŻB RATUNKOWYCH

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 założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
5. umie sprawdzić ile jest poszkodowanych i jaki jest ich stan
6. zna numery telefoniczne: centrum powiadamiania ratunkowego oraz pogotowia ratunkowego i służb ratunkowych
7. potrafi wezwać pomoc podając w kolejności:
 - gdzie się stało
 - co się stało
 - ile 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
8. wie, że nie może odłożyć telefonu(słuchawki) pierwszy, i należy uważnie wysłuchać pytań i instrukcji

TEMAT 4: POMOC NIEPRZYTOMNEMU, KTÓRY ODDYCHA

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi odchylając głowę sprawdzić drożność dróg oddechowych
3. potrafi ocenić metodą WSC (widzę, słyszę, czuję), czy poszkodowany oddycha
4. potrafi wezwać pomoc podając stan poszkodowanego
5. wie, że nieprzytomnego, który oddycha układa się w pozycję bezpieczną możliwie izolując od podłoża i okrywając
6. wie, że czekając na pomoc należy kontrolować oddech poszkodowanego
7. wie, że przy dłuższym (ok. 30 min) oczekiwaniu na przyjazd karetki należy poszkodowanego ułożyć na drugim boku

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 5: OCENA STANU POSZKODOWANEGO PRZYTOMNEGO

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. wie, że ocenę stanu poszkodowanego może przeprowadzić wiedząc, że nie pogorszy to jego stanu i przeprowadza badanie zabezpieczony w rękawiczki jednorazowe
- 4.** potrafi ułożyć poszkodowanego leżącego na brzuchu do ułożenia na plecach
5. potrafi poprzez wywiad i dotyk dokonać wstępnej oceny stanu poszkodowanego
6. wie, że tamowanie krwotoków ma pierwszeństwo przed innymi czynnościami
7. wie, że badanie takie rozpoczyna się od głowy, następnie szyja, klatka piersiowa, brzuch, miednica, kończyny dolne a następnie kończyny górne
8. wie, że nie podejrzewając urazu kręgosłupa, może obrócić poszkodowanego na bok i ocenić stan jego pleców
9. rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (Np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać

TEMAT 6: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU

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 prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc numer 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. potrafi przy wykonywaniu wdechów ratowniczych wykorzystać maseczkę
6. wie, że chusteczka nie jest wystarczającą ochroną dla ratownika podczas wykonywania wentylacji
7. wie, że nie posiadając odpowiedniego zabezpieczenia może odstąpić od wykonywania oddechów ratowniczych
8. potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc, poprosić o przyniesienie urządzenia AED i rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową
9. wie, że użycie AED do 2 minut od wystąpienia NZK jest ważniejsze niż uciskanie klatki piersiowej
10. potrafi użyć AED: wie jak uruchomić, nakleić elektrody, dba o bezpieczeństwo wykonania defibrylacji: nie pozwala dotykać poszkodowanego gdy trwa analiza, lub wyładowanie
11. wie, że poszkodowanego mokrego należy osuszyć, nie defibrylować na deszczu, w kałuży wody, wie, że nie wolno przyklejać elektrod na miejsce w którym jest rozrusznik serca (co najmniej 10 cm od rozrusznika), na plasterki, sutki, rany
12. wie, że należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom defibrylatora od momentu włączenia
13. potrafi rozpoznać powrót spontanicznego krążenia (poszkodowany zaczyna oddychać i poruszać się)
14. 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 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 7: POMOC W PRZYPADKU NIEDROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że powinien dowiedzieć się, czym poszkodowany się zadławił
3. wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
4. wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny
5. wie jak i ile razy wykonać uderzenia między łopatkami
6. wie jak wykonać uciśnięcia nadbrzusza
7. wie, że jeżeli osoba zadławiona straciła przytomność to należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego i rozpocząć RKO
8. wie, w jaki sposób można usunąć ciało obce z ust nieprzytomnego

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 8: POMOC PRZY OMDLENIACH

Umiejętności: uczeń ...

1. dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
2. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
3. zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
4. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
5. wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
6. wie, że nie ma już potrzeby unoszenia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
7. rozumie potrzebę wezwania Zespołu Ratownictwa medycznego numer 112

TEMAT 9: UTONIĘCIA

Umiejętności: uczeń...

4. potrafi właściwie zorganizować pomoc topielcowi i zna zasady zapewniające własne bezpieczeństwo
5. zna zasady udzielania pierwszej pomocy w wodzie i po wyciągnięciu na brzeg
6. wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy topielec jest przytomny.

TEMAT 10: ATAK EPILEPSJI

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. rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
4. w czasie ataku padaczki potrafi zabezpieczyć głowę chorego
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.

TEMAT 11: POMOC OSOBIE KTÓRA JEST WE WSTRZĄSIE

Umiejętności: uczeń...

1. zna objawy wstrząsu (zaburzenia oddychania z przetykaniem śliny, przyspieszony oddech, duszność, zaburzenia świadomości, nudności, wymioty, skóra: obrzęk w miejscu ukąszenia lub obrzęk twarzy, języka, ust, oczu, wysypka, bledność skóry, pocenie się, wychłodzenie skóry)
2. wie, że poszkodowanego przytomnego powinno się położyć w pozycji na wznak
3. wie, że poszkodowanego nieprzytomnego powinno się położyć w pozycji bezpiecznej
4. wie, że do takiego poszkodowanego należy natychmiast wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
5. wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
6. wie, że wstrząs anafilaktyczny może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
7. potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO

TEMAT 12: POMOC PRZY DUŻYM KRWOTOKU I WSTRZĄSIE

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. wie, że poszkodowanego należy położyć trzymając zranioną kończynę w górze i uspokoić
5. potrafi zatamować krwotok stosując opatrunek uciskowy
6. potrafi tamować krwotok korzystając z dostępnych materiałów podręcznych
7. wie, że duży krwotok zagraża życiu
8. wie i umie szybko podjąć decyzję i wezwać pogotowie ratunkowe
9. zna objawy wstrząsu, potrafi zwalczać objawy wstrząsu i wie, że należy sprawdzać stan czynności życiowych
10. potrafi kontrolować, czy krew dociera poniżej opatrunku i regulować siłę nacisku na opatrunek.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2021 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 13: POMOC PRZY ZRANIENIACH

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. wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
5. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
6. wie, jakie środki zastosować przy mniejszych i większych ranach (plaster, gaza, bandaż)
7. potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
8. wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej

9. wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszy się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze

TEMAT 14: POMOC PRZY WYTRZEWIENIU

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
3. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
4. zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
5. wie, jakie środki zastosować przy opatrywaniu rany brzucha z wytrzewieniem (zwilżona gaza, folia)
6. potrafi założyć prosty opatrunek zabezpieczający
7. wie, że wystających elementów nie należy wpychać do wnętrza jamy brzusznej
8. wie, że opatrunek należy wykonać jak najszybciej (zabezpieczenie przed wysychaniem trzewi)
9. potrafi ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji (z podciągniętymi kolanami – ugiętymi nogami)
10. wie, że do takiego poszkodowanego należy szybko wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 15: POMOC PRZY AMPUTACJI

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 zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie
5. potrafi zabezpieczyć amputowaną kończynę (część ciała)
6. wie, że amputowanej części ciała nie należy oczyszczać lub opłukiwać
7. wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
8. rozumie potrzebę oznaczenia godziny amputacji
9. wie, że w razie wystąpienia wstrząsu, potrafi przeciwdziałać jego skutkom
10. wie, że należy stale kontrolować stan czynności życiowych poszkodowanego Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 16: POMOC PRZY RANACH KŁUTYCH

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. wie, że ciała obce, takie jak np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
5. wie, że uwidocznionego białego przedmiotu nie należy ruszać ani wyjmować
6. potrafi opatrzyć ranę z wbitym ciałem obcym
7. potrafi unieruchomić ciało obce w ciele poszkodowanego

TEMAT 17: POMOC PRZY URAZACH KOŚCI I STAWÓW

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
3. wie, jakie są objawy złamań, skręceń, zwichnięć (bolesność, obrzęk, nieprawidłowość ruchowa, wybroczyny krwawe)
4. rozpoznaje rodzaj złamania:
 - odsłaniając miejsce urazu kończyny dolnej i/lub górnej

- delikatnie badając dotykiem poszkodowanego
 - sprawdzając ruchomość stawów
5. potrafi unieruchomić złamanie kończyny górnej i dolnej
 6. wie, że w przypadku złamania otwartego należy założyć opatrunek jałowy, unieruchomić wystającą kość i wszystko zabandażować
 7. zna objawy złamania podstawy czaszki (zasinienie i obrzęk w okolicy oczu, wycieki płynu mózgowo rdzeniowego z uszu, nosa)
 8. wie, że zabezpieczeniem złamania podstawy czaszki z wyciekami jest założenie opatrunku osłaniającego
 9. wie, że tamowanie takich krwawień może prowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego
 10. wie, że jeżeli został uszkodzony narząd uniemożliwiający ruch u poszkodowanego, to na miejsce zdarzenia należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
 11. wie, że zwichnięcie należy unieruchomić w pozycji zastanej
 12. wie, że skręcenie należy unieruchomić w pozycji zbliżonej do anatomicznej

TEMAT 18: POMOC PRZY ZATRUCIACH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. pamięta o możliwości zatrucia się np. tlenkiem
3. dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną poszkodowanego, oraz substancją chemiczną
4. potrafi założyć i prawidłowo zdjąć rękawice jednorazowe
5. wie, że jeżeli osoba poszkodowana jest przytomna, to należy w pierwszej kolejności zebrać wywiad – co, kiedy i w jakiej ilości zostało zażyte
6. wie, jakie są objawy zatrucia:
 - lekami, narkotykami i innymi środkami odurzającymi
 - alkoholem
 - środkami chemicznymi (odizolować poszkodowanego od toksyny)
 - gazami (odizolować poszkodowanego od toksyny)
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej
8. wie, że nie wolno prowokować u poszkodowanego wymiotów ani podawać środków zubożających
9. wie, że zatrucie może wywołać u poszkodowanego wymioty i potrafi zadbać o drożność dróg oddechowych
10. wie, że zatrucie może prowadzić do NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO
11. wie, że nie wolno prowadzić wentylacji osoby zatrutej metodą usta – usta
12. wie, że opakowanie po środku spożytym należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym

TEMAT 19: POMOC PRZY HIPOTERMII, ODMROŻENIACH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. Zna fazy wychłodzenia i objawy im towarzyszące
3. zna zagrożenia dla życia związane z wychłodzeniem organizmu
4. wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze
5. potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
6. pamięta by nie przemieszczać osoby wychłodzonej, by nie doszło do NZK
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu
8. wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną
9. zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom

TEMAT 20: POMOC PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH I CHEMICZNYCH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. 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
3. 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
4. wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
5. wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń poszkodowanego = 1%
6. wie, że przy oparzeniu należy poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem
7. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
8. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
9. potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu wapnem gaszonym (nie polewa oparzonego miejsca wodą, tylko ściąga substancję ze skóry poszkodowanego z użyciem patyczka lub gazika i zabezpiecza na sucho)
10. wie, że wapno gaszone wchodzi w interakcję z wodą, co spowoduje większe i głębsze oparzenie
11. udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi

TEMAT 21: POMOC PRZY UKĄSZENIACH PRZEZ PSA, KOTA I DZIKIE ZWIERZĘTA

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
3. zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej
4. 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
5. wie, że osobę poszkodowaną obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
6. rozumie, że należy odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
7. wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez węża, żmiję (dwie rany klute w niedużej odległości od siebie)
8. wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
9. zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego (obrzęk, duszność, ból, odrętwienie)
10. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej (jeżeli rana krwawi to pozwolić by krew z jadem spływała w opatrunek, zabezpieczenie poprzez założenie opatrunku uciskowego na ranę i unieruchomienie kończyny. Ukąszoną kończynę opuścić w dół, poniżej poziomu serca)
11. wie, że jadu z miejsca zranionego nie wolno wysysać
12. wie, że poszkodowany nie powinien wykonywać żadnych zbędnych ruchów do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
13. wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej
14. wie, że ukąszenie może doprowadzić do zaburzeń świadomości, niedrożności dróg oddechowych i NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO

TEMAT 22: POMOC PRZY UŻĄDLENIACH

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne

3. wie, że u osób użądlnych może wystąpić: wstrząs anafilaktyczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
4. wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
5. wie, że do osoby użądlniej należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego jedynie wtedy, gdy występują objawy wstrząsu anafilaktycznego lub użądlenie jest w obrębie jamy ustnej
6. 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
7. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądlniej

TEMAT 23: PORAŻENIE PIORUNEM

Umiejętności: 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. wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
4. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
5. wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego
6. wie, że do osoby porażonej piorunem należy niezwłocznie wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 24: PORAŻENIE PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU

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. 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
5. rozumie konieczność szybkiego wezwania pogotowia ratunkowego do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego
6. wie, że przy wzywaniu pogotowia ratunkowego należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia
7. wie, że do porażonego prądem o wysokim napięciu nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
8. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
9. wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego potrafi je odszukać i zaopatrzyć
10. wie, że porażenie energią elektryczną w każdym przypadku wymaga konsultacji lekarskiej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń

TEMAT 25: POMOC OSOBIE Z CUKRZYCĄ

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. potrafi rozpoznać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru)
3. wie, że natychmiast należy powiadomić Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
4. 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
5. zna symbol cukrzyka (błękitne kółko na łańcuszku na szyi lub na ręce) lub błękitna opaska
6. 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)
7. wie, że podanie takiego cukru w formie do picia bardzo szybko zostanie zmetabolizowane (wchłonięte) przez organizm i znowu wystąpi hipoglikemia,
8. wie, że po podaniu cukru prostego, natychmiast (do 2 minut) należy podać poszkodowanemu coś do zjedzenia (kanapka, ziemniaki itp.)
9. rozumie, że jeżeli nie ma możliwości podania poszkodowanemu czegoś do zjedzenia, należy w przypadku ponownego wystąpienia objawów hipoglikemii podać ponownie cukier prosty
10. wie, że należy pozostać przy poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych
11. wie, że niski poziom cukru może doprowadzić do stanu nieprzytomności i niedrożności dróg oddechowych
12. wie, że u poszkodowanego z niedrożnością dróg oddechowych należy rozpocząć RKO

TEMAT 26: POMOC OSOBIE Z OBJAWAMI BÓLU W KŁATCE PIERSIOWEJ

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. zna objawy zawału serca
3. wie, że do osoby z bólami w klatce piersiowej należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe
4. wie, że osoby z podejrzeniem zawału serca nie powinny się przemieszczać ani wykonywać żadnych ruchów
5. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej
6. wie, że osobie (przytomnej) z objawami bólowymi w obrębie klatki piersiowej nie powinniśmy na poziomie pierwszej pomocy podawać żadnych leków
7. wie, że oczekując na pomoc pogotowia, chorego należy obserwować, jeżeli chory straci przytomność należy postępować zgodnie z procedurami resuscytacyjnymi.

TEMAT 27: POMOC OSOBIE Z UDAREM MÓZGU

Umiejętności: uczeń...

1. przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
2. 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)
3. potrafi rozszyfrować akronimy dotyczące objawów i postępowania:
 - I** – mowa zmieniona
 - A** – asymetria twarzy
 - S** – słabsza ręka, noga
 - Z** – zaburzenia widzenia
 - U** – udar mózgu
 - D** – dzwoń 999/112

A – ambulans
R – ratunek w szpitalu

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

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

4. wie, że przy wystąpieniu powyższych objawów najważniejszy jest czas, dlatego szybko wzywa pomoc
5. wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do momentu przybycia ZRM
6. wie, że udar mózgu może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
7. potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO.

TEMAT 28: PRĄD

Umiejętności: 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 zbiję 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 29: BEZPIECZNIE PODCZAS POWODZI

Umiejętności: uczeń...

1. wie, że w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej można uzyskać informację, czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią
2. zna sygnał alarmowy obowiązujący w jego miejscowości – ostrzegający przed powodzią
3. zna 3 kolory flag wzywających o pomoc
4. potrafi powiedzieć, jakiej pomocy oczekuje powodzianin machając flagą:
 - białą (chcesz się ewakuować)
 - czerwoną (prosisz o pomoc medyczną)
 - niebieską (prosisz o jedzenie i wodę)
5. rozumie potrzebę rozmowy i instruktazu 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

I. 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. 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, że dorośli nie lubią rozstawać się z pamiątkami rodzinnymi, a małe dzieci z ulubionymi zabawkami i domowymi zwierzętami.
7. rozumie, że kiedy to wszystko będzie z nami podczas przymusowego pobytu w obcym miejscu, nasze samopoczucie będzie wówczas zdecydowanie lepsze.

II. 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, co zrobić z samochodem

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.

III. 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.

IV. Gdy woda ustąpi:

1. wie, że jak najdłużej należy pozostać poza zasięgiem wód powodziowych
2. rozumie konieczność słuchania komunikatów radiowych (telewizyjnych)
3. wie, że z zalanych w powodzi studni nie wolno czerpać wody do picia
4. rozumie konieczność sprawdzenia, czy zalany budynek nie grozi zawaleniem (przed przystąpieniem do sprzątnięcia)
5. wie, że gdy jest to zalecane, należy poddać się szczepieniom ochronnym
6. wie, że przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi powinno się sfotografować stan zastany po powodzi – celem dokumentacji
7. wie, że należy pomagać przy sprzątnięciu popowodziowym i potrafi wymienić jak to robić.

przygotowując uczniów z tego tematu 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 30: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH

Umiejętności: 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 31: PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Umiejętności: 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 odblaskowych 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 ochraniacz 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 32: TRANSPORT KOLEJOWY

Umiejętności: 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
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, 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
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.

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 gwizdka kierownika pociągu
5. wie, że po usłyszeniu tego gwizdka 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
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 wnioski 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 teren orny 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 33: OSOBA NIEZNAJOMA

Umiejętności: uczeń...

1. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznaną osobą
2. wie o sposobach, w jakich zły 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. potrafi 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.

I. 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 34: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU

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

- zanim podniesie coś z ziemi zastanowi się, czy przedmiot ten może stanowić niebezpieczeństwo dla niego i innych
- rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
- 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)
- wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
- wie, że ogłoszenie należy rozwiesić blisko miejsca znalezienia portmonetki
- szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 35: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE

Umiejętności: uczeń...

- 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,
- 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,
- 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
- wie, że w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,
- wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl),
- wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,
- 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,
- wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
- 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,
- 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,
- 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,
- 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,
- 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,
- wie, że nie wolno umieszczać w sieci zdjęć ani filmików z osobami, które nie wyraziły na to zgody,
- 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 36: NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA LUDZI I ZWIERZĄT WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

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 wyniknąć, 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.

II. Niewypały i niewybuchy:

1. zna pojęcie „niewypał, niewybuch”
2. wie, że dotykane 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 37: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ

Umiejętności: 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 38: PRZEMOC WOBEC NIELETNICH

Umiejętności: uczeń...

I. W szkole:

6. wie, co oznaczają sformułowania przemoc i agresja w szkole
7. potrafi wyjaśnić, dlaczego należy przeciwstawiać się przemocy
8. rozumie potrzebę poinformowania o fakcie osobę dorosłą
9. wie, do kogo w szkole zgłosić się celem uzyskania pomocy
10. potrafi wskazać osobę, do której można się zwrócić o pomoc.

II. W rodzinie:

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

III. Wykorzystanie seksualne:

8. wie, że każdy człowiek ma prawo do intymności i prywatności
9. rozumie i szanuje prywatność innych
10. zna pojęcie „złego dotyku”
11. wie, że o wystąpieniu takiego zjawiska należy mówić a nie zatajać
12. wie gdzie można zwrócić się o pomoc w rozwiązaniu problemu
13. nie wini siebie za zaistniałą sytuację.
14. 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 39: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

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 dotykane 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 40: BEZPIECZEŃSTWO NA KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ (IMPREZA MASOWA):

Umiejętności: 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 41: BEZPIECZEŃSTWO NA MASOWYCH IMPREZACH SPORTOWYCH:

Umiejętności: 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), nałożony 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 meczu (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.

BIBLIOGRAFIA

Klasy 0

- Marian Stebelski *Mały ratowniczek* Podręcznik pierwszej pomocy dla klas I-III szkół podstawowych, DOM WYDAWNICZY ELIPSA Warszawa 2002
- **Wytyczne resuscytacji 2021** Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji Kraków 2021, (www.prc.krakow.pl).
- Filmy wideo do poszczególnych tematów
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl / Policyjny Program Edukacyjny „Z Pyrkiem bezpiecznie”/
- KWP w Poznaniu – wydział prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpiecznie – 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/>

Klasy I – III

- Marian Stebelski *Mały ratowniczek* Podręcznik pierwszej pomocy dla klas I-III szkół podstawowych, DOM WYDAWNICZY ELIPSA Warszawa 2002
- **Wytyczne resuscytacji 2021** Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji Kraków 2021, (www.prc.krakow.pl).
- Filmy wideo do poszczególnych tematów
- strona internetowa www.wielkopolska.policja.gov.pl / Policyjny Program Edukacyjny „Z Pyrkiem bezpiecznie”/
- KWP w Poznaniu – wydział prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpiecznie cz. I – elementarz dla dzieci w wieku 6 i 7 lat”
- KWP w Poznaniu – Wydział Prewencji, Kuratorium Oświaty, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Z Pyrkiem bezpiecznie cz. II – elementarz dla dzieci w wieku 8 i 9 lat”
- strona internetowa www.znaki-drogowe.pl
- Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (s.47 PDF ogień)

Strony internetowe: www.sieciaki.pl / www.dzieckowsieci.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

- **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/>

Klasy IV – VI

Bibliografia z Ramowy program i plan szkolenia przygotowujący nauczycieli do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy – Ministerstwo Zdrowia

- wytyczne resuscytacji 2021 Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji, <http://www.prc.krakow.pl/>
- Mariusz Goniewicz, Anna W. Nowak-Kowal, Zbigniew Smutek *Edukacja dla bezpieczeństwa. Pierwsza pomoc. Podręcznik dla gimnazjum* część 1 i 2 Wydawnictwo Pedagogiczne OPERON Sp. z o.o.
- 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 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 / www.sieciaki.pl
- strona internetowa www.znaki-drogowe.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](http://www.covalus.ovh.org/bhp/5/5.html) 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
<<http://www.kolejpedia.pl/przewozy-kolejowe/droga-hamowania.html>>

Klasy VII – VIII

Bibliografia z Ramowy program i plan szkolenia przygotowujący nauczycieli do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy – Ministerstwo Zdrowia

- **Wytyczne resuscytacji 2015** Europejska Rada Resuscytacji Polska Rada Resuscytacji, Kraków 2021 – można pobrać z internetowej strony Polskiej Rady Resuscytacji - <http://www.prc.krakow.pl/> - > Okładka - Wytyczne resuscytacji 2021 > Rozdział 2 [Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz zastosowanie automatycznych defibrylatorów zewnętrznych \(AED\)](#)
- Mariusz Goniewicz, Anna W. Nowak-Kowal, Zbigniew Smutek **Edukacja dla bezpieczeństwa. Pierwsza pomoc. Podręcznik dla gimnazjum** część 1 i 2 Wydawnictwo Pedagogiczne OPERON Sp. z o.o.
- 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 pogadek i prelekcji z ich udziałem)
- broszury i ulotki (są w posiadaniu służb, inspekcji i straży i udostępniane podczas pogadek 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
- strony internetowe www.dzieckowsieci.pl / www.sieciaki.pl
- strona internetowa www.znaki-drogowe.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](http://www.covalus.ovh.org/bhp/5/5.html) 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
<<http://www.kolejpedia.pl/przewozy-kolejowe/droga-hamowania.html>>