ZAŁOŻENIA PROGRAMU EDUKACYJNEGO

XV KONKURSU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

„UCZĘ SIĘ BEZPIECZNIE ŻYĆ”

pod Honorowym Patronatem Małżonki Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Pani Agaty Kornhauser - Dudy
(patronat w uzgodnieniach)

Komitet Honorowy
(w uzgodnieniach)

PATRONAT PROGRAMOWY – UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

KOLOREM NIEBIESKIM TEMARY OBOWIĄZUJĄCE W ROKU

2019

Cel główny:

Podnoszenie poziomu świadomości kultury bezpieczeństwa ekologicznego podmiotów fizycznych i prawnych w warunkach zrównoważonego rozwoju

Cele pośrednie:

Celem w odniesieniu do konkursu dla dzieci i młodzieży będzie wsparcie systemu bezpieczeństwa środowiskowego ekosystemu poprzez kształtowanie u dzieci i młodzieży wrażliwości środowiskowej na bazie świadomości kultury bezpieczeństwa ekologicznego w kontekście zrównoważonego rozwoju w ramach edukacji zachowań prośrodowiskowych wynikających z wiedzy i umiejętności oraz świadomości sytuacji zagrożeń nadzwyczajnych i w życiu codziennym w kontekście zrównoważonego rozwoju.

Celem w odniesieniu do nauczycieli i dzieci będzie podnoszenie poziomu świadomości i utrwalania kultury bezpieczeństwa ekologicznego w kontekście zrównoważonego rozwoju ale w odniesieniu do samodoskonalenia się nauczycieli oraz edukacji dzieci i młodzieży.

Celem w odniesieniu do pracowników instytucji/administracji rządowych i samorządowych będzie podnoszenie świadomości znaczenia działań związanych z zapobieganiem zagrożeniom dla bezpieczeństwa ekologicznego (zewnętrznym – stwarzanym przez przyrodę i wewnętrznym – generowanym aktywnością człowieka) dla procesów zrównoważonego rozwoju. Chodzi więc o to by instytucje realizujące konkretne zadania związane z prewencją, ratownictwem czy zarządzaniem kryzysowym posiadły wiedzę na temat skutków swoich działań dla zrównoważonego rozwoju i aby aspekty ochrony środowiska miały równorzędne znaczenie. Przykładowo by w ramach zapobiegania powodziom uszanować uwarunkowania środowiskowe lub by tereny zalewowe będące często mikroekosystemem chronić przed niekontrolowanym budownictwem itp.
Zapobiegamy zagrożeniom i na nie reagujemy – przez pryzmat zrównoważonego rozwoju.

Cele te realizowane będą w ramach Konkursu, w czasie którego uczestnicy rozwiązywać będą praktyczne problemy zainscenizowane na stacjach i zadaniach konkursowych, a także poprzez prowadzenie permanentnej edukacji w placówkach oświatowych na wszystkich etapach edukacyjnych.

Organizatorzy projektu postrzegają istotny potencjał edukacyjny w zakresie bezpieczeństwa środowiskowego w rodzinach oraz w innych miejscach prowadzących w sposób kompetentny takie działania (w tym tzw. edukacja wtórna).
Dla merytoryki Konkursu przyjęto, iż bezpieczeństwo środowiskowe jest tożsame z bezpieczeństwem ekologicznym, co oznacza każde działanie na rzecz bezpieczeństwa ekosystemu (wszystkiego, co nas otacza i nas samych). Poziom świadomości bezpieczeństwa ekologicznego jest tu rozumiany jako świadomość zagrożeń zewnętrznych (siły natury) jak i wewnętrznych (tworzonych przez człowieka). Dlatego projekt promuje ideę zrównoważonego rozwoju jako najlepszą prewencję dla wspomnianych zagrożeń.

Konkurs nawiązuje do:

1. celów i zadań dotyczących bezpieczeństwa zawartych w regulacjach prawnych, zwłaszcza ustawowych,
2. rządowych programów bezpieczeństwa, w szczególności idei zapisanych w programie Razem Bezpieczniej,
3. rządowych programów edukacyjnych w zakresie zrównoważonego rozwoju, edukacji ekologicznej, ochrony przyrody, ruchu drogowego, ochrony przeciwpożarowej, gospodarki odpadami, ochrony zwierząt, ochrony przeciwpowodziowej, ochrony zabytków i innych,
4. szkolnych/przedszkolnych podstaw programowych,
5. inicjatyw i aktywności podmiotów rządowych, samorządowych, pozarządowych i szkolnych (przedszkolnych) oraz działań na płaszczyźnie „świata nauki”.

SPIS TREŚCI

ZAŁOŻENIA PROGRAMU 1

KLASY „ 0” 9

CELE KONKURSU DLA KATEGORII KLAS 0 10
OBSZAR I: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK I OCHRONA PRZYRODY 12
TEMAT 1: ZACHOWANIE W LESIE 12
TEMAT 2: MIESZKAŃCY ŁĄK 12
TEMAT 3: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM 12
TEMAT 4: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM 13
TEMAT 5: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM ORAZ DROGI DLA ROWERÓW 13
TEMAT 6: TURYSTYKA I REKREACJA 13
TEMAT 7: SPOTKANE OSOBY NIEZNAJOMEJ 14
TEMAT 8: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA 14
TEMAT 9: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU PSA 14
TEMAT 10: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU 15
TEMAT 11: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW 15
TEMAT 12: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE 15
TEMAT 13: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI 16
TEMAT 14: SZLAKI W GÓRACH 17
TEMAT 15: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 17
TEMAT 16: BEZPIECZNIE NAD WODĄ 17
TEMAT 17: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA W LESIE 18
OBSZAR II: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA 19
TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU 19
TEMAT 2: POŻAR W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE 19
TEMAT 3: POŻAR W LESIE 20
OBSZAR III: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI 21
TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU 21
TEMAT 2: PRZEJAZDY KOLEJOWE 21
OBSZAR IV: ENERGIA I ENERGETYKA 22
TEMAT 1: PRĄD 22
TEMAT 2: PRĄD W DOMU 22
TEMAT 3: PRĄD W OKOLICY DOMU 22
TEMAT 4: POMOC PRZY OPARZENIACH SPOWODOWANYCH PRĄDEM 22
TEMAT 5: OSZCZĘDNE GOSPODAROWANIE ENERGIĄ 23
OBSZAR V: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO 24
TEMAT 1: SEGREGACJA ODPADÓW 24
TEMAT 2: ZDROWIE I HIGIENA 24
TEMAT 3: OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI W DOMU 24
TEMAT 4: WZYWANIE SŁUŻB RATOWNICZYCH 25

KLASY I - III 26

CELE KONKURSU DLA KATEGORII KLAS I - III 27
OBSZAR I: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK I OCHRONA PRZYRODY 29
TEMAT 1: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM 29
TEMAT 2: ZACHOWANIE W LESIE 29
TEMAT 3: ZAGUBIENIE W LESIE 30
TEMAT 4: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ZWIERZĘ NA SPACERZE 30
TEMAT 5: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU 30
TEMAT 6: WZYWANIE SŁUŻB RATUNKOWYCH 31
TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM 31
TEMAT 8: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM 31
TEMAT 9: ZNAJOMOŚĆ WYBRANYCH ZNAKÓW DROGOWYCH 32
TEMAT 10: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE 32
TEMAT 11: DROGI DLA ROWERÓW 32
TEMAT 12: POGODA – BURZE 33
TEMAT 13: POGODA – BURZE W GÓRACH 33
TEMAT 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ 33
TEMAT 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA 34
TEMAT 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU PSA 34
TEMAT 17: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU 34
TEMAT 18: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI 34
TEMAT 19: BEZPIECZNE MIEJSCA DO ZABAW 35
TEMAT 20: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE 35
TEMAT 21: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W CENTRUM HANDLOWYM 36
TEMAT 22: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA NA DUŻEJ IMPREZIE Z UDZIAŁEM DZIECI 36
TEMAT 23: SZLAKI W GÓRACH 36
TEMAT 24: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 37

TEMAT 24: BEZPIECZNIE NAD WODĄ 37
OBSZAR II: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA *38*
TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU 38
TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE 38
TEMAT 3: POŻAR W LESIE 39
OBSZAR III: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA *40*
TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ 40
TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI 40
TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE 40
TEMAT 4: W CZASIE POWODZI 40
TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI 41
OBSZAR IV: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI *42*
TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY, W TYM EKOLOGICZNE PRZESŁANKI WYBORU TRANSPORTU ZORGANIZOWANEGO – KOLEJOWEGO 42
TEMAT 2: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI 42
TEMAT 3: PRZEJAZDY KOLEJOWE 42
TEMAT 4: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY 43
TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE 43
TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM 44
TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE 44
TEMAT 8: TURYSTYKA I REKREACJA 44
OBSZAR V: ENERGIA I ENERGETYKA *46*
TEMAT 1: ENERGIA 46
TEMAT 2: PRĄD 46
TEMAT 3: PRĄD W DOMU 46
TEMAT 4: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU 47
TEMAT 5: PRĄD W OKOLICY DOMU 47
OBSZAR VI: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO *48*
TEMAT 1: SEGREGACJA ODPADÓW 48
TEMAT 2: ZDROWIE I HIGIENA 48
TEMAT 3: WYBÓR ŚRODKA KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ I BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ TYMI ŚRODKAMI 48
TEMAT 4: „NIE" DLA CZADU 49
TEMAT 5: NIEBEZPIECZENSTA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE 49

KLASY IV - VIII 51

CELE KONKURSU DLA KATEGORII KLAS IV – VIII 52
OBSZAR I: OCHRONA PRZYRODY *54*
TEMAT 1: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE 54
TEMAT 2: PRAWA ZWIERZĄT 54
OBSZAR II: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK *55*
TEMAT 1: ZACHOWANIE W LESIE 55
TEMAT 2: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM 55
TEMAT 3: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU 56
TEMAT 4: WEZWANIE SŁUŻB RATUNKOWYCH 57
TEMAT 5: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU 57
TEMAT 6: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE 57
TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘW RUCHU PIESZYM PO DROGACH POZA TERENEM ZABUDOWANYM 58
TEMAT 8: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM LUB SKUTEREM PO MIEŚCIE I POZA TERENEM ZABUDOWANYM 58
TEMAT 9: ZNAJOMOŚĆ ZNAKÓW DROGOWYCH 58
TEMAT 10: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE 59
TEMAT 11: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY 59
TEMAT 12: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWAŁNICE NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 59
TEMAT 13: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE 60
TEMAT 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ 60
TEMAT 15: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU 60
TEMAT 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA 61
TEMAT 17: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU PSA 61
TEMAT 18: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU 61
TEMAT 19: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI 61
TEMAT 20: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI 61
TEMAT 21: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 62
TEMAT 22: SZLAKI W GÓRACH 63
TEMAT 23: SZLAKI ROWEROWE 63
TEMAT 24: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 63
TEMAT 25: BEZPIECZNIE NAD WODĄ 64
TEMAT 26: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA W LESIE 64
OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA *66*
TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU 66
TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE 66
TEMAT 3: POŻAR W LESIE 67
OBSZAR IV: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA *68*
TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ 68

TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI 68
TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE 68
TEMAT 4: W CZASIE POWODZI 68
TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI 69
OBSZAR V : ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI 70
TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY 70
TEMAT 2: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI 70
TEMAT 3: PRZEJAZDY KOLEJOWE 70
TEMAT 4: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY 71
TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE 71
TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM 72
TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE 72
TEMAT 8: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA 72
TEMAT 9: TURYSTYKA I REKREACJA 73
OBSZAR VI: ENERGIA I ENERGETYKA 74
TEMAT 1: PRĄD 74
TEMAT 2: ZASADY BEZPIECZEŃSTWA 74
TEMAT 3: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU 75
OBSZAR VII: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO 76
TEMAT 1: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU 76
TEMAT 2: SEGREGACJA ODPADÓW 76
TEMAT 3: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY 76
TEMAT 4: ZDROWIE I HIGIENA 77
TEMAT 5: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ 77
TEMAT 6: „NIE" DLA CZADU 77
TEMAT 7: NIEBEZPIECZENSTA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE 78
TEMAT 8: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ 78
TEMAT 9: PRZEMOC W SZKOLE 79
TEMAT 10: PRZEMOC W RODZINIE 79
TEMAT 11: ZŁY DOTYK 79
TEMAT 12: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA 80

GIMNAZJUM 81

CELE KONKURSU DLA KATEGORII GIMNAZJUM 82
OBSZAR I: OCHRONA PRZYRODY 84
TEMAT 1: CZAS ROZPADU MATERIAŁU ODPADOWEGO W ŚRODOWISKU NATURALNYM 84
TEMAT 2: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE 84
TEMAT 3: ZWIERZĘTA BEZDOMNE 84
OBSZAR II: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK 85
TEMAT 1: ZACHOWANIE W LESIE 85
TEMAT 2: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU 86
TEMAT 3: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM 86
TEMAT 4: WEZWANIE SŁUŻB RATOWNICZYCH 87
TEMAT 5: POMOC PRZY NIEPRAWIDŁOWYM ODDECHU 87
TEMAT 6: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE 88
TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘW RUCHU PIESZYM PO DROGACH POZA TERENEM ZABUDOWANYM 89
TEMAT 8: ZNAJOMOŚĆ ZNAKÓW DROGOWYCH 89
TEMAT 9: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE 89
TEMAT 10: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ 90
TEMAT 11: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY 90
TEMAT 12: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWAŁNICE 91
TEMAT 13: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ 92
TEMAT 14: NIEZNAJOMY ZAPRASZAJĄCY DO SAMOCHODU 92
TEMAT 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA 92
TEMAT 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU PSA 92
TEMAT 17: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA DZIWNEGO PAKUNKU 92
TEMAT 18: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI 93
TEMAT 19: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI 93
TEMAT 20: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 93
TEMAT 21: SZLAKI W GÓRACH 94
TEMAT 22: SZLAKI ROWEROWE I PIESZE 95
TEMAT 23: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU 95
TEMAT 24: BEZPIECZNIE NAD WODĄ 96
TEMAT 25: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA W LESIE 96
TEMAT 26: BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH MASOWYCH – KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ 97
TEMAT 27: BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH MASOWYCH – WYDARZENIA SPORTOWE 97
OBSZAR III: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA 99
TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU 99
TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE 99
TEMAT 3: POŻAR W LESIE 100
OBSZAR IV: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA 101

TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ....101
TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI....101
TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE....101
TEMAT 4: W CZASIE POWODZI....101
TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI....102
OBSZAR V: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI....103
TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY....103
TEMAT 2: WYKORZYSTANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ NA KOLEI....103
TEMAT 3: PRZEJAZDY KOLEJOWE....103
TEMAT 4: DWORCE, PRZYSTANKI KOLEJOWE I PERONY....104
TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE....104
TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM....105
TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE....105
TEMAT 8: TRANSPORT KOLEJOWY A EKOLOGIA....106
TEMAT 9: TURYSTYKA I REKREACJA....106
OBSZAR VI: ENERGIA I ENERGETYKA....107
TEMAT 1: PRĄD....107
TEMAT 2: ŹRÓDŁA ENERGII....107
TEMAT 3: ZASADY BEZPIECZEŃSTAWA....107
TEMAT 4: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU....108
TEMAT 5: POMOC PRZY PORAŻENIACH PRĄDEM O NISKIM I WYSOKIM NAPIĘCIU....108
OBSZAR VII: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO....109
TEMAT 1: EKOLOGICZNA GOSPODARKA W DOMU 109
TEMAT 2: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO....109
TEMAT 3: SEGREGACJA ODPADÓW....110
TEMAT 4: ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY....110
TEMAT 5: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ....111
TEMAT 6: „NIE" DLA CZADU....111
TEMAT 7: NIEBEZPIECZENSTA ZWIĄZANE Z SURFOWANIEM PO SIECI W INTERNECIE....112
TEMAT 8: NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z ZAŻYWANIEM NARKOTYKÓW, ALKOHOLIZMEM I NIKOTYNĄ....113
TEMAT 9: PRZEMOC W SZKOLE....113
TEMAT 10: PRZEMOC W RODZINIE....113
TEMAT 11: ZŁY DOTYK....113
TEMAT 12: ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA....114
ŹRÓDŁA....115
Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej wychowania przedszkolnego, uwzględnia następujące treści:....115
Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej edukacji wczesnoszkolnej, uwzględnia następujące treści:....116
Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej szkoła podstawowa klasy IV – VIII....119
Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego dla gimnazjów uwzględnia następujące treści:....123

Podstawowe założenie konkursu:

Sprawdzeniem wiedzy i umiejętności

jest podjęcie praktycznych czynności

Organizator nie przewiduje sprawdzania wiedzy uczestników poprzez ustne ich odpytywanie. Każda stacja konkursowa będzie praktycznym sprawdzianem wiedzy i umiejętności uczestników.

Uczestnicy na każdej stacji postawieni zostaną przed konkretną sytuacją wymagająca od nich rozwiązania problemu ratowniczego celem wyeliminowania zagrożenia i doprowadzenia do sytuacji, w której zminimalizowany zostanie wskutek ich działania czynnik zagrożenia.

KLASY „ 0”

Celem wychowania przedszkolnego jest:

Wsparcie całościowego rozwoju dziecka.

Wsparcie to realizowane jest przez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się, co umożliwia dziecku 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.

Świadomość kultury bezpieczeństwa ekologicznego w kontekście zrównoważonego rozwoju należy kształtować już w okresie przedszkolnym, ponieważ dziecko na tym etapie rozwoju charakteryzuje się bardzo dużą aktywnością poznawczą, wrażliwością emocjonalną, posiada dużą zdolność przyswajania nowych umiejętności, jest podatne na wpływ otoczenia i nauczyciela.

Cele konkursu dla kategorii klas 0

1.Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń:

- przybliżenie dzieciom pojęcia kula ziemska w aspekcie jest to nasz wspólny dom, o który trzeba dbać, rozumienie znaczenia zieleni dla zdrowia człowieka,
- nabywanie umiejętności wzywania/informowania służb inspekcji i straży o nieprawidłowościach i zagrożeniach dla bezpieczeństwa ekologicznego,
- nabywanie umiejętności świadomego korzystania ze środków komunikacji publicznej – transport autobusowy, kolejowy,
- zachęcanie dzieci do bezpiecznego wędrowania, zimowej aktywności fizycznej w górach oraz chronienia otaczającej przyrody,
- rozumienie znaczenia czystego powietrza dla zdrowia roślin, zwierząt i ludzi,
- bezpieczne poruszanie się po górach, szczególnie w warunkach zimowych,
- przyzwyczajanie do oszczędzania bogactw ziemi, wyrabianie przekonania, że surowce naturalne trzeba oszczędzać, zbierać surowce wtórne,
- rozwijanie zainteresowań dzieci źródłem pochodzenia żywności, wyrabianie przekonania, że żywność nie zawsze jest zdrowa, umiejętność wyboru (wspólnie z rodzicami) zdrowej żywności, rezygnowanie ze szkodliwych elementów,
- wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych przy posługiwaniu się domowymi urządzeniami elektrycznymi,
- zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwa wynikające z posługiwania się przez dzieci niebezpiecznymi narzędziami: Np. nóż, nożyczki, zapałki,
- przygotowanie dzieci do wykonywania prostych czynności ratowniczych,
- kształtowanie umiejętności niesienia pomocy poszkodowanym zarówno ludziom, jak i zwierzętom.

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,
- przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji,
- uzmysłowienie dzieciom, że troska o przyrodę jest troską o nas samych i nasze życie,
- kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i współtowarzyszy podczas zabaw, spacerów, wycieczek,
- zachęcanie do aktywnej obecności we własnym środowisku poprzez naukę ekologicznego życia we własnym domu,
- stymulowanie dziecięcej aktywności w kierunku poznawania i rozumienia otaczającej przyrody,
- kształtowanie poczucia własnej wartości i własnych możliwości.

Proponowane formy realizacji:

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

Ewaluacja:

- ankieta sprawdzająca stopień przyswojenia wiadomości
- praktyczne sprawdziany wiedzy
- pokazy
- konkurs między klasami „0”

Podczas realizacji poniższych tematów nauczyciel powinien nawiązać współpracę ze służbami, inspekcjami i strażami w tym ze Strażą Leśną, pracownikami parków narodowych.

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

OBSZAR I: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK I OCHRONA PRZYRODY

TEMAT 1: 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 rozpalać ognisk, bo może dojść do pożaru
4.wie, że w lesie nie wolno pozostawiać żadnych odpadów (śmieci)
5.rozumie potrzebę zabierania ze sobą na wyprawę do lasu specjalnej reklamówki przeznaczonej na odpady (np. po zjedzeniu cukierka, po wypiciu soku itp.)

TEMAT 2: 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 numery alarmowe: 112, 998
Przy realizacji tematu skorzystaj: Strona internetowa Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. www.zywioly.eco.pl (s.23 PDF ogień)

TEMAT 3: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: dziecko...

1.zna i rozpoznaje wiosenne rośliny chronione (pierwiosnka maleńka, sasanka alpejska, krokus)
2.wie, że niektóre gatunki roślin i zwierząt są objęte ochroną, ponieważ grozi im całkowite wyginięcie.

w górach

1. wie, że roślin, które są pod ochroną nie można zrywać lub niszczyć.
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 sudecki, wawrzynek wilcze łyko, 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

1. wie, że jezioro to śródlądowy zbiornik wodny nie mający połączenia z morzem
2. wie, że zamierzając spędzać czas nad jeziorem, należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad korzystania i ograniczeń w korzystaniu z wyznaczonego obszaru wodnego,
3. 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 krzyżówki, łabędzie, bobry
   - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian

nad morzem:

1. wie, że trawy, krzewy i drzewa chronią i wzmacniają brzeg
2. wie, że uszkadzanie roślinności i obiektów ochronnych na wydmach może spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla domów znajdujących się najbliżej brzegu
3. 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
4. wie, że pozostawiony na szlaku odpady niszczą i zaśmiecą środowisko
5. wie, że odpady pozostawione na słońcu mogą stać się przyczyną pożaru

TEMAT 4: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ 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

TEMAT 5: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM ORAZ DROGI DLA ROWERÓW

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
7.potrafi powiedzieć, co to jest droga dla rowerów
8.zna oznakowania drogi dla rowerów w mieście i poza miastem
9. wie, że na terenie parków narodowych należy poruszać się rowerem tylko po oznakowanych szlakach rowerowych
10.wie, że na drodze rowerowej obowiązuje ruch prawostronny
11.rozumie, że będąc w grupie na drodze dla rowerów poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
12.wie, do czego służy rowerzyście kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
13.potrafi pomóc rowerzyście, który skaleczył się (zranił) podczas jazdy na rowerze

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- zna podstawowe wyposażenie apteczki domowej
- wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
- wie, ze po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć ręce
- umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy jałowej
- potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
- odróżnia skaleczenia od dużego krwotoku
- rozumie konieczność zachowania ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi narzędziami (nożyczki)
- wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
- rozumie potrzebę niesienia innym pomocy

TEMAT 6: TURYSTYKA I REKREACJA

Umiejętności: dziecko...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2. wie, ze 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 przebiegają przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady

4. wie, że wybierając się na wycieczkę należy zabrać ze sobą apteczkę pierwszej pomocy
   - 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)
   - wie, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy i potrafi je wykorzystać
   - wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwo, maść, syrop)
   - zna konsekwencje niekontrolowanego zażycia leku przez dziecko
   - wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych

TEMAT 7: SPOTKANE OSOBY NIEZNAJOMEJ

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 8: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Umiejętności: dziecko...

1.nie dotyka przypadkowo spotkanych 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 9: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU 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 10: 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 11: 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 rozbiórki)
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 12: BEZPIECZNIE PODCZAS ZAGUBIENIA W MIEŚCIE

Umiejętności: dziecko...

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
6.rozumie, że kiedy zagubi się w centrum handlowym, nie może samodzielnie go opuścić
7.wie, że nie należy samodzielnie błąkać się po sklepie, lub prosić o pomoc obce osoby dorosłe – klientów Centrum
8. wie, że o pomoc może zwrócić się do ekspedienta, lub ochrony sklepu
9.umie powiedzieć jak się nazywa i gdzie mieszka, z kim przyjechał do sklepu
10.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 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 nieznajomymi dorosłymi przechodniami na ulicy
- 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 nieznajomymi dorosłymi – klientami sklepu
- nie opuszczaj z nieznajomą osobą dorosłą (klientem sklepu) Centrum

TEMAT 13: 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 nieznajomymi dorosłymi – uczestnikami imprezy
- nie opuszczaj z nieznajomą osobą dorosłą (uczestnikiem imprezy) tej imprezy

TEMAT 14: SZLAKI W GÓRACH

Umiejętności: dziecko...

1. wie, jak przygotować się do wędrówki górskiej,
2. zna wyposażenie turysty górskiego,
3. zna i rozumie zasady bezpieczeństwa i właściwego zachowania się na terenie cennym przyrodniczo,
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
7. zna numer ratowników GOPR tel. 985, a z Plusa 601 100 300
8. potrafi pomóc osobie, u której jest podejrzenie złamania nogi (*złamanie zamknięte na odcinku podudzia)*
   - dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
   - potrafi przez lekki dotyk zbadać poszkodowanego i stwierdzić, że poszkodowany może mieć złamanie
   - przy złamaniu zamkniętym: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej,
   - wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
   - rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego, potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne wierzchnie odzienie
   - wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać pogotowie numer 999, lub numer 112 a będąc w górach zadzwonić na jeden z numerów alarmowych GOPR
   - wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
   - rozumie potrzebę niesienia pomocy innym.

Rady do zapamiętania:

- w górach poruszaj się zawsze po wyznaczonych szlakach pieszych, rowerowych lub narciarskich
- zbaczanie ze szlaku może skończyć się zagubieniem
- wybierając się na wyprawę musisz pamiętać, że w górach warunki pogodowe są bardzo zmienne.

TEMAT 15: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: dziecko...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościoły, pałace, 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 dotykanie eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta

TEMAT 16: BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Umiejętności: dziecko...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący: 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, ze 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, ze 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 17: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA 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 i prawidłowo je oznakować
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 szałasu (wbijanie patyków)
- co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)
- znajdź żywego przyjaciela (robaczek, motylek, itp.) abyś nie czuł się taki samotny

OBSZAR II: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU

Umiejętności: dziecko...

1.nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
2.przed otwarciem drzwi:
- sprawdza:
jeżeli spod drzwi nie wydobywa się dym i ogień, klamka i drzwi nie są gorące
szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek a następnie jeżeli ma dostęp do telefonu, dzwoni na numer alarmowy 112 podając:
  - gdzie się pali,
  - co się pali,
  - czy zagrożone jest życie ludzkie,
  - podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się

Sprawdza, czy spod drzwi wydostaje się ogień, dym?
jeżeli widzi dym, ogień, wtedy nie otwiera drzwi!
- jeżeli nie zobaczył dymu – sprawdza dotykiem, czy drzwi są ciepłe, gorące – jeżeli są gorące, wtedy nie otwiera drzwi!
- Jeżeli nie zobaczył dymu, oraz drzwi nie są gorące – sprawdza dotykając ostrożnie dłonią, czy klamka jest ciepła, gorąca – jeżeli jest ona gorąca, wtedy nie otwiera drzwi!
- mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.; następnie otwiera okno i woła o pomoc

3.wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
4.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
5.wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
6.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
7.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)

TEMAT 2: POŻAR W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE

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 parach przy drzwiach
- przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
- pamięta o zabraniu zwierzątka z sali /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 przedszkola / szkoły
- wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy przedszkolnej / 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 3: POŻAR W LESIE

Umiejętności: dziecko …

1.wie, że w lesie nie wolno rozpalać ogniska
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 (informuje gdzie się pali, co się pali, czy zagrożone jest życie ludzkie, podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się)
5.Potrafi udzielić pomocy osobie, która się poparzyła

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą przez co najmniej 20 minut, aż do ustąpienia bólu)
- wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
- potrafi oparzone miejsce przykryć gazą lub kawałkiem czystego, gładkiego materiału
- rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłe, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 999, lub numer112
- wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki mogą być przyczyną oparzeń

OBSZAR III: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI

TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

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

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

TEMAT 2: PRZEJAZDY KOLEJOWE

Umiejętności: dziecko...

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 nic nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd
9. wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy dzwonić na numer alarmowy 112 lub 999
10. wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego (stosuje rękawiczki ochronne)
11. wie, ze po udzieleniu pomocy poszkodowanemu należy umyć ręce
12. rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

OBSZAR IV: ENERGIA I ENERGETYKA

TEMAT 1: PRĄD

Umiejętności: dziecko...

1.zna numer telefonu Pogotowia energetycznego (991)
2.zna dobre przewodniki prądu (woda, ciało człowieka, metal)
3.dba o swoje bezpieczeństwo - nie podchodzi nigdy samo 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.zna tabliczkę ostrzegawczą występującą na słupach energetycznych i stacjach transformatorowych (Nie dotykać! Urządzenie elektryczne)

TEMAT 2: PRĄD W DOMU

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

TEMAT 3: PRĄD W OKOLICY DOMU

Umiejętności: dziecko...

1.wie, jak prąd dociera do mieszkań
2.wie, jak wyglądają słupy, na których rozpięte są linie energetyczne
3.wie, czym może się skończyć zabawa latawcem w pobliżu linii energetycznych oraz zarzucanie wędki do wody podczas łowienia ryb obok linii energetycznych
4.rozumie, dlaczego nie można się wspinać na słupy energetyczne
5.wie, że prąd może porazić nawet na odległość
6.wie, jak zachować się w trakcie burzy, przebywając poza domem

TEMAT 4: 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 osobę 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 - przez co najmniej 10 minut, aż 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 dorosłe, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 999, lub numer112

TEMAT 5: OSZCZĘDNE GOSPODAROWANIE ENERGIĄ

Umiejętności: dziecko...

1. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
2. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampka 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

OBSZAR V: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: SEGREGACJA ODPADÓW

Umiejętności: dziecko...

1.wie, że odpady można segregować
2.rozumie potrzebę segregacji odpadów
3.zna kolory pojemników do segregacji odpadów
4.wie, że szkło bezbarwne można wrzucić do kontenera w kolorze białym
5.wie, że nie powinno się tam wrzucać : szkła okiennego, luster, żarówek
6.wie, że szkło kolorowe można wrzucić do kontenera w kolorze zielonym
7.wie, że nie powinno się tam wrzucać: szkła potłuczonego, żaroodpornego, szyb samochodowych
8.wie, że papier wrzuca się do kontenera w kolorze niebieskim
9.wie, że nie powinno się tam wrzucać: kartonów po mleku i napojach, pieluch jednorazowych, tłustego papieru
10.wie jak wyglądają kontenery na tworzywa sztuczne i metale – pojemnik w kolorze żółtym
11.wie, ze wrzucane opakowania plastikowe i aluminiowe powinny być zgniatane przed wrzuceniem ponieważ wtedy więcej materiału zmieści się w kontenerze
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 2: ZDROWIE I HIGIENA

Umiejętności: dziecko...

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

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

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: *„Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji*

TEMAT 3: 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 systematyczne wyprowadzanie, 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 systematyczne 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 4: WZYWANIE SŁUŻB RATOWNICZYCH

Umiejętności: dziecko...

1.potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
2.zna numer alarmowy 112 oraz na pogotowie ratunkowe - 999, straż pożarną – 998, policję - 997
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: gdzie się stało, co się stało, ilu jest poszkodowanych, stan osoby poszkodowanej, jakie ma urazy, swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego się dzwoni
5.wie, że nie może pierwszy rozłączyć się po rozmowie wstępnej z dyspozytorem

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. Edukacja na tym etapie jest ukierunkowana na zaspokojenie naturalnych potrzeb rozwojowych ucznia. Szkoła respektuje podmiotowość ucznia w procesie budowania indywidualnej wiedzy oraz przechodzenia z wieku dziecięcego do okresu dorastania. W efekcie takiego wsparcia dziecko osiąga dojrzałość do podjęcia nauki na II etapie edukacyjnym.

Cele konkursu dla kategorii klas I - III

1. Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń:

- przybliżenie dzieciom pojęcia kula ziemska w aspekcie jest to nasz wspólny dom, o który trzeba dbać, rozumienie znaczenia zieleni dla zdrowia człowieka,
- nabywanie umiejętności wzywania/informowania służb inspekcji i straży o nieprawidłowościach i zagrożeniach dla bezpieczeństwa ekologicznego
- nabywanie umiejętności świadomego korzystania ze środków komunikacji publicznej – transport autobusowy, kolejowy,
- zachęcanie dzieci do bezpiecznego wędrowania, zimowej aktywności fizycznej w górach oraz chronienia otaczającej przyrody;
- rozumienie znaczenia czystego powietrza dla zdrowia roślin, zwierząt i ludzi,
- bezpieczne poruszanie się po górach, szczególnie w warunkach zimowych.
- przyzwyczajanie do oszczędzania bogactw ziemi, wyrabianie przekonania, że surowce naturalne trzeba oszczędzać, zbierać surowce wtórne,
- rozwijanie zainteresowań dzieci źródłem pochodzenia żywności, wyrabianie przekonania, że żywność nie zawsze jest zdrowa, umiejętność wyboru (wspólnie z rodzicami) zdrowej żywności, rezygnowanie ze szkodliwych składników
- wdrażanie dzieci do zachowań bezpiecznych przy posługiwaniu się domowymi urządzeniami elektrycznymi
- zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwa wynikające z posługiwania się przez dzieci niebezpiecznymi narzędziami: Np. nóż, nożyczki, zapałki
- przygotowanie dzieci do wykonywania prostych czynności ratowniczych
- kształtowanie rozważnej gotowości niesienia pomocy poszkodowanym zarówno ludziom, jak i zwierzętom

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
- przygotowanie dzieci do bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji
- kształtowanie u dzieci postaw proekologicznych
- wpajanie silnego związku z otaczającą przyrodą,
- zachęcanie do aktywnej troski o najbliższe środowisko
- 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.

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 miedzy 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 ze służbami inspekcjami i strażami w tym ze Strażą Leśną, pracownikami parków narodowych.

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

OBSZAR I: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK I OCHRONA PRZYRODY

TEMAT 1: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: Uczeń...

1. zna i rozpoznaje wiosenno - letnie rośliny chronione (pierwiosnka maleńka, krokus, sasanka alpejska, gnidosz sudecki, arnika górska)
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 wędrując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad sudecki, wawrzynek wilczełyko, pokrzyk wilcza jagoda, naparstnica purpurowa.
- 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 krzyżówki, łabędzie, bobry
  - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian

nad morzem:

- wie, że roślinność 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 wydmę systemami korzeniowymi
- wie, że uszkadzanie roślinności i obiektów ochronnych może być przyczyną lawinowych zniszczeń i spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla obiektów znajdujących się najbliżej brzegu

1. rozumie, że odpady w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. powinny być wyrzucone do kosza na odpadki, lub zabrane ze sobą do miejsca, w którym można je wyrzucić
2. wie, że pozostawione na szlaku odpady niszczą i zaśmiecają środowisko
3. wie, że odpady szklane pozostawione na słońcu mogą stać się przyczyną pożaru

TEMAT 2: 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 pozyskuje się żywicę, która służy do produkcji między innymi kalafonii, czy terpentyny
3. wie, jak wyglądają oraz potrafi rozpoznać i nazwać: sosna pospolita, świerk pospolity, modrzew europejski, jodła pospolita, buk pospolity, dąb szypułkowy, oraz lipa drobnolistna
4. zna zasady zachowania się w lesie:
   - szanuje prawo roślin i zwierząt do życia
   - wie, że nie wolno wjeżdżać samochodami do lasu, można parkować 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 3: 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 i prawidłowo je oznakować
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 szałasu (wbijanie patyków)
- Co jakiś czas emituj sygnały dźwiękowe umożliwiających poszukującym lokalizację zagubionego (użycie gwizdka, bądź wołaj)
- Znajdź żywego przyjaciela (robaczek, motylek, itp.) abyś nie czuł się taki samotny

TEMAT 4: 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 zwierzaka 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 w parku narodowym można wędrować z psami wyłącznie na smyczy po szlakach turystycznych
11.wie, że nie wolno głaskać cudzych zwierząt bez zgody właściciela

TEMAT 5: ZACHOWANIE SIĘ W MIEJSCU WYPADKU

Umiejętności: Uczeń …

1.w pierwszej kolejności wzywa do miejsca wypadku dorosłego
2.informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112 lub 999
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 ostrzegać 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 6: WZYWANIE SŁUŻB RATUNKOWYCH

Umiejętności: uczeń …

1.potrafi prawidłowo skorzystać z telefonu
2.zna numer na pogotowie ratunkowe – 999
3.zna numer na straż pożarną – 998
4.zna numer na policję – 997
5.oraz numer alarmowy 112
6.umie ocenić sytuację, ocenić stan poszkodowanego oraz podjąć decyzję o wezwaniu służb ratunkowych
7.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
8.wie, że nie może pierwszy przerwać rozmowy telefonicznej z dyspozytorem
9.ma świadomość znaczenia szybkiego powiadomienia służb ratunkowych
10.rozumie, że z numerów alarmowych nie można korzystać dla zabawy

TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ 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
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 odblaskowe 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 8: BEZPIECZNE 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.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.potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku nieostrożnej jazdy ma podejrzenie złamania ręki lub nogi *(złamanie zamknięte nogi na odcinku podudzia, złamanie zamknięte ręki na odcinku przedramienia)*

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- potrafi przez lekki dotyk zbadać poszkodowanego i stwierdzić, że poszkodowany może mieć złamanie ,
- wie, że wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej powinien udzielić pomocy poszkodowanemu
- przy złamaniu zamkniętym: potrafi unieruchomić złamaną nogę przez obłożenie jej w pozycji zastanej,
- przy złamaniu zamkniętym: potrafi zabezpieczyć-unieruchomić złamaną rękę poszkodowanego
- wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
- rozumie potrzebę okrycia poszkodowanego, potrafi wykorzystać folię termiczną, lub własne odzienie wierzchnie

- wie, że o zdarzeniu należy poinformować osobę dorosłą, lub wezwać pogotowie ratunkowe - 999, lub dzwonić na numer alarmowy 112
- wie, jakie mogą być konsekwencje poruszania złamaną kończyną
- wie, jakie są objawy złamań otwartych i zamkniętych
- rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

TEMAT 9: ZNAJOMOŚĆ WYBRANYCH ZNAKÓW DROGOWYCH

Umiejętności: uczeń...

1.wie, że znaki drogowe dzielą się na informacyjne, ostrzegawcze, nakazu i zakazu
2.wie, o czym informują i jak wyglądają znaki informacyjne:
- droga z pierwszeństwem, koniec drogi z pierwszeństwem
- droga jednokierunkowa
- przystanek autobusowy, trolejbusowy, tramwajowy

3.wie, o czym ostrzegają i jak wyglądają znaki ostrzegawcze:
- przejście dla pieszych
- ustąp pierwszeństwa
- sygnały świetlne
- przejazd kolejowy z zaporami, przejazd kolejowy bez zapór

4.wie, co nakazują i jak wyglądają znaki nakazu:
- kompilacja 3 znaków: droga pieszo – rowerowa
- droga dla rowerów, koniec drogi dla rowerów
- droga dla pieszych, koniec drogi dla pieszych
- nakaz jazdy w lewo za znakiem, nakaz jazdy w prawo za znakiem, nakaz jazdy prosto

5.wie, czego zakazują i jak wyglądają znaki zakazu:
- zakaz wjazdu, zakaz wjazdu rowerów
- zakaz ruchu w obu kierunkach
- zakaz skręcania w lewo, zakaz skręcania w prawo
- zakaz ruchu pieszych

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

TEMAT 10: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi wsiąść na rower i jechać nim po wyznaczonej trasie
2.potrafi bezpiecznie zatrzymać rower i z niego zsiąść
3.rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki

TEMAT 11: DROGI DLA ROWERÓW

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.potrafi udzielić pomocy osobie, która skaleczyła się podczas jazdy na drodze dla rowerów
- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- wie, że będzie udzielał pomocy poszkodowanemu wtedy, gdy nie ma osoby dorosłej
- wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą, lub woda niegazowaną z butelki
- umie wykonać prosty opatrunek używając w zależności od rozmiaru skaleczenia plastra z opatrunkiem lub gazy jałowej
- potrafi dobrze zamocować opatrunek za pomocą plastra lub bandaża
- odróżnia skaleczenia od krwotoku

- wie, że należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
- wie, że należy o sytuacji poinformować osobę dorosłą

/adres strony internetowej, z której można skorzystać przy omawianiu tematu: http://pl.wikipedia.org/wiki/Szlak_rowerowy_/

TEMAT 12: POGODA – BURZE

Umiejętności: Uczeń …

1. wie, że burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi, występują z różną siłą i szybko się przemieszczają
2. wie, ze 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 13: POGODA – BURZE W GÓRACH

Umiejętności: Uczeń …

1. wie, że należy sprawdzić pogodę przed planowaną wędrówką,
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 słychać grzmoty można w przybliżeniu określić, jak daleko znajduje się burza,
5. wie, że należy natychmiastowego zejść w bezpieczny teren, czyli jak najniżej,
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.
10. potrafi udzielić pomocy osobie, która została porażona prądem o wysokim napięciu
    - wie, że zwisające przewody energetyczne są niebezpieczne i nie wolno się do nich zbliżać
    - wie, że bezpieczna odległość od zerwanej linii wysokiego napięcia to minimum 20 metrów
    - widząc osobę porażoną prądem o wysokim napięciu nie podchodzi do niej tylko wzywa pogotowie energetyczne oraz pogotowie ratunkowe
    - potrafi przeprowadzić rozmowy telefoniczne z dyspozytorem pogotowia energetycznego i pogotowia ratunkowego
    - wie, że należy ostrzegać innych przypadkowych świadków zdarzenia by nie zbliżali się do osoby poszkodowanej oraz jej nie dotykali.

TEMAT 14: 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 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA ZWIERZĘCIA

Umiejętności: Uczeń...

1.nie dotyka przypadkowo spotkanych 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 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU 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 17: 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 18: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI

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. rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
4. potrafi zredagować ogłoszenie, w którym informuje, że znaleziono …., na ulicy… , w miejscu …,
5. kontakt pod numerem telefonu …. , w godzinach … (podaje godziny, w których na pewno ktoś

6. dorosły jest w domu)
7. wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
8. szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

Rady do zapamiętania:

- zanim podniesiesz coś z ziemi, przyjrzyj się temu dokładnie
- powiadom dorosłego o tym, co znalazłeś
- rozwieś ogłoszenia blisko miejsca znalezienia portmonetki

TEMAT 19: 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
10. potrafi udzielić pomocy osobie której krew masywnie wypływa z rany
    - dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
    - zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
    - wie, że niektóre zabawy mogą być przyczyną wypadków i powstawania urazów
    - wie, jakie środki zastosować przy drobnych krwotokach (gaza, bandaż)
    - rozumie potrzebę wzywania osób dorosłych, które udzielą pomoc poszkodowanemu
    - potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
    - wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej i w sytuacji braku typowych materiałów do tamowania dużego krwotoku wykorzysta dostępne materiały podręczne
    - wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszy się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze
    - zna zagrożenia wynikające z kontaktów z krwią poszkodowanego (dba o swoje bezpieczeństwo stosując rękawice ochronne)
    - rozumie potrzebę jak najszybszego wezwania pogotowia ratunkowego numer 999, lub alarmowy numer 112

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 20: 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 nieznajomymi dorosłymi przechodniami na ulicy

TEMAT 21: 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 nieznajomymi dorosłymi – klientami sklepu
- nie opuszczaj z nieznajomą osobą dorosłą (klientem sklepu) Centrum

TEMAT 22: 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 nieznajomymi dorosłymi – uczestnikami imprezy
- nie opuszczaj z nieznajomą osobą dorosłą (uczestnikiem imprezy) tej imprezy

TEMAT 23: SZLAKI W GÓRACH

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jak przygotować się do wędrówki górskiej,
2. zna wyposażenie turysty górskiego,
3. zna i rozumie zasady bezpieczeństwa i właściwego zachowania się na terenie cennym przyrodniczo,
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. Stacjonarny 985, komórkowy 601 100 300

Rady do zapamiętania:

- w górach poruszaj się zawsze po wyznaczonych szlakach pieszych, rowerowych i narciarskich
- zbaczanie ze szlaku może skończyć się zagubieniem
- wybierając się na wyprawę musisz pamiętać, że w górach warunki pogodowe bardzo zmienne

TEMAT 24: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościoły, pałace, 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 dotykanie eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta

TEMAT 24: BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Umiejętności: Uczeń...

1. zna zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
2. wie, że jeżeli przy zbiornikach wodnych jest znak informujący ze 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, ze 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 zmącenia 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

OBSZAR II: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU

Umiejętności: Uczeń …

1.nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
2.przed otwarciem drzwi:
Sprawdza:
jeżeli spod drzwi nie wydobywa się dym i ogień, klamka i drzwi nie są gorące
szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek a następnie jeżeli ma dostęp do telefonu, dzwoni na numer alarmowy 112 podając:
- gdzie się pali,
- co się pali,
- czy zagrożone jest życie ludzkie,
- podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
- sprawdza, czy spod drzwi wydostaje się ogień, dym?

jeżeli widzi dym, ogień, wtedy nie otwiera drzwi!
- jeżeli nie zobaczył dymu – sprawdza dotykiem, czy drzwi są ciepłe, gorące – jeżeli są gorące, wtedy nie otwiera drzwi!
- jeżeli nie zobaczył dymu, oraz drzwi nie są gorące – sprawdza dotykając ostrożnie dłonią, czy klamka jest ciepła, gorąca – jeżeli jest ona gorąca, wtedy nie otwiera drzwi!
- mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.; następnie otwiera okno i woła o pomoc

3.wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
4.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
5.wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
6.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
7.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać ze strony internetowej:
serwer e-learningowy *JELENIOGÓRSKI PORTAL EDUKACYJNY* – **(http://elearning.edujg.pl) kurs** – ***PIERWSZA POMOC*** Temat: *Zachowanie się dziecka w czasie pożaru*

TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE

Umiejętności: Uczeń …

1.zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
2.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
3.zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w szkole
4.odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe
- szybko wstaje z ławki i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
- przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
- pamięta o zabraniu zwierzątka z klasy (jeżeli takie jest)
- po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
- kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkolny
- wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka

5.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
6.podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
7.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
8.jest gotowy do niesienia pomocy innym w razie pożaru

TEMAT 3: POŻAR W LESIE

Umiejętności: Uczeń …

1.wie, że w lesie nie wolno rozpalać ogniska
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 (informuje gdzie się pali, co się pali, czy zagrożone jest życie ludzkie, podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się)
5.potrafi udzielić pomocy osobie oparzonej

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który się oparzył (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą przez ok. 10 min – do ustąpienia bólu
- wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
- rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłej, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe – numer 999, lub alarmowy numer112
- wie, że gorące płyny, grzejniki, ogień i fajerwerki mogą być przyczyną oparzeń
- jest ostrożny w kontaktach z gorącymi płynami i środkami żrącymi

OBSZAR III: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA

TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ

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 instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi

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

TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI

Umiejętności: Uczeń …

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 zwierzakami.
7.rozumie, że kiedy to wszystko będzie z nami podczas przymusowego pobytu w obcym miejscu, nasze samopoczucie będzie wówczas zdecydowanie lepsze.

TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE

Umiejętności: uczeń …

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

TEMAT 4: W CZASIE POWODZI

Umiejętności: Uczeń …

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
8.potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- w pierwszej kolejności wzywa do poszkodowanego dorosłego
- zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
- potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
- wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
- rozumie potrzebę uniesienia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
- rozumie potrzebę wezwania pogotowia ratunkowego numer 999a w przypadku odcięcia dojazdu przez wodę, wzywania pomocy machając odpowiednim kolorem materiału (kolor czerwony)

TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI

Umiejętności: uczeń …

1.wie, że jak najdłużej należy pozostać poza zasięgiem wód powodziowych
2.rozumie konieczność słuchania komunikatów radiowych (telewizyjnych)
3.rozumie konieczność sprawdzenia, czy zalany budynek nie grozi zawaleniem (przed przystąpieniem do sprzątania)
4.wie, że przed przystąpieniem do usuwania skutków powodzi powinno się sfotografować stan zastany po powodzi – celem dokumentacji
5.wie, że należy pomagać przy sprzątaniu popowodziowym i potrafi wymienić jak to robić
6.potrafi pomóc osobie, która uległa zatruciu tabletkami

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- jest ostrożny i rozważny w kontaktach z lekami i środkami chemicznymi
- rozpoznaje podstawowe symbole przedstawiające substancje trujące
- w pierwszej kolejności wzywa do poszkodowanego dorosłego
- gdy podejrzewa zatrucie lekami lub środkami chemicznymi, szybko powiadamia dorosłych, lub dzwoni na pogotowie – numer 999, lub alarmowy numer 112
- wie, że poszkodowanego należy uspokoić i położyć
- wie, że nie wolno podawać osobie, która zażyła zbyt dużo leków bądź wypiła środek chemiczny nic do picia ani do jedzenia, oraz, że nie można wywoływać u tych osób wymiotów
- wie, że do przyjazdu karetki należy zabezpieczyć opakowanie po zażytych lekach lub środku chemicznym i pokazać je lekarzowi

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z e stron internetowych:
www.zosprp.pl (poradnik powodziowy)

www.straż.gov.pl (zakładka porady)

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

www.men.gov.pl Polecamy również materiały zawarte w książce „**Sytuacje kryzysowe w szkole"**, praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007

Do pobrania: rozdział Klęski żywiołowe
Książka dostępna w Księgarni Nike

OBSZAR IV: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI

TEMAT 1: TRANSPORT KOLEJOWY, W TYM EKOLOGICZNE PRZESŁANKI WYBORU TRANSPORTU ZORGANIZOWANEGO – KOLEJOWEGO

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.
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 należy zabrać ze sobą legitymację szkolną (dzieci i młodzież szkolna korzysta ze zniżki.
11.wie, że w każdym pociągu (szynobusie) jest kierownik pociągu, który jest odpowiedzialny za prawidłowy i bezpieczny przejazd pasażerów
12.zna skrót SOK (Straż Ochrony Kolei)
13.wie, że nad bezpieczeństwem podróżujących koleją czuwają Strażnicy Ochrony Kolei
14.wie, że w większych miastach, na peronach znajduje się posterunek Straży Ochrony Kolei
15.wie, że szynobusy poruszają się bardzo cicho po torach (szczególnie jesienią i zimą) i należy zachować szczególną ostrożność na przejazdach niestrzeżonych
16.wie, że droga hamowania pociągu jest o wiele dłuższa niż droga hamowania samochodu osobowego
17.wie, że jadący pociąg nie ominie nikogo ani niczego, co znajdzie się na torach
18.wie, że transport kolejowy jest przyjazny środowisku
19.wie, że pociągi elektryczne i szynobusy nie emitują substancji szkodliwych do środowiska. Wykorzystują ją czystą energię – prąd
20.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)
21.wie, że bezpieczniejszą formą transportu substancji niebezpiecznych dla środowiska jest transport kolejowy niż drogowy
22.wie, że skład towarowy może przewieźć jednorazowo minimum 50 razy więcej towaru niż jeden samochód ciężarowy

TEMAT 2: 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

TEMAT 3: 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 nic nie jedzie, można przejechać lub przejść taki przejazd

TEMAT 4: 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, ze 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.potrafi udzielić pomocy osobie, która jest nieprzytomna ale oddycha

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

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji – opis jak układać w pozycję bezpieczną

TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE

Umiejętności: Uczeń ...

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 podróżny, który nie zdążył wysiąść na danej stacji powinien wysiąść dopiero na kolejnej stacji (nie ma innej możliwości)

7.wie, że w sytuacji nieuzasadnionego użycia hamulca bezpieczeństwa podróżny poniesie konsekwencje prawne swojego czynu (opłata za opóźnienie jazdy pociągu na danej trasie)

TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM

Umiejętności: Uczeń ...

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 nieznajomych podróżnych nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
4.wie, że podróżny nie powinien opierać się o drzwi pociągu ani próbować ich otwierać
5.zna konsekwencje takich zachowań
6.wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
7.wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
8.wie, ze bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
9.wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki, oraz nie powinien udzielać informacji na temat zawartości bagażu
10.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
11.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
12.wie, że obsługa pociągu jest przeszkolona w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
13.wie, że podczas jazdy pociągu nie wolno po nim biegać, głośno się zachowywać, niszczyć wyposażenia oraz zaśmiecać
14.wie, że należy wyciszyć telefon, krótkie, kilkunastosekundowe rozmowy można przeprowadzić po cichu na miejscu, dłuższą rozmowę należy przeprowadzać poza przedziałem

TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE

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 8: TURYSTYKA I REKREACJA

Umiejętności: uczeń ...

1.wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2.wie, ze 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 przebiegają przez bardziej malownicze zakątki niż drogi dla samochodów i autostrady
4.wie, że wybierając się na wycieczkę, należy zabrać ze sobą apteczkę pierwszej pomocy
- 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)
- potrafi powiedzieć, do czego służą poszczególne rzeczy znajdujące się w apteczce pierwszej pomocy
- wie, co nie powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy (lekarstwa, syropy)
- wie, że w przypadku braku typowych materiałów opatrunkowych - podczas udzielania pierwszej pomocy – należy korzystać z odpowiednich materiałów podręcznych

OBSZAR V: ENERGIA I ENERGETYKA

TEMAT 1: ENERGIA

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 2: PRĄD

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

TEMAT 3: PRĄD W DOMU

Umiejętności: Uczeń...

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.potrafi udzielić pomocy osobie która ma oparzenia spowodowane przez prąd

- 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
- wie, że pomocy należy udzielać z dala od miejsca, w którym nastąpiło porażenie prądem
- wie, że oparzenia twarzy, szyi, krocza, rąk, stóp lub okolic zgięciowych wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej
- wie, jak należy pomóc poszkodowanemu, który ma oparzenia spowodowane prądem (schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą z kranu - przez co najmniej 10 minut, aż do ustąpienia bólu, ściągnięcie ubrania natychmiast gdy doszło do oparzenia)
- wie, że należy posadzić lub położyć poszkodowanego po uprzednim schłodzeniu oparzonego miejsca wodą
- potrafi oparzone miejsce przykryć gazą lub kawałkiem czystego, gładkiego materiału
- wie, że na oparzone miejsce po wcześniejszym jego schłodzeniu należy położyć jałowy opatrunek i delikatnie go przymocować
- rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłe, lub przy większej powierzchni poparzonej skóry wzywa pogotowie ratunkowe numer 999, lub numer 112

TEMAT 4: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, bojlery – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
2. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampka nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek, kuchenka mikrofalowa)
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 5: PRĄD W OKOLICY DOMU

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jak prąd dociera do mieszkań
2. wie, jak wyglądają słupy, na których rozpięte są linie energetyczne
3. wie, czym może się skończyć zabawa latawcem i zarzucanie wędką do wody podczas łowienia ryb w pobliżu linii energetycznych
4. rozumie, dlaczego nie można się wspinać na słupy energetyczne
5. wie, że prąd może porazić nawet na odległość
6. wie, jak zachować się w trakcie burzy, przebywając poza domem.

OBSZAR VI: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: 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 odpadów
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, zapełnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamiatania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)
5. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przeterminowane leki należy zdawać do wyznaczonych aptek.
6. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 2: ZDROWIE I HIGIENA

Umiejętności: Uczeń …

1.potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2.potrafi wymienić czynności związane z higiena 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 udzielić pomocy osobie, która spożywając posiłek doznała niedrożności dróg oddechowych
- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- wie, że powinien dowiedzieć się, czym poszkodowany się zadławił
- wie, że jeżeli poszkodowany oddycha, należy zachęcać go do kaszlu
- wie, jak postąpić, kiedy następuje całkowita niedrożność dróg oddechowych a poszkodowany jest przytomny
- rozumie potrzebę wezwania na pomoc osoby dorosłe
- wie, że jeżeli poszkodowany straci przytomność natychmiast należy wezwać pogotowie ratunkowe
- rozumie potrzebę niesienia pomocy innym

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji – tylko czynności wykonywane na osobie przytomnej

TEMAT 3: WYBÓR ŚRODKA KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ I BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ TYMI ŚRODKAMI

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
2.wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać

3.wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet
4.rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące, – jeżeli takowe jest wolne
5.rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
6.zna konsekwencje siadania na poręczach, które znajdują się w autobusach „przegubowych"
7.potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku mocniejszego hamowania uderzyła się w nos i leci jej krew
- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- potrafi udzielić pomocy osobie, której krew leci z nosa
- wie, jak należy uspokoić i pocieszyć poszkodowanego
- rozumie potrzebę opuszczenia w dół głowy poszkodowanego z krwawiącym nosem
- wie, że odchylenie głowy do tyłu osobie, której krew leci z nosa może spowodować jej zadławienie
- wie, że poszkodowany powinien lekko ucisnąć płatki nosa chusteczką jednorazową przez 10 minut oraz umie zrobić zimny okład na nasadę nosa i kark
- wie, że w sytuacji, kiedy krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, to należy, wezwać pogotowie – 999, lub numer alarmowy 112

- wie, że należy unikać kontaktu z krwią poszkodowanego (stosuje rękawiczki ochronne)
- rozumie potrzebę wzywania osób dorosłych, które udzielą pomoc poszkodowanemu

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 4: „NIE" DLA CZADU

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 5: NIEBEZPIECZENSTA 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 /

KLASY IV - VIII

Edukacja dla bezpieczeństwa

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

Bezpieczeństwo państwa pojmowane jest jako obszar wiedzy, który wyjaśnia mechanizmy zapewnienia ładu, porządku, stabilności społeczności ludzkich, a także towarzyszących temu koncepcji, metod i form postępowania. Kształcenie, w ramach przygotowania do działania w stanach nadzwyczajnych, ma charakter interdyscyplinarny, nastawiony na skuteczne działanie i radzenie sobie poszczególnych jednostek w sytuacjach określonych zagrożeń.

Jedną z najważniejszych umiejętności zdobywanych w szkole jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Już na wczesnym etapie edukacji należy wprowadzić zagadnienia związane z ochroną zdrowia i życia: ocenę bezpieczeństwa miejsca zdarzenia, rozpoznanie potencjalnego zagrożenia życia na podstawie prostych objawów, skuteczne wezwanie pomocy, podejmowanie wstępnych czynności ratujących życie.

Cele konkursu dla kategorii klas IV – VIII

1. Promocja aktywnego wypoczynku (aktywnej turystyki) na obszarach chronionych w warunkach górskich, nad jeziorem, morzem, rzeką,
2. edukacja w zakresie świadomości, kultury i bezpieczeństwa ekologicznego,
3. wspieranie zrównoważonego rozwoju poprzez świadome wykorzystywanie środowiska,
4. podejmowanie świadomych działań na rzecz ochrony przyrody,
5. wyrabianie nawyków segregacji śmieci, oszczędzania energii, wody,
6. korzystanie z różnych źródeł informacji, oraz z różnych pomocy dydaktycznych,
7. rozwijanie wrażliwości na problemy środowiska przyrodniczego,
8. rozwijanie poczucia odpowiedzialności i potrzeby szybkiej reakcji na problemy przyrodnicze,
9. naukę ekologicznego życia we własnym domu,
10. naukę wyciągania właściwych wniosków, perspektywicznego myślenia i przewidywania skutków określonej działalności człowieka,
11. naukę poczucia własnej wartości i własnych możliwości,
12. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń: pożar, powódź, porażenia prądem o niskim i wysokim napięciu, porażenia piorunem,
13. doskonalenie umiejętności informowania służb, inspekcji i straży o zauważonych nieprawidłowościach postępowania lub zagrożeniach,
14. przygotowanie uczniów do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń kolejowych: pożar, porażenie prądem o wysokim napięciu,
15. przygotowanie uczniów do wykonywania prostych czynności ratowniczych,
16. umiejętność rozpoznawania znaków drogowych pionowych i poziomych,
17. poznanie znaków dotyczących szlaków pieszych i rowerowych, kształcenie umiejętności układania planu wycieczki,
18. zwrócenie uwagi na zagrożenia wynikające z nieprzemyślanego posługiwania się narzędziami: np. nóż, nożyczki, zapałki, oraz zabawy środkami pirotechnicznymi

19. zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z braku higienicznego trybu życia w tym: nikotynizm, narkomania, alkoholizm
20. 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

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 ze służbami inspekcjami i strażami w tym ze Strażą Leśną, strażami parków narodowych.

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

OBSZAR I: OCHRONA PRZYRODY

TEMAT 1: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Umiejętności: Uczeń...

1. zna formy ochrony przyrody w Polsce (parki narodowe, rezerwaty przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, ochrona gatunkowa roślin i zwierząt, 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 wyginięcie, zamieszczonych w „Polskiej czerwonej księdze zwierząt" potrafi rozpoznać i nazwać: Błotniak stawowy, derkacz, Dzięcioł trójpalczasty, Gniewosz plamisty, Rybołów, cietrzew, Wodniczka;
5. uświadamia sobie znaczenie obiektów i zjawisk przyrodniczych,
6. wyraża szacunek do wszystkich żywych organizmów;
7. poznaje zwyczaje, zachowania, biologię zwierząt żyjących na terenie Karkonoszy.
8. 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)
9. 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_Zwierz%C4%85t_-_Kr%C4%99gowce

TEMAT 2: PRAWA ZWIERZĄT

Umiejętności: Uczeń …

1. zna i respektuje prawa zwierząt:
2. prawo do wolności od głodu i pragnienia
3. prawo do wolności od niewygody
4. prawo do wolności od bólu, ran i choroby
5. prawo do wolności od strachu i cierpienia
6. prawo do odebrania od właściciela na skutek rażących zaniedbań lub okrutnego traktowania
7. prawo do zapewnienia opieki przez gminę w razie bezdomności
8. prawo do pomocy lekarza weterynarii w razie potrącenia przez pojazd mechaniczny
9. prawo do zabiegu lekarskiego w celu ratowania życia
10. prawo do nie wykorzystywania do walk zwierząt

OBSZAR II: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK

TEMAT 1: 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 pospolita, świerk pospolity, jodła pospolita, kosodrzewinę, 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 (np. nie słucha głośno muzyki z telefonu), słucha szumu drzew i śpiewu ptaków

6.potrafi udzielić pomocy osobie pogryzionej przez dzikie zwierzęta
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
- zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej
- wie, jak udzielić pierwszej pomocy osobie pogryzionej
- wie, że osobę poszkodowana obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
- rozumie, ze należy odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
- wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez żmiję
- wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać pogotowie
- zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego
- potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej
- wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej

1.potrafi udzielić pomocy osobie użądlonej
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne
- wie, że u osób użądlonych może wystąpić: wstrząs alergiczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
- wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
- wie, że do takiej osoby należy wezwać pogotowie
- potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądlonej

TEMAT 2: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: Uczeń...

1.zna i rozpoznaje górskie rośliny chronione (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:

- 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, Wilcza jagoda, Lulek
- 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
- wie, że spędzając czas nad jeziorem może spotkać następujące gatunki zwierząt:
  - żyjące w wodzie: ryby, raki, pijawki, larwy niektórych owadów, pływaki żółtobrzeżki
  - wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki krzyżówki, piżmaki, łabędzie, bobry
  - żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian

nad morzem:

- wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmacniania terenu (np. klifów)
- wie, że roślinność brzegu wydmowego ma za zadanie przechwytywać piasek i wzmacniać wydmę systemami korzeniowymi
- wie, że uszkadzanie roślinności i obiektów ochronnych może być przyczyną
- lawinowych zniszczeń i spowodować w czasie sztormu zagrożenie dla obiektów znajdujących się najbliżej brzegu

4. rozumie, że materiał odpadowy w postaci papierków, torebek foliowych, butelek, chusteczek itp. powinien być wyrzucony do kosza na odpadki, lub zabrany ze sobą do miejsca, w którym można go wyrzucić
5. wie, że pozostawione na turystycznym szlaku odpady niszczą i zaśmiecają środowisko
6. wie, że materiał odpadowy w postaci szkła pozostawiony na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 3: ZACHOWANIE SIĘ 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, zna numery alarmowe do Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej i Policji
12.potrafi pomóc osobie, która jest nieprzytomna ale oddycha

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

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

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

TEMAT 4: WEZWANIE 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 ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan
5.zna numery telefoniczne: centrum powiadamiania ratunkowego oraz pogotowia ratunkowego i służb ratunkowych
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 5: 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 999 lub 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 lub chustkę
5.wie, że nie posiadając odpowiedniego zabezpieczenia może odstąpić od wykonywania oddechów ratowniczych

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 6: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE

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.potrafi udzielić pomocy osobie, która ma atak epilepsji
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
- w czasie ataku padaczki potrafi zabezpieczyć głowę chorego
- wie, że nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do ust osoby z napadem
- wie, że należy wezwać pomoc medyczną do osoby, która ma atak
- potrafi po ustąpieniu drgawek ułożyć poszkodowanego do pozycji bezpiecznej

8.potrafi udzielić pomocy osobie, która doznała rany kłutej
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, że ciała obce, takie jak np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
- wie, że uwidocznionego wbitego przedmiotu nie należy ruszać
- potrafi opatrzyć ranę z wbitym ciałem obcym

TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘW RUCHU PIESZYM PO DROGACH POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Umiejętności: Uczeń...

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 odblaskowe 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 8: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ROWEREM LUB SKUTEREM 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 planując jazdę na rowerze lub skuterem należy założyć kask i ochraniacze celem zabezpieczenia przed urazami mogącymi powstać przy ewentualnym upadku lub kolizji na drodze
3.zna znaczenie elementów odblaskowych i świateł na rowerze / skuterze, 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.potrafi udzielić pomocy osobie, która doznała uszkodzenia kości i stawów
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, jakie są objawy złamań
- rozpoznaje rodzaj złamania przez delikatne zbadanie poszkodowanego i ewentualne odsłonięcie miejsca urazu
- potrafi unieruchomić złamanie
- wie, że na miejsce złamania otwartego należy położyć opatrunek jałowy i umocować go bandażem
- potrafi udzielić pomocy przy urazach stawów

TEMAT 9: ZNAJOMOŚĆ ZNAKÓW DROGOWYCH

Umiejętności: Uczeń...

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

TEMAT 10: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi wsiąść na rower i jechać nim po wyznaczonej trasie
2.zna, rozpoznaje i stosuje się do znaków drogowych pokonując na rowerze przygotowaną trasę przejazdu
3.potrafi bezpiecznie zatrzymać rower i z niego zsiąść
4.rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki

TEMAT 11: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
2.informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112
3.wie, że podczas wzywania pomocy należy podać kod przewożonego materiału znajdujący się na pomarańczowej tabliczce umieszczonej z tyłu i z przodu samochodu - cysterny
4.wie, że substancje wydobywające się z uszkodzonej cysterny mogą zagrażać życiu
5.nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
6.dba o swoje bezpieczeństwo
7.wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
8.potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
9.sam nie podchodzi do pojazdu
10.jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu
11.potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych i określić rodzaj pomocy
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał
- potrafi rozpoznać stan przytomności (czy jest przytomny, czy nieprzytomny)
- potrafi ocenić i rozpoznać, czy poszkodowany ma prawidłowy oddech, czy nie ma prawidłowego oddechu.
- potrafi podjąć prawidłową decyzję odnośnie wezwania służb ratunkowych do poszkodowanego, podając jego stan
- po ocenie stanu poszkodowanego umie określić, jakie czynności ratownicze będzie wykonywał, które wynikają z postawionej diagnozy

TEMAT 12: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWAŁNICE NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że burze, intensywne opady deszczu, huragany i nawałnice są naturalnymi zjawiskami pogodowymi. Występują z różna 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, ze 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
12.potrafi udzielić pomocy osobie porażonej przez piorun
- wie, że skutki porażenia piorunem są podobne lub cięższe od tych, jakie powstają przy porażeniu prądem o wysokim napięciu
- wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
- wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
- wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego

TEMAT 13: 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 14: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

Umiejętności: Uczeń...
*1.*ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznajomą 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 nieznajomym i zachowuje w kontakcie z nim bezpieczną odległość
*5.*potrafi skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznajomy użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
*6.*umie odmówić nieznajomemu 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

TEMAT 15: 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 wyniknąć z zaistniałej sytuacji
6.wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby

TEMAT 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU 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, podejrzanie łagodnego, rannego, itp.)

TEMAT 17: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU 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: 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

TEMAT 19: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI

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.rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
4.potrafi zredagować ogłoszenie, w którym informuje, że znaleziono …., na ulicy… , w miejscu …, kontakt pod numerem telefonu …. , w godzinach … (podaje godziny, w których na pewno ktoś dorosły jest w domu)
5.wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
6.wie, że ogłoszenie należy rozwiesić blisko miejsca znalezienia portmonetki
7.szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 20: 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 wyniknąć, 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
5.potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku wybuchu doznała poparzenia

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- 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
- 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
- wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
- wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń = 1%
- wie, że przy oparzeniu należy poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem
- potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
- potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
- udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi
- potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku złego odpalenia fajerwerków doznała amputacji
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób
- postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- potrafi zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie
- potrafi zabezpieczyć amputowaną kończynę
- wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
- rozumie potrzebę oznaczenia godziny amputacji
- wie, że należy wezwać do osoby poszkodowanej pogotowie

TEMAT 21: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

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
5. potrafi udzielić pomocy osobie, która ma duży krwotok i wstrząs
   - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
   - dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
   - wie, że poszkodowanego należy położyć trzymając zranioną kończynę w górze i uspokoić
   - potrafi zatamować krwotok stosując opatrunek uciskowy
   - potrafi tamować krwotok korzystając z dostępnych materiałów podręcznych
   - wie, że duży krwotok zagraża życiu
   - wie i umie szybko podjąć decyzję i wezwać pogotowie ratunkowe
   - zna objawy wstrząsu, potrafi zwalczać objawy wstrząsu i wie, że należy sprawdzać stan czynności życiowych
   - potrafi kontrolować, czy krew dociera poniżej opatrunku i regulować siłę nacisku na opatrunek.

Przy realizacji tego punktu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej” Europejskiej Rady Resuscytacji

1. potrafi udzielić pomocy osobie, która doznała wytrzewienia
   - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
   - dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
   - zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
   - wie, jakie środki zastosować przy opatrywaniu rany brzucha z wytrzewieniem jelit (zwilżona gaza, folia)
   - potrafi założyć prosty opatrunek zabezpieczający
   - wie, ze wystających elementów nie należy wpychać do wnętrza jamy brzusznej
   - wie, że opatrunek należy wykonać jak najszybciej (zabezpieczenie przed wysychaniem jelit)
   - potrafi ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji
   - wie, że do takiego poszkodowanego należy szybko wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 22: 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
11.potrafi udzielić pomocy osobie, która jest w stanie hipotermii lub ma odmrożenia

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- zna fazy wychłodzenia i objawy im towarzyszące
- zna zagrożenia dla życia związane z wychłodzeniem organizmu
- wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze
- potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
- potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu
- wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną
- zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom

TEMAT 23: SZLAKI ROWEROWE

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi powiedzieć, co to jest szlak rowerowy
2.zna oznakowania szlaków rowerowych w mieście i poza miastem oraz na terenie parków narodowych
3.wie, że na szlaku obowiązuje ruch prawostronny
4.rozumie, że będąc w grupie na szlaku poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
5.wie, do czego służy 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.potrafi ocenić stan poszkodowanego przytomnego

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że ocenę stanu poszkodowanego może przeprowadzić wiedząc, że nie pogorszy to jego stanu i przeprowadza badanie zabezpieczony w rękawiczki jednorazowe
- potrafi ułożyć poszkodowanego z ułożenia na brzuchu do ułożenia na plecach.
- potrafi poprzez wywiad i dotyk dokonać wstępnej oceny stanu poszkodowanego
- wie, że badanie takie rozpoczyna się od głowy, następnie szyja, klatka piersiowa, brzuch, miednica, kończyny
- wie, że nie podejrzewając urazu kręgosłupa, może obrócić poszkodowanego na bok i ocenić stan jego pleców
- rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać

TEMAT 24: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościoły, pałace, budynki użyteczności publicznej, budynki mieszkalne, fortyfikacje, stare cmentarze, pomniki, rzeźby,

obrazy, stara broń, monety, zbroje, berła, kielichy, znaleziska archeologiczne, kurhany, krzyże pokutne, itp.)
2. rozpoznaje oznakowanie zabytków (symbol zabytku), wie, gdzie się go umieszcza
3. wie, że zabytkowe budowle bez względu na ich stan są pod ochroną i nie wolno ich dewastować poprzez zaśmiecanie lub rysowanie na murach
4. wie, że w budowlach sakralnych należy zachowywać się godnie, oraz nie przeszkadzać w trwających w tym czasie nabożeństwach, zna zasady zwiedzania takich obiektów
5. bez względu na to, czy znajduje się w kościele katolickim, cerkwi, kościele prawosławnym, synagodze lub meczecie, swoją postawą powinien wyrażać szacunek dla osób wierzących i danej religii
6. wie, że chcąc zwiedzać budowle sakralne trzeba być odpowiednio ubranym oraz odpowiednio się zachowywać (nie jeść, nie pić, nie wprowadzać zwierząt, nie słuchać muzyki, itp.)
7. potrafi rozpoznać symbole zakazów, obowiązujące w obiektach zabytkowych (Np. zakaz fotografowania, używania komórek, jedzenie lodów, itp.)
8. wie, że zabytkowych rzeźb, malowideł – zarówno na płótnie jak i na ścianach – nie należy dotykać, wie, że nie wolno robić im zdjęć z fleszem (nawet, jeśli nie ma tabliczki z zakazem)
9. rozumie, że będąc świadkiem niszczenia obiektu stanowiącego zabytek powinien zgłosić to policjantowi lub strażnikowi miejskiemu, lub innemu dorosłemu, nie powinien – dla własnego bezpieczeństwa – sam interweniować
10. wie, jak odpowiednio należy się zachować w muzeach – chodzenie w grupie, zachowanie ciszy, nie dotykanie eksponatów
11. potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta, krótko je scharakteryzować, rozpoznaje podstawowe style w sztuce
12. wie, jak zachować się w obrębie starego cmentarza, grodziska lub kurhanu
13. wie, jak zachować się w przypadku natrafienia na znalezisko archeologiczne
14. potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała
    - dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
    - zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
    - potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
    - wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
    - rozumie potrzebę uniesienia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
    - rozumie potrzebę wezwania pogotowia ratunkowego numer 999, lub alarmowy numer 112

TEMAT 25: BEZPIECZNIE 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 nie wolno się kąpać na kąpieliskach niestrzeżonych (brak flagi i ratownika), lub oznakowanych, jako niebezpieczne
4. wie, że flaga biała oznacza, że kąpiel jest dozwolona
5. wie, że flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w tym czasie
6. wie, że skoki do wody na główkę bez dokładnej znajomości dna mogą się skończyć urazem kręgosłupa
7. zna konsekwencje złych zabaw w wodzie
8. potrafi rozpoznać ratownika
9. potrafi wezwać pomoc do osoby tonącej, rozumiejąc, że podpłynięcie bliskie do osoby tonącej może stać się zagrożeniem życia własnego
10. potrafi udzielić pomocy osobie porażonej przez słońce
11. rozumie konieczność używania podczas kąpieli słonecznych kremów z wysokimi filtrami
12. wie, co to jest kapok, wiosło, koło ratunkowe, gwizdek, rzutka ratunkowa, sprzęt do nurkowania, łódź ratunkowa, tuba słuchowa i do czego służą te rzeczy
13. wie, że podczas przejażdżek wodnych powinien zawsze mieć na sobie kapok
14.

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

TEMAT 26: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA 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, że nie należy zdejmować ubrania, aby nie wychłodzić organizmu,
4. umie wybrać i przygotować sobie odpowiednie i bezpieczne miejsce w lesie i prawidłowo je oznakować
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)
- 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

OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU

Umiejętności: Uczeń...

1.nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
2.przed otwarciem drzwi:
- sprawdza:

jeżeli spod drzwi nie wydobywa się dym i ogień, klamka i drzwi nie są gorące

szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek a następnie jeżeli ma dostęp do telefonu, dzwoni na numer alarmowy 112 podając:
- gdzie się pali,
- co się pali,
- czy zagrożone jest życie ludzkie,
- podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się
- sprawdza, czy spod drzwi wydostaje się ogień, dym?

jeżeli widzi dym, ogień, wtedy nie otwiera drzwi!
- jeżeli nie zobaczył dymu – sprawdza dotykiem, czy drzwi są ciepłe, gorące – jeżeli są gorące, wtedy nie otwiera drzwi!
- Jeżeli nie zobaczył dymu, oraz drzwi nie są gorące – sprawdza dotykając ostrożnie dłonią, czy klamka jest ciepła, gorąca – jeżeli jest ona gorąca, wtedy nie otwiera drzwi!
- mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.; następnie otwiera okno i woła o pomoc

3.wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
4.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
5.wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
6.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
7.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać ze strony internetowej:
serwer e-learningowy *JELENIOGÓRSKI PORTAL EDUKACYJNY* – (**http://elearning.edujg.pl**) **kurs** – ***PIERWSZA POMOC*** Temat: *Zachowanie się dziecka w czasie pożaru*

TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE

Umiejętności: Uczeń...

1.zna drogę ewakuacyjną i oznaczające ją symbole
2.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
3.zna sygnał dzwonka alarmowego obowiązującego w szkole
4.odpowiednio reaguje na sygnały dźwiękowe
- szybko wstaje z ławki i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
- przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
- pamięta o zabraniu zwierzątka z klasy (jeżeli takie jest)
- po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
- kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkolny
- wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka

5.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
6.podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
7.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
8.jest gotowy do niesienia pomocy innym w razie pożaru

TEMAT 3: POŻAR W LESIE

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że w lesie nie wolno rozpalać ogniska
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 (informuje gdzie się pali, co się pali, czy zagrożone jest życie ludzkie, podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się)

OBSZAR IV: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA

TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ

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 instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi

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

TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI

Umiejętności: Uczeń …

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 zwierzakami.
7.rozumie, że kiedy to wszystko będzie z nami podczas przymusowego pobytu w obcym miejscu, nasze samopoczucie będzie wówczas zdecydowanie lepsze.

TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE

Umiejętności: Uczeń...

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

TEMAT 4: W CZASIE POWODZI

Umiejętności: Uczeń...

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

TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI

Umiejętności: Uczeń...

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

przygotowując uczniów do tych tematów można skorzystać z e stron internetowych:
www.zosprp.pl

www.straż.gov.pl

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

www.men.gov.pl Polecamy również materiały zawarte w książce „**Sytuacje kryzysowe w szkole"**, praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007

Do pobrania: rozdział Klęski żywiołowe
Książka dostępna w Księgarni Nike

OBSZAR V : ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI

TEMAT 1: 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, ze 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

TEMAT 2: 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 3: 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 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

TEMAT 4: 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 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

TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE

Umiejętności: Uczeń ...

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)

TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM

Umiejętności: Uczeń ...

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 nieznajomych podróżnych nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
4. wie, że podróżny nie powinien opierać się odrzwi pociągu ani próbować ich otwierać
5. wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
6. wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
7. wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
8. wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki. Nie powinien też udzielać informacji na temat zawartości bagażu
9. wie, że będąc świadkiem kradzieży, podejrzanego zachowania, zauważenia pozostawionego bagażu, lub zakłócania porządku w pociągu powinno się zgłosić to obsłudze pociągu lub zadzwonić na numer alarmowy Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
10. wie, że w razie zagrożenia zdrowia lub życia pasażerów będących na pokładzie pociągu, należy natychmiast powiadomić obsługę pociągu ponieważ oni wzywając pomoc najprecyzyjniej określą w jakim miejscu znajduje się pociąg
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

TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE

Umiejętności: Uczeń ...

1. 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
2. wie że w pociągach i szynobusach zakazane jest palenie wyrobów tytoniowych
3. zna skutki nieprzestrzegania tego zakazu (uruchomienie czujnika dymu, mandat karny)
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, ze przy torowisku znajdują się pasy przeciwpożarowe – jest to teren orny o szerokości kilku metrów oddzielający torowisko od roślinności znajdującej się w pobliżu torowiska
13. wie, że pożar będzie się szybciej rozprzestrzeniał, kiedy pociąg jest w ruchu

TEMAT 8: 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 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 9: TURYSTYKA I REKREACJA

Umiejętności: Uczeń ...

1. wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2. wie, ze 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.

OBSZAR VI: ENERGIA I ENERGETYKA

TEMAT 1: 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 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

TEMAT 2: ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Umiejętności: Uczeń...

1.rozpoznaje znak ostrzegający przed urządzeniem pracującym pod napięciem
2.wie, że nie można niszczyć znaków ostrzegających
3.wie jak się zachować, kiedy zobaczy zerwany ze słupa przewód wiszący lub leżący na ziemi
4.wie czy można a czym nie wolno gasić palących się urządzeń elektrycznych
5.wie jak należy się zachować będąc świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym
6.zna przykłady niedozwolonego postępowania z urządzeniami działającymi na prąd
7.zna zagrożenia wynikające z zabaw pod liniami energetycznymi
8.wie, dlaczego na słupy energetyczne nie wolno się wspinać
9.wie, że nie wolno bawić się w pobliżu infrastruktury energetycznej: słupów energetycznych, stacji transformatorowych wolnostojących i ogrodzonych
10.wie, że nie wolno bawić się latawcami w pobliżu linii elektrycznych
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 nie należy podłączać uszkodzonego sprzętu elektrycznego 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 chcąc bezpiecznie wyciągając wtyczkę z gniazdka nie wolno ciągnąć za przewód, ale trzeba jedną ręką przytrzymać gniazdko a drugą wyciągnąć wtyczkę
24.rozumie, że gdy zbije się żarówka w lampce nie może jej dotykać ani próbować wykręcać tylko powinien zawołać osobę dorosłą
25.wie, że nie wolno przecinać kabla nożyczkami ani innymi ostrymi narzędziami
26.potrafi pomóc osobie porażonej prądem o niskim i wysokim napięciu

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że do porażenia prądem dochodzi wtedy, gdy ciało człowieka znajdzie się w obwodzie elektrycznym i w efekcie płynie przez nie prąd
- wie, jakie mogą być konsekwencje przepływu prądu przez ciało
- 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
- rozumie konieczność szybkiego wezwania pogotowia ratunkowego do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego
- wie, że przy wzywaniu pogotowia ratunkowego należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia
- wie, że do porażonego prądem o wysokim napięciu nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
- potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
- wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego potrafi je odszukać i zaopatrzyć
- wie, że porażenie energią elektryczną w każdym przypadku wymaga konsultacji lekarskiej, nawet jeśli wygląd poszkodowanego nie budzi zastrzeżeń

TEMAT 3: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (kaloryfery elektryczne, bojlery – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka oraz czajniki elektryczne)
2. wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampka 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

OBSZAR VII: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: 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
- 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

TEMAT 2: 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 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.

1.rozumie potrzebę segregacji odpadów,

2.wie, że selektywnie zbieramy papier i tekturę, opakowania ze szkła, tworzyw sztucznych oraz odpady organiczne

3.zna kolory pojemników do segregacji odpadów oraz wie, co można do nich wrzucać a czego nie należy wrzucać
- papier – pojemnik niebieski
- plastik, metal – pojemnik żółty
- szkło – pojemnik zielony (lub segregacja wg koloru jeżeli mamy 2 pojemniki w kolorze zielonym i białym)
- biodegradowalne – pojemnik brązowy

6. 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, zapełnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamiatania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)

7. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przeterminowane leki należy zdawać do wyznaczonych aptek.

8. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 3: 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 4: ZDROWIE I HIGIENA

Umiejętności: Uczeń …

1.potrafi posługiwać się pojęciami "higiena", "higiena osobista",
2.potrafi wymienić czynności związane z higiena 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.potrafi pomóc osobie, która się zadławiła

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

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 5: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
2.wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać
3.wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet
4.rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące – jeżeli takowe jest wolne
5.rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
6.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 6: „NIE" DLA CZADU

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 7: NIEBEZPIECZENSTA 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 Nicka i potrafi się nim posłużyć. Nie podaje w Internecie prawdziwego imienia i nazwiska, adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji, wiedząc, że nie może mieć pewności, z kim naprawdę rozmawia
4.wie, że w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,
5.wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl),
6.wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,
7.rozumie, że nie powinno się umieszczać w sieci swoich zdjęć, ponieważ nigdy nie można mieć pewności, czy jakiś Sieciuch nie zechce wykorzystać tego zdjęcia, by dokonać ośmieszenia lub krzywdy,
8.wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić status prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,
9.rozumie, że odchodząc od komputera, nie należy zapominać o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać prywatnych danych,
10.wie, że nigdy nie może mieć pewności, z kim rozmawia w Internecie. Ktoś, kto podaje się za rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć złe zamiary,
11.Rozumie, że spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne i jeżeli planuje spotkanie z internetowym znajomym, pamięta, aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawia się tylko w miejscach publicznych i idzie na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby,
12.wie, że chcąc coś kupić w Internecie, należy zawsze skonsultować to z rodzicami. Nigdy nie podawać numeru karty kredytowej i nie wypełniać internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców,
13.wie, że należy zachować ostrożność, dokonując transakcji na portalach aukcyjnych. 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 8: 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

/wiele ciekawych broszur można znaleźć na policji lub posiadają je strażnicy miejscy/

8.potrafi pomóc osobie, która uległa zatruciu

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną poszkodowanego
- wie, jakie są objawy zatruć:
  - lekami
  - alkoholem
  - środkami chemicznymi
  - gazami
- potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej
- wie, że opakowanie po środku spożytym należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym

TEMAT 9: PRZEMOC W SZKOLE

Umiejętności: Uczeń...

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
6.potrafi udzielić pomocy osobie, która została zraniona

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, że małe rany (otarcia) należy przemyć bieżącą wodą
- zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
- wie, jakie środki zastosować przy mniejszych i większych ranach (plaster, gaza, bandaż)
- potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
- wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej
- wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszy się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze

TEMAT 10: PRZEMOC W RODZINIE

Umiejętności: Uczeń...

*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

TEMAT 11: ZŁY DOTYK

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że każdy człowiek ma prawo do intymności i prywatności
2.rozumie i szanuje prywatność innych
3.zna pojęcie „złego dotyku"
4.wie, że o wystąpieniu takiego zjawiska należy mówić a nie zatajać
5.wie gdzie można zwrócić się o pomoc w rozwiązaniu problemu
6.nie wini siebie za zaistniałą sytuację

TEMAT 12: 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)

GIMNAZJUM

Celem kształcenia ogólnego na III i IV etapie edukacyjnym jest:

1) przyswojenie przez uczniów określonego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyk;
2) zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów;
3) kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

Cele konkursu dla kategorii gimnazjum

1.Poznanie i zrozumienie współzależności między organizmami w ich środowisku oraz między organizmami a środowiskiem
2.Postrzeganie zmienności przyrody oraz uświadomienie przyczyn i skutków tych zmian
3. Uświadomienie pozycji człowieka w przyrodzie
4.Określenie zależności człowieka od przyrody i jego wpływu na środowisko
5.Poznanie różnorodności biologicznej gatunków, populacji i ekosystemów
6.Oddziaływanie produkcji żywności na środowisko
7.Racjonalna gospodarka zasobami naturalnymi
8.Kształtowanie postaw proekologicznych
9.Nauka umiejętności oszczędzania zasobów przyrody w domu i gałęziach przemysłu
10.Budowanie poczucia odpowiedzialności za działania podejmowane w środowisku
11.Budzenie współodpowiedzialności za stan środowiska
12.Dostrzeganie potrzeby efektywnego włączania się do działań na rzecz ochrony przyrody
13.Umiejętność prowadzenia zdrowego - higienicznego stylu życia
14.Potrzeba propagowania wiedzy i postaw proekologicznych w swoim środowisku.
15.Uświadomienie zasad postępowania w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem życia ludzi i zwierząt
16.Zapoznanie z zasadami i sposobami gaszenia pożarów w pierwszej fazie ich powstania i rozwoju
17.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

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 bilbordu reklamowego, listu intencyjnego, przesłania, itp.
- praca w grupach, dyskusja, mapa mentalna;
- praca w grupach – grupy tęczowe;
- studium przypadku
- udział w akcji Sprzątania Świata
- zbiórka surowców wtórnych
- dbałość o zieleń na terenie szkoły
- prowadzenie hodowli szkolnych
- organizowanie wycieczek do oczyszczalni ścieków, na wysypisko śmieci

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 ze służbami, inspekcjami i strażami w tym ze Strażą Leśną, strażami parków.

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

OBSZAR I: OCHRONA PRZYRODY

TEMAT 1: 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 2: OCHRONA PRZYRODY W POLSCE

Umiejętności: Uczeń…

1. zna formy ochrony przyrody w Polsce (parki narodowe, rezerwaty przyrody, parki krajobrazowe, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000, pomniki przyrody, ochronę gatunkową roślin i zwierząt), potrafi wymienić trzy parki narodowe na terenie Polski,
2. zna różnice pomiędzy Parkiem Narodowym, Rezerwatem Przyrody a Parkiem Krajobrazowym
3. wie, na czym polega strategia zrównoważonego rozwoju,
4. wie gdzie znajdują się „Zielone Płuca Polski"
5. spośród gatunków roślin zagrożonych zamieszczonych w „Polskiej czerwonej księdze roślin" potrafi rozpoznać i nazwać: dzwonek karkonoski, malina moroszka, skalnica śnieżna, storczyk plamisty, wawrzynek wilcze łyko, zanokcica skalna, poryblin jeziorny, podrzeń żebrowiec
6. rozumie, iż wszystkie żyjące organizmy mają taką samą wartość ekologiczną i swoje miejsce w łańcuchu życia
7. wie, dlaczego warto chronić siedliska przyrodnicze i jaka jest ich wartość

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 3: ZWIERZĘTA BEZDOMNE

Umiejętności: Uczeń …

1.rozumie potrzebę zgłaszania do schroniska lub straży miejskiej zwierzęcia wałęsającego się,
2.wie, że o zaginięciu zwierzaka należy zawiadomić pobliskie schronisko oraz Urząd Miasta lub Gminy
3.wie, że zwierzęta są znakowane elektroniczne,
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.

OBSZAR II: BEZPIECZNY AKTYWNY WYPOCZYNEK

TEMAT 1: 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 pospolita, świerk pospolity, jodła pospolita, kosodrzewina, 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
6. potrafi pomóc osobie ukąszonej lub pogryzionej przez dzikie zwierzę
   - wie, że każdy przypadek pogryzienia należy niezwłocznie zgłosić rodzicom bądź opiekunom
   - zna objawy wścieklizny i wie, że zatajenie pogryzienia może skutkować śmiercią osoby poszkodowanej
   - wie, jak udzielić pierwszej pomocy osobie pogryzionej (podrapanej) przez psa, kota – ranę przemyć bieżąca wodą, zabezpieczyć suchym jałowym opatrunkiem i udać się z poszkodowanym jak najszybciej do szpitala
   - wie, że osobę poszkodowana obowiązkowo musi obejrzeć lekarz
   - rozumie, ze należy w miarę możliwości odnaleźć zwierzę, które pogryzło i poddać je kontroli weterynaryjnej
   - wie, jak wygląda ślad po ukąszeniu przez węża, żmiję (dwie rany kłute w niedużej odległości od siebie)
   - wie, że do takiej osoby trzeba jak najszybciej wezwać Zespól ratownictwa Medycznego
   - zna objawy, jakie mogą wystąpić u poszkodowanego (obrzęk, duszność, ból, drętwienie)
   - potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej (Jeżeli rana krwawi to wycisnąć krew z jadem, zabezpieczenie poprzez założenie opatrunku uciskowego na ranę i unieruchomienie kończyny. Ukąszoną kończynę opuścić w dół, poniżej serca)
   - wie, że jadu z miejsca zranionego nie wolno wysysać
   - wie, że poszkodowany nie powinien wykonywać żadnych zbędnych ruchów do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
   - wie, że do przyjazdu karetki trzeba cały czas kontrolować czynności życiowe osoby poszkodowanej
   - wie, że ukąszenie może doprowadzić do zaburzeń świadomości, niedrożności dróg oddechowych i NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO

1. potrafi pomóc osobie użądlonej
   - wie, że użądlenia mogą być niebezpieczne
   - wie, że u osób użądlonych może wystąpić: wstrząs anafilaktyczny, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia
   - wie, jakie mogą być objawy u poszkodowanego uczulonego na jad po użądleniu pszczoły, osy lub szerszenia
   - wie, że do osoby użądlonej należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego jedynie wtedy, gdy występują objawy wstrząsu anafilaktycznego lub użądlenie jest w obrębie jamy ustnej
   - 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
   - potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie użądlonej

TEMAT 2: ZACHOWANIE SIĘ 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.potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
5.wie, że należy zawołać o pomoc
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, zna numery alarmowe do Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej i Policji
12.potrafi udzielić pomocy osobie, która jest nieprzytomna ale oddycha

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

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

Wypadek przy załamaniu lodu:

1.przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie nie jest zagrożone
2.nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
3.wie, że miejsce wypadku na rzece lub jeziorze jest niebezpieczne
4.potrafi pomóc osobie tonącej, dbając o swoje bezpieczeństwo
5.wie jak zaopiekować się osobą wyciągniętą z zimnej wody
6.wie, że należy jak najszybciej wezwać pogotowie, nawet wtedy, gdy topielec jest przytomny

TEMAT 3: OCHRONA PRZYRODY NA SZLAKU TURYSTYCZNYM

Umiejętności: Uczeń...

1.zna i rozpoznaje górskie rośliny chronione (storczyk plamisty, pierwiosnka maleńka, goryczka trojeściowa, gnidosz sudecki, miłosna górska)
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 wędrując po górach można napotkać również rośliny trujące takie jak: tojad sudecki, wawrzynek wilcze łyko, pokrzyk wilcza jagoda, naparstnica purpurowa
- 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 żółtobrzeżki
- wodno – lądowe: wydry, żaby, kaczki krzyżówki, piżmaki, łabędzie nieme, bobry
- żyjące w pobliżu zbiorników wodnych: czapla, bocian

nad morzem:

- wie, że zabudowa biologiczna w postaci traw, krzewów i drzew jest jedną z metod ochrony i wzmacniania terenu (np. klifów)
- wie, że roślinność brzegu wydmowego ma za zadanie przytrzymywać piasek i wzmacniać wydmę systemami korzeniowymi
- wie, że uszkadzanie 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 wydm 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 wleczonego przez fale i wygaszanie całkowite wszystkich wielkości fal, co w efekcie pozwala na utrzymanie możliwie szerokiej i wysokiej plaży

1.rozumie, że odpady 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

2.wie, że pozostawione na szlaku odpady niszczą i zaśmiecą środowisko

3.wie, że odpady, takie jak szkło pozostawione na słońcu może stać się przyczyną pożaru

TEMAT 4: WEZWANIE SŁUŻB RATOWNICZYCH

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 ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan

5.zna numery telefoniczne: centrum powiadamiania ratunkowego oraz pogotowia ratunkowego i służb ratunkowych

6.potrafi wezwać pomoc podając w kolejności:
- gdzie się stało
- co się stało
- ilu jest poszkodowanych, ich stan, rodzaj obrażeń i występujące objawy
- jaka pomoc będzie udzielana
- 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 5: 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 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 lub chustkę

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

6.potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanego, wezwać pomoc, poprosić o przyniesienie urządzenia AED i rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową

7.wie, że użycie AED do 5 minut od wystąpienia NZK jest ważniejsze niż uciskanie klatki piersiowej

8.potrafi użyć AED: wie jak uruchomić, nakleić elektrody, dba o bezpieczeństwo wykonania defibrylacji: nie pozwala dotykać poszkodowanego gdy trwa analiza, lub wyładowanie

9.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
10.wie, że należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom defibrylatora od momentu włączenia
11.potrafi rozpoznać powrót spontanicznego krążenia (poszkodowany zaczyna oddychać i poruszać się)
12.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 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 6: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH W MIEŚCIE

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, 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

/adres strony internetowej, z której można skorzystać przy omawianiu tematu:
http://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_o_ruchu_drogowym

8.potrafi rozpoznać i udzielić pomocy osobie, która ma udar mózgu

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- zna objawy towarzyszące udarowi mózgu (zaburzona, bełkotliwa mowa, drętwienie kończyn i osłabienie czucia kończyn - połowiczy niedowład, zaburzenia widzenia, wykrzywienie twarzy po jednej stronie, zawroty głowy, niepewny chód – jak u osoby pijanej)
- potrafi rozszyfrować akronimy dotyczące objawów i postępowania:

I.
M – mowa zmieniona
A – asymetria twarzy
S – słabsza ręka, noga
Z – zaburzenia widzenia
U – udar mózgu
D – 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

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

1.potrafi udzielić pomocy osobie która ma niski poziom cukru

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- potrafi rozpoznać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru)
- wie, że natychmiast należy powiadomić Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM)
- potrafi przeprowadzić wywiad z osoba chorującą na cukrzycę pytając:
  - czy choruje na cukrzycę
  - czy jest na insulinie, czy na tabletkach
  - ile przyjął jednostek insuliny

- kiedy ostatnio jadł, lub miał wysiłek fizyczny
- zna symbol cukrzyka (błękitne kółko na łańcuszku na szyi lub na ręce) lub błękitna opaska
- wie, jak postępować w przypadku niskiego poziomu cukru u poszkodowanego przytomnego (podaje coś słodkiego do wypicia – np. wodę z cukrem, lub cukierek)
- wie, że podanie takiego cukru w formie do picia lub cukierka bardzo szybko zostanie zmetabolizowane (wchłonięte) przez organizm i znowu wystąpi hipoglikemia,
- wie, że po podaniu cukru prostego, natychmiast (do 2 minut) należy podać poszkodowanemu coś do zjedzenia (kanapka, ziemniaki itp.)
- rozumie, że jeżeli nie ma możliwości podania poszkodowanemu czegoś do zjedzenia, należy w przypadku ponownego wystąpienia objawów hipoglikemii podać ponownie cukier prosty
- wie, ze należy pozostać przy poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych
- wie, że niski poziom cukru może doprowadzić do stanu nieprzytomności i niedrożności dróg oddechowych
- wie, że u poszkodowanego z niedrożnością dróg oddechowych należy rozpocząć RKO

TEMAT 7: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘW RUCHU PIESZYM PO DROGACH POZA TERENEM ZABUDOWANYM

Umiejętności: Uczeń ...

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 odblaskowe 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
6.potrafi pomóc poszkodowanemu, u którego stwierdził uszkodzenie kości i stawów
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, jakie są objawy złamań, skręceń, zwichnięć (bolesność, obrzęk , nieprawidłowość ruchowa, wybroczyny krwawe)
- rozpoznaje rodzaj złamania:
  - odsłaniając miejsce urazu
  - delikatne badając dotykiem poszkodowanego
  - sprawdzając ruchomość palców (u stóp lub u rąk)
- potrafi unieruchomić złamanie
- wie, że w przypadku złamania otwartego należy położyć opatrunek jałowy, unieruchomić wystającą kość i wszystko zabandażować
- zna objawy złamania podstawy czaszki (zasinienie i obrzęk w okolicy oczu, wycieki płynu mózgowo rdzeniowego z uszu, nosa)
- wie, że zabezpieczeniem złamania podstawy czaszki z wyciekiem jest podłożenie opatrunków chłonnych
- wie, że tamowanie takich krwawień może prowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego
- wie, że jeżeli został uszkodzony narząd uniemożliwiający ruch u poszkodowanego, to na miejsce zdarzenia należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 8: ZNAJOMOŚĆ ZNAKÓW DROGOWYCH

Umiejętności: Uczeń ...

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

TEMAT 9: UMIEJĘTNOŚĆ PORUSZANIA SIĘ PO MIASTECZKU RUCHU DROGOWEGO NA ROWERZE

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi wsiąść na rower i jechać nim po wyznaczonej trasie
2.zna, rozpoznaje i stosuje się do znaków drogowych, poruszając się na rowerze po Miasteczku Ruchu Drogowego
3.potrafi bezpiecznie zatrzymać rower i z niego zsiąść
4.wie, do czego służy rowerzyście kask, ochraniacze na kolana, ochraniacze na łokcie
5.rozpoznaje i nazywa ważniejsze elementy roweru: kierownica, koła, rama, łańcuch, pedały, siodełko, hamulce, przerzutka, lampa przednia, lampa tylna, pompka, błotniki

TEMAT 10: BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Umiejętności: Uczeń ...

1.wie, że nie wolno biegać wokół przystanku czekając na autobus
2.wie, że wsiadając do autobusu należy wsiadać pojedynczo i nie wolno się pchać
3.wie, że po wejściu do autobusu należy niezwłocznie skasować bilet
4.rozumie, dlaczego należy zająć miejsce siedzące, – jeżeli takowe jest wolne
5.rozumie konieczność trzymania się poręczy, jeżeli w autobusie nie ma miejsc siedzących i podczas jazdy musi stać
6.zna konsekwencje siadania na poręczach, które znajdują się w autobusach „przegubowych"
7.potrafi udzielić pomocy, który doznał w autobusie ataku epilepsji
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że osoba chorująca na epilepsję może mieć na ręce opaskę w kolorze czerwonym z napisem EPILEPSJA lub EPI
- rozumie, że należy zapobiegać urazom chorego przez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów z miejsca upadku
- w czasie ataku padaczki potrafi zabezpieczyć głowę chorego
- wie, że nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do ust osoby z napadem
- wie, że należy wezwać pomoc medyczną do osoby, która ma atak
- wie, że należy o wypadku zawiadomić kierowcę autobusu
- potrafi po ustąpieniu drgawek ułożyć poszkodowanego do pozycji bezpiecznej

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 11: WYPADEK DROGOWY Z UDZIAŁEM CYSTERNY

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi prawidłowo określić rodzaj wypadku
2.informuje o wypadku dzwoniąc na numer 112
3.wie, że należy się ustawić przed cysterna od strony z której wieje wiatr (od zawietrznej)
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 o wyznaczeniu strefy bezpiecznej poinformuje go dyspozytor przez telefon
6.wie, że substancje wydobywające się z uszkodzonej cysterny mogą zagrażać życiu
7.wie, że wszystkie osoby, które są świadkami zdarzenia należy wycofać do strefy bezpiecznej
8.nie wpada w panikę, stara się opanować negatywne emocje
9.dba o swoje bezpieczeństwo
10.wie, że miejsce wypadku na ulicy jest niebezpieczne
11.potrafi zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzegać o nim (trójkąt ostrzegawczy w odpowiedniej odległości)
12.sam nie podchodzi do pojazdu
13.jeżeli z pojazdu wyjdą poszkodowani wie, że należy zatrzymać ich w bezpiecznym miejscu na poboczu również od strony zawietrznej
14.potrafi prawidłowo ocenić stan poszkodowanych
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że wstępne badanie poszkodowanego powinno odbywać się w pozycji, w jakiej go zastał

- potrafi rozpoznać stan przytomności (czy jest przytomny, czy nieprzytomny)
- potrafi ocenić i rozpoznać, czy poszkodowany ma prawidłowy oddech, czy nie ma prawidłowego oddechu.
- potrafi podjąć prawidłową decyzję odnośnie wezwania służb ratunkowych do poszkodowanego, podając jego stan
- po ocenie stanu poszkodowanego umie określić, jakie czynności ratownicze będzie
- wykonywał, które wynikają z postawionej diagnozy

15.wie, że po przybyciu na miejsce służb ratunkowych należy bezwzględnie podporządkować się ich poleceniom

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 12: BURZE, HURAGANY, WIATR I NAWAŁNICE

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, że burze, intensywne opady deszczu, huragany i nawałnice są naturalnymi zjawiskami pogodowymi. Występują z różna 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
14.potrafi pomóc osobie, którą poraził prąd
- wie, że skutki porażenia piorunem są podobne lub cięższe od tych, jakie powstają przy porażeniu prądem o wysokim napięciu
- wie, że osobę porażoną piorunem można dotykać
- wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia pioruna, potrafi je odszukać i zaopatrzyć
- wie, że pomocy osobie porażonej udziela się zgodnie z ogólnymi procedurami
- ratowniczymi w zależności od stanu poszkodowanego 1.potrafi pomóc osobie oparzonej
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- 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
- 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
- wie, że głębokość oparzenia determinuje jego stopień
- wie, że procent poparzonego ciała jest mierzony dłonią w stosunku 1 dłoń = 1%
- wie, że przy oparzeniu poszkodowanego zabezpieczyć przed wychłodzeniem

- potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu termicznym I, II, III stopnia
- potrafi udzielić pomocy przy oparzeniu chemicznym substancją suchą i płynną
- 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)
- wie, że wapno gaszone wchodzi w interakcje z wodą co spowoduje większe i głębsze oparzenie
- udzielając pomocy umie postępować zgodnie z kolejnymi krokami ratowniczymi

TEMAT 13: ZACHOWANIE W PRZYPADKU KONTAKTU Z OSOBĄ NIEZNAJOMĄ

Umiejętności: Uczeń...

1. ma świadomość zagrożenia wynikającego z kontaktów z nieznajomą 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 nieznajomym i zachowuje w kontakcie z nim bezpieczną odległość
5. potrafi skutecznie bronić się w takich sytuacjach: jeżeli nieznajomy użyje wobec Ciebie przemocy fizycznej, wołaj: *nie jesteś moją mamą (moim tatą), zostaw mnie, ratunku*
6. umie odmówić nieznajomemu 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

TEMAT 14: 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 wyniknąć z zaistniałej sytuacji
6. wie, że ma o zdarzeniu powiadomić rodziców, opiekunów lub inne dorosłe znane osoby

TEMAT 15: ZACHOWANIE W PRZYPADKU 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, podejrzanie łagodnego, rannego, itp.)

TEMAT 16: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ATAKU 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 17: 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

TEMAT 18: ZACHOWANIE W PRZYPADKU ZNALEZIENIA PORTMONETKI

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.rozumie, że rzeczy należące do kogoś innego powinny jak najszybciej wrócić do właściciela
4.potrafi zredagować ogłoszenie, w którym informuje, że znaleziono …., na ulicy…, w miejscu …, kontakt pod numerem telefonu …., w godzinach … (podaje godziny, w których na pewno ktoś dorosły jest w domu)
5.wie, że w ogłoszeniu nie podaje się pełnego opisu znalezionej rzeczy, ani jej zawartości
6.wie, że ogłoszenie należy rozwiesić blisko miejsca znalezienia portmonetki
7.szuka pomocy u dorosłych (rodziców lub opiekunów) w celu zredagowania ogłoszenia i odnalezienia właściciela znalezionej rzeczy.

TEMAT 19: NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z ZABAW ZE ŚRODKAMI PIROTECHNICZNYMI

Umiejętności: Uczeń...

1. zna konsekwencje wynikające z zabaw z użyciem różnego rodzaju petard
2. wie, że z niektórych petard wolno korzystać tylko w obecności osoby dorosłej
3. zna konsekwencje, jakie mogą wyniknąć, 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
5. potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku niekontrolowanego wybuchu doznała amputacji kończyny
   - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
   - dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
   - potrafi zabezpieczyć miejsce po amputacji i kontrolować krwawienie
   - potrafi zabezpieczyć amputowaną część ciała
   - wie, że nie amputowaną część ciała nie należy oczyszczać i nie opłukiwać
   - wie, że należy ją schłodzić, ale nie zamrażać
   - rozumie potrzebę oznaczenia godziny amputacji
   - w razie wystąpienia wstrząsu, potrafi przeciwdziałać jego skutkom i wie, że należy sprawdzać stan czynności życiowych
   - wie, że należy wezwać do osoby poszkodowanej Zespół Ratownictwa Medycznego
6. potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku niekontrolowanego wybuchu doznała wytrzewienia
   - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
   - dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
   - zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
   - wie, jakie środki zastosować przy opatrywaniu rany brzucha z wytrzewieniem jelit (zwilżona gaza, folia)
   - potrafi założyć prosty opatrunek zabezpieczający
   - wie, ze wystających elementów nie należy wpychać do wnętrza jamy brzusznej
   - wie, że opatrunek należy wykonać jak najszybciej (zabezpieczenie przed wysychaniem jelit)
   - potrafi ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji
   - wie, że do takiego poszkodowanego należy szybko wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego

TEMAT 20: NIEWYPAŁY I NIEWYBUCHY NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

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
5. potrafi udzielić pomocy osobie, która w wyniku wybuchu doznała krwotoku i jest we wstrząsie
   - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
   - dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
   - wie, że poszkodowanego należy położyć trzymając zranioną kończynę w górze i uspokoić
   - potrafi zatamować krwotok stosując opatrunek uciskowy potrafi tamować krwotok korzystając z dostępnych materiałów podręcznych
   - wie, że duży krwotok zagraża życiu
   - wie i umie szybko podjąć decyzję i wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
   - potrafi, w razie wystąpienia wstrząsu przeciwdziałać jego skutkom i wie, że należy sprawdzać stan czynności życiowych
   - potrafi kontrolować, czy krew dociera poniżej opatrunku i regulować siłę nacisku na opatrunek.

Przy realizacji tego tematu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

6. potrafi pomóc osobie, która jest we wstrząsie
   - zna objawy wstrząsu (zaburzenia oddychania z przełykaniem śliny, przyspieszony oddech, duszność, zaburzenia świadomości, kolka, biegunki, nudności, wymioty, skóra: obrzęk
   - w miejscu ukąszenia lub obrzęk twarzy, języka, ust, oczu, wysypka, bladość skóry, pocenie się, wychłodzenie skóry
   - wie, że poszkodowanego powinno się położyć w pozycji przeciwwstrząsowej (leży na plecach z nogami uniesionymi na wysokość 20 – 30 cm)
   - wie, że do takiego poszkodowanego należy natychmiast wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego
   - wie, że przy poszkodowanym należy pozostać do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego
   - wie, że wstrząs anafilaktyczny może doprowadzić do utraty przytomności oraz NZK
   - potrafi rozpoznać NZK i wykonać RKO

TEMAT 21: 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 (stromiznę terenu), oraz szlaki, lub ich fragmenty wyłączone z użytkowania nie tylko w sezonie zimowym, ale także lęgowym niektórych cennych gatunków zwierząt,
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
12. potrafi pomóc poszkodowanemu z objawami zawału mięśnia sercowego
    - przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
    - zna objawy zawału serca
    - wie, że do osoby z podejrzeniem zawału należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe
    - wie, że osoby z podejrzeniem zawału serca nie powinny się przemieszczać ani wykonywać żadnych ruchów
13. potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie z podejrzeniem zawału serca
    - wie, że osobie (przytomnej) z podejrzeniem zawału serca należy podać tabletkę aspiryny z wyjątkiem występowania u poszkodowanego krwawień, alergii na aspirynę, przeciwwskazań
    - wie, że oczekując na pomoc pogotowia, chorego należy obserwować, jeżeli chory straci przytomność należy postępować zgodnie z procedurami resuscytacyjnymi
14. potrafi pomóc poszkodowanemu, który ma objawy wyziębienia i odmrożenia

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że do odmrożeń dochodzi na skutek wychłodzenia ciała, przy przebywaniu przez długi czas w niskiej temperaturze
- potrafi rozpoznać odmrożoną część ciała
- potrafi udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu
- wie, że poszkodowany powinien otrzymać fachową pomoc medyczną
- zna czynniki, które sprzyjają wychłodzeniu organizmu i odmrożeniom

TEMAT 22: SZLAKI ROWEROWE I PIESZE

Umiejętności: Uczeń...

1.potrafi powiedzieć, co to jest szlak rowerowy
2.zna oznakowania szlaków rowerowych w mieście i poza miastem oraz w parkach narodowych
3.zna oznakowania szlaków pieszych turystycznych i górskich
4.wie, że na szlaku obowiązuje ruch prawostronny
5.rozumie, że będąc w grupie na szlaku poruszamy się w kolumnie a nie jeden obok drugiego
6.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
7.potrafi wymienić rzeczy, które zabierze ze sobą na taką wycieczkę
adres strony internetowej, z której można skorzystać przy omawianiu tematu: http://pl.wikipedia.org/wiki/Szlak_rowerowy
8.potrafi ocenić stan napotkanego na szlaku poszkodowanego przytomnego
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- wie, że ocenę stanu – badanie – osoby przytomnej należy prowadzić w miarę możliwości w pozycji zastanej
- potrafi poprzez wywiad i dotyk dokonać wstępnej oceny stanu poszkodowanego
- wie, że badanie takie rozpoczyna się od głowy, następnie szyja, klatka piersiowa, brzuch, miednica, kończyny
- rozumie, że przy podejrzeniu urazu kręgosłupa u poszkodowanego (Np. upadek z wysokości), nie wolno go ruszać

TEMAT 23: ZABYTKI NA TURYSTYCZNYM SZLAKU

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, jakie budowle i obiekty określane są mianem zabytków, potrafi wymienić ich typy (kościoły, pałace, 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, symbol zabytku wpisanego na listę światowego dziedzictwa UNESCO), 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 im robić zdjęć z fleszem (nawet, jeśli nie ma tabliczki z zakazem)
9.rozumie, że będąc świadkiem niszczenia obiektu stanowiącego zabytek powinien zgłosić to policjantowi lub strażnikowi miejskiemu, lub innemu dorosłemu, nie powinien – dla własnego bezpieczeństwa – sam interweniować
10.wie, jak odpowiednio należy się zachować w muzeach – chodzenie w grupie, zachowanie ciszy, nie dotykanie eksponatów

11.potrafi podać przykład zabytków z terenu Polski lub własnego miasta, krótko je scharakteryzować, rozpoznaje podstawowe style w sztuce
12.wie, jak zachować się w obrębie starego cmentarza lub kurhanu
13.wie, jak zachować się w przypadku natrafienia na znalezisko archeologiczne
14.wie, co to jest Via Sacra
15.potrafi pomóc osobie, która omdlała

- dba o swoje bezpieczeństwo (przed podejściem do poszkodowanego sprawdza czy jest bezpiecznie)
- zna niektóre przyczyny mogące wywołać omdlenie
- potrafi udzielić pomocy osobie, która omdlała (wyniesienie poszkodowanego z dusznego pomieszczenia na świeże powietrze, lub odsunięcie ludzi i otwarcie szeroko okna)
- wie, że poszkodowanemu w tym czasie potrzebne jest jak najwięcej tlenu
- rozumie potrzebę uniesienia kończyn dolnych poszkodowanego ku górze
- rozumie potrzebę wezwania Zespołu Ratownictwa Medycznego – numer 999, lub alarmowy numer 112

TEMAT 24: BEZPIECZNIE 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, ze 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 niemiejących 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

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

TEMAT 25: BEZPIECZNE PRZETRWANIE PODCZAS ZAGUBIENIA 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 i prawidłowo je oznakować
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)
- 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

TEMAT 26: BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH MASOWYCH – KONCERTACH MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ

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 wymogi 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 27: BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH MASOWYCH – WYDARZENIA SPORTOWE

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 czyny zabronione ustawą i jednocześnie zasłania twarz (Np. chustką) to kara, jaką wymierzy sąd za ten czyn może zostać znacznie zwiększona.

8.wie, że osoba, która złamie przepisy ustawy *o bezpieczeństwie imprez masowych* może zostać ukarana przez sąd powszechny karą zakazu wstępu na imprezy masowe (tzw. „zakaz stadionowy").
9.wie, że organizator meczy może zastosować tzw. „zakaz klubowy" polegający na zakazie uczestniczenia w kolejnych imprezach masowych przeprowadzanych przez tego samego organizatora (Np. klub piłkarski), nakładany przez organizatora na osobę, która dopuściła się naruszenia regulaminu obiektu lub regulaminu imprezy masowej.
10.wie, że sprzedaż biletów na mecz piłkarski (jeśli jest imprezą masową) następuje po okazaniu dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby.
11.wie, że organizator 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
15.potrafi udzielić pomocy osobie, która doznała rany kłutej
- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- wie, że ciała obce, takie jak Np. szkło, gwoździe, noże powodują rany kłute
- wie, że uwidocznionego wbitego przedmiotu nie należy ruszać
- potrafi udzielić pomocy poszkodowanemu, który ma wbite ciało obce

OBSZAR III: OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

TEMAT 1: POŻAR W MIESZKANIU

Umiejętności: Uczeń...

1.nie wpada w panikę, kiedy stwierdza, że w jego mieszkaniu wybuchł pożar
2.przed otwarciem drzwi:
- sprawdza:

jeżeli spod drzwi nie wydobywa się dym i ogień, klamka i drzwi nie są gorące

- szybko opuszcza przez nie pomieszczenie zagrożone i wychodzi przed budynek a następnie 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
-sprawdza, czy spod drzwi wydostaje się ogień, dym?

jeżeli widzi dym, ogień, wtedy nie otwiera drzwi!

- jeżeli nie zobaczył dymu – sprawdza dotykiem, czy drzwi są ciepłe, gorące – jeżeli są gorące, wtedy nie otwiera drzwi!
- jeżeli nie zobaczył dymu, oraz drzwi nie są gorące – sprawdza dotykając ostrożnie dłonią, czy klamka jest ciepła, gorąca – jeżeli jest ona gorąca, wtedy nie otwiera drzwi!
- mając dostęp do telefonu dzwoni na numer alarmowy 112 podając informacje jw.; następnie otwiera okno i woła o pomoc

3.wie, że w zadymionym pomieszczeniu należy poruszać się przy podłodze, ponieważ tam jest najmniej dymu
4.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
5.wie jak wygląda strażak w pełnym umundurowaniu w akcji i nie boi się go, reaguje głosem na jego wołanie
6.zna podstawowe przyczyny powstawania pożarów
7.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
8.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać ze strony internetowej:
serwer e-learningowy *JELENIOGÓRSKI PORTAL EDUKACYJNY* – (http://elearning.edujg.pl) kurs – *PIERWSZA POMOC* Temat: *Zachowanie się dziecka w czasie pożaru*

TEMAT 2: POŻAR W SZKOLE

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
- podporządkowuje się poleceniom nauczyciela
- szybko wstaje z ławki i bez paniki ustawia się w parach przy drzwiach
- przypomina nauczycielowi o zamknięciu okien
- pamięta o zabraniu zwierzątka z klasy, (jeżeli takie jest)
- po wyjściu z klasy porusza się przy ścianie w zależności od stopnia zadymienia albo w pozycji wyprostowanej albo jak najbliżej podłogi
- kierując się symbolami ewakuacyjnymi opuszcza budynek szkolny
- wie, że nie może samowolnie oddalić się od grupy klasowej, bo będzie poszukiwany a wtedy narazi życie strażaka

5.wie, że należy unikać kontaktów z ogniem
6.podporządkowuje się służbom ratowniczym w przypadku ewakuacji
7.wie, że nie wszystko gasi się wodą (urządzenia pod napięciem i palący się tłuszcz)
8.jest gotowy do niesienia pomocy innym w razie pożaru – dbając przede wszystkim o własne bezpieczeństwo

TEMAT 3: POŻAR W LESIE

Umiejętności: Uczeń...

1. wie, że w lesie nie wolno rozpalać ogniska
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 (informuje gdzie się pali, co się pali, czy zagrożone jest życie ludzkie, podaje numer telefonu, z którego dzwoni oraz przedstawia się)

OBSZAR IV: OCHRONA PRZECIWPOWODZIOWA

TEMAT 1: PRZED POWODZIĄ

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 instruktarzu w gronie rodzinnym dotyczącym bezpiecznego zachowania na wypadek powodzi

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

TEMAT 2: WAŻNE PRZEDMIOTY PODCZAS EWAKUACJI

Umiejętności: Uczeń …

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 zwierzakami.
7.rozumie, że kiedy to wszystko będzie z nami podczas przymusowego pobytu w obcym miejscu, nasze samopoczucie będzie wówczas zdecydowanie lepsze.

TEMAT 3: GDY WIADOMO, ŻE POWÓDŹ CIĘ NIE OMINIE

Umiejętności: Uczeń...

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

TEMAT 4: W CZASIE POWODZI

Umiejętności: Uczeń...

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

TEMAT 5: GDY WODA USTĄPI

Umiejętności: uczeń...

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 sprzątania)
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 sprzątaniu popowodziowym i potrafi wymienić jak to robić

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać z e stron internetowych:
www.zosprp.pl

www.straż.gov.pl

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

www.men.gov.pl Polecamy również materiały zawarte w książce „**Sytuacje kryzysowe w szkole"**, praca zbiorowa pod red. K. Koszewskiej i M. Taraszkiewicz, wyd. CODN 2007

Do pobrania: rozdział Klęski żywiołowe
Książka dostępna w Księgarni Nik

OBSZAR V: ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU – BEZPIECZNIE NA KOLEI

TEMAT 1: 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, ze 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

TEMAT 2: 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, dzwonimy na numer alarmowy 112 lub do Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
5.wie, że do zasilania lokomotyw wykorzystywany jest prąd o wysokim napięciu
6.zna zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń elektrycznych w transporcie kolejowym
7.wie, że przy każdym szlaku kolejowym co 100 metrów znajdują się kamienne słupki na których widnieje oznaczenie odległości w kilometrach od stacji początkowej (w której zaczyna się dany szlak)
8.wie, że podając te oznaczenia poda dokładną lokalizację

TEMAT 3: 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 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

TEMAT 4: 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 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

TEMAT 5: WJAZD I ZATRZYMANIE POCIĄGU NA PERONIE

Umiejętności: Uczeń ...

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)

TEMAT 6: BEZPIECZNIE PODCZAS JAZDY POCIĄGIEM

Umiejętności: Uczeń ...

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 nieznajomych podróżnych nie przyjmuje się żadnych poczęstunków
4.wie, że podróżny nie powinien opierać się odrzwi pociągu ani próbować ich otwierać
5.wie, że okno w pociągu można otworzyć ale nie wolno się przez nie wychylać i nic wyrzucać,
6.wie, że w szynobusie okien nie powinno się otwierać ponieważ pojazd ten wyposażony jest w klimatyzację
7.wie, że bagaż powinno się umieszczać w miejscu do tego wyznaczonym, ponieważ złe umieszczenie może skutkować zagrożeniem zdrowia i życia podróżnego
8.wie, że podróżujący nie powinien zostawiać swojego bagażu bez opieki. Nie powinien też udzielać informacji na temat zawartości bagażu
9.wie, że będąc świadkiem kradzieży, podejrzanego zachowania, zauważenia pozostawionego bagażu, lub zakłócania porządku w pociągu powinno się zgłosić to obsłudze pociągu lub zadzwonić na numer alarmowy Straży Ochrony Kolei 22 474 00 00
10.wie, że w razie zagrożenia zdrowia lub życia pasażerów będących na pokładzie pociągu, należy natychmiast powiadomić obsługę pociągu ponieważ oni wzywając pomoc najprecyzyjniej określą w jakim miejscu znajduje się pociąg
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

TEMAT 7: BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE

Umiejętności: Uczeń ...

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

12.wie, że znajdując się na poboczu w momencie zauważenia niebezpieczeństwa dla nadjeżdżającego pociągu można wysłać maszyniście sygnał. Wykonuje się go wyprostowaną ręką, którą zatacza się przed sobą wielkie koło
13.wie, że w porze nocnej taki sygnał (wykonany tak samo) można przekazać przy użyciu latarki
14.wie, że nie przekazanie takiego sygnału w momencie zauważenia zagrożenia stwarza bezpośrednie zagrożenie dla osób podróżujących danym pociągiem oraz dla środowiska naturalnego
15.wie, że przy torowisku znajdują się pasy przeciwpożarowe – jest to 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 8: 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 9: TURYSTYKA I REKREACJA

Umiejętności: Uczeń ...

1.wie, że wybierając się w daleką podróż bezpieczniej i wygodniej jest podróżować koleją
2.wie, ze 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 Izerska 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.

OBSZAR VI: ENERGIA I ENERGETYKA

TEMAT 1: 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

TEMAT 2: ŹRÓDŁA ENERGII

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 3: ZASADY BEZPIECZEŃSTAWA

Umiejętności: Uczeń...

1.rozpoznaje znak ostrzegający przed urządzeniem pracującym pod napięciem
2.wie jak się zachować, kiedy zobaczy zerwany ze słupa przewód wiszący lub leżący na ziemi
3.wie czy można a czym nie wolno gasić palących się urządzeń elektrycznych
4.wie jak należy się zachować będąc świadkiem wypadku porażenia prądem elektrycznym
5.zna przykłady niedozwolonego postępowania z urządzeniami działającymi na prąd
6.zna zagrożenia wynikające z zabaw pod liniami energetycznymi
7.wie, dlaczego na słupy energetyczne nie wolno się wspinać
8.wie, że nie wolno bawić się w pobliżu infrastruktury energetycznej: słupów energetycznych, stacji transformatorowych wolnostojących i ogrodzonych
9.wie, że nie wolno bawić się latawcami w pobliżu linii elektrycznych
10. wie, że nie można wędkować pod liniami wysokiego napięcia (zahaczenie o linię elektryczną, przeskok ładunku elektrycznego do wędki, szczególnie węglowej)
11.wie, że prąd może porazić nawet na odległość
12.wie, że nie wolno wchodzić do stacji transformatorowych,
13.wie, że należy korzystać ze sprzętu i urządzeń elektrycznych tylko z atestem bezpieczeństwa

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

TEMAT 4: OSZCZĘDZAM PRĄD W DOMU

Umiejętności: Uczeń...

1.wie, jakie urządzenia domowe zużywają dużo prądu (grzejniki, kaloryfery elektryczne, bojlery – czyli zbiorniki, w których podgrzewa się wodę, chłodziarko-zamrażarka, oraz czajniki elektryczne)
2.wie, jakie urządzenia zużywają mało prądu (lampka nocna, radioodbiornik, pompka w akwarium, elektryczny zegar, oświetlenie szafek, kuchenka mikrofalowa)
3.wie, że prąd należy zużywać tylko wtedy, gdy jest nam naprawdę potrzebny
4.wie, że wychodząc z domu należy pamiętać o wyłączeniu światła, telewizora żelazka
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 5: POMOC PRZY PORAŻENIACH 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 bezpieczników, wtedy należy użyć przedmiotu, który nie przewodzi prądu (np. drewnianego kija od szczotki) i odsunąć kabel elektryczny od poszkodowanego
5.rozumie konieczność szybkiego wezwania Zespołu Ratownictwa Medycznego do osoby porażonej a w przypadku porażenia prądem o wysokim napięciu również powiadomienia Pogotowia Energetycznego
6.wie, że do porażonego prądem o wysokim napięciu nie można podejść, dopóki nie będzie informacji, że prąd został odłączony
7.wie, że porażenie prądem może spowodować samoistne (poprzez napięcie mięśni) złamanie kości długich (kość ramienna, kości przedramienia, kość udowa i kości podudzia)
8.wie, że porażenie prądem może spowodować zaburzenia pracy serca w tym NZK
9.potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej przez prąd
10.wie, że poszkodowany może mieć na ciele rany wlotu i wyjścia prądu elektrycznego, potrafi je odszukać i zaopatrzyć

OBSZAR VII: BEZPIECZEŃSTWO EKOLOGICZNE DNIA CODZIENNEGO

TEMAT 1: 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
- 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)
- 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

TEMAT 2: OSZCZĘDNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NA POZIOMIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Umiejętności: Uczeń...

1.rozróżnia zachowania racjonalne i nieracjonalne w gospodarowaniu energią
2.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
3.wie, że etykiety na sprzęcie gospodarstwa domowego informują nas zawsze o klasie energetycznej urządzenia i rocznym zużyciu energii
4.wie, że wyróżnionych jest siedem klas efektywności energetycznej
5.wie, że sprzęt zużywający najmniej energii oznaczono kolorem zielonym i symbolem A +++, a sprzęt zużywający najwięcej energii oznaczono kolorem czerwonym i symbolem G.
6.wie, że:
- **lodówkę –** należy umieścić w najchłodniejszym miejscu, daleko od kuchenki i grzejnika pamiętając o dobrej wentylacji ustawiać 4-5 cm od ściany
  nie wstawiać gorących potraw do lodówki
  starać się, aby drzwi lodówki były jak najkrócej otwarte,
- **pralka -** prać przy pełnym załadunku, w najniższej możliwej temperaturze (30-40 0 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 pieczeniu nie otwierać często piekarnika,
- **odkurzacz** – należy regulować jego pracę zależnie od odkurzanej powierzchni wymieniać regularnie zbiornik na kurz
  regularnie czyść 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 przełącz go do trybu wstrzymania,
- **czajnik elektryczny –** należy gotować tylko tyle wody ile potrzebujemy usuwać kamień z grzejnika

7.dostrzega wpływ gospodarowania energią na klimat
8.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" naucz yciele.mos.gov.pl

TEMAT 3: 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,
   - graniczenia 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, zapełnione worki z odkurzaczy, pozostałości z zamiatania, szkło okienne, opakowania z tworzyw sztucznych po serach i wędlinach)
8. wie, że zużyte baterie należy zdawać do wyznaczonych punktów znajdujących się w budynkach użyteczności publicznej. Akumulatory i żarówki należy oddawać do sklepów przy zakupie nowych. Przeterminowane leki należy zdawać 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.)
11. rozpoznaje znak ostrzegający przed wrzucaniem do domowych śmietników odpadów niebezpiecznych

TEMAT 4: 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 5: ZDROWY TRYB ŻYCIA I ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Umieję tności: 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
6.potrafi udzielić pomocy osobie w przypadku niedrożności dróg oddechowych

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

Przy realizacji tego punktu skorzystaj z: „Wytyczne 2015 Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej" Europejskiej Rady Resuscytacji

TEMAT 6: „NIE" DLA CZADU

Umiejętności: uczeń …

1.wie, skąd się bierze czad i dlaczego jest tak niebezpieczny
2.wie, kto i w jakim stopniu narażony jest na działanie tlenku węgla
3.wie, że potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: kominki, gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe lub olejowe i kuchnie gazowe
4.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.
5.wie, że w niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii
6.wie, że warto w domu lub mieszkaniu zainstalować czujkę dymu oraz czujkę tlenku węgla.
7.wie, jak wygląda czujka tlenku węgla (czadu) i że jej podstawową funkcją jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu.
8.wie że zalecane umiejscowienie czujek, jak również lokalizacje, których należy unikać, znajdują się w instrukcjach dołączonych do ww. urządzeń

przygotowując uczniów z tego tematu można skorzystać ze strony internetowej: www.straz.gov.pl zakładka *porady*, zakładka *czad*, sezon grzewczy 2012/2013, plik PDF informacja „nie dla czadu 2012"

9.potrafi pomóc poszkodowanym przy różnych zatruciach

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią lub jakąkolwiek wydzieliną poszkodowanego, oraz substancją chemiczną
- wie, że jeżeli osoba poszkodowana jest przytomna, to należy w pierwszej kolejności zebrać wywiad – co, kiedy i w jakiej ilości zostało zażyte
- wie, jakie są objawy zatruć:
  - lekami, narkotykami i innymi środkami odurzającymi
  - alkoholem
  - środkami chemicznymi (odizolować poszkodowanego od toksyny)
  - gazami (odizolować poszkodowanego od toksyny)
- potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie zatrutej
- wie, że nie wolno prowokować u poszkodowanego wymiotów ani podawać środków zobojętniających
- wie, że nie wolno prowadzić wentylacji osoby zatrutej metodą usta – usta

- wie, że zatrucie może wywołać u poszkodowanego wymioty i potrafi zadbać o drożność dróg oddechowych
- wie, że zatrucie może doprowadzić do NZK, potrafi rozpoznać ten stan i prawidłowo wykonać RKO
- wie, że opakowanie po środku spożytym należy zabezpieczyć i przekazać służbom medycznym

TEMAT 7: NIEBEZPIECZENSTA 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 w sieci należy posługiwać się, zamiast imieniem i nazwiskiem, Nickiem, czyli internetową ksywką,

5.wie, że w adresie swojej poczty elektronicznej nie należy używać własnego imienia i nazwiska (imię.nazwisko@sieciaki.pl),

6.wie, że własne internetowe hasła to tajemnica, że hasło nie powinno być łatwe do odgadnięcia i strzeże go,

7.rozumie, że nie powinno się umieszczać w sieci swoich zdjęć, ponieważ nigdy nie można mieć pewności, czy jakiś Sieciuch nie zechce wykorzystać tego zdjęcia, by dokonać ośmieszenia lub krzywdy,

8.wie, że korzystając z portali społecznościowych, należy ustawić statusu prywatności swojego profilu. Dzięki temu żaden obcy internauta nie będzie miał do niego dostępu,

9.rozumie, że odchodząc od komputera, nie należy zapominać o wylogowaniu się ze swojego konta na poczcie czy portalu społecznościowym. Wtedy niepowołane osoby nie będą miały okazji poznać prywatnych danych,

10.wie, że nigdy nie może mieć pewności, z kim rozmawia w Internecie. Ktoś, kto podaje się za rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć złe zamiary,

11.Rozumie, że spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne i jeżeli planuje spotkanie z internetowym znajomym, pamięta, aby zawsze skonsultować to z rodzicami.

Na spotkania umawia się tylko w miejscach publicznych i idzie na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby,

12.wie, że chcąc coś kupić w Internecie, należy zawsze skonsultować to z rodzicami. Nigdy nie podawać numeru karty kredytowej i nie wypełniać internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców,

13.wie, że należy zachować ostrożność, dokonując transakcji na portalach aukcyjnych. 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.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 8: 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
/wiele ciekawych broszur można znaleźć na policji lub posiadają je strażnicy miejscy/

TEMAT 9: PRZEMOC W SZKOLE

Umiejętności: uczeń...
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
6.potrafi pomóc osobie, która została zraniona

- przed podjęciem pomocy, potrafi ocenić czy jego życie oraz życie poszkodowanego i osób postronnych nie jest zagrożone
- dba o swoje bezpieczeństwo unikając kontaktu z krwią poszkodowanego
- zna i rozpoznaje środki opatrunkowe
- wie, jakie środki zastosować przy mniejszych i większych ranach (plaster, gaza, bandaż)
- potrafi założyć prosty opatrunek tamujący krwawienie
- wie, że tamowanie krwawienia należy wykonać jak najszybciej
- wie, że jeżeli poszkodowana jest kończyna to zmniejszy się krwawienie przez uniesienie kończyny ku górze

TEMAT 10: PRZEMOC W RODZINIE

Umiejętności: Uczeń...
*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

TEMAT 11: ZŁY DOTYK

Umiejętności: Uczeń...
1.wie, że każdy człowiek ma prawo do intymności i prywatności
2.rozumie i szanuje prywatność innych
3.zna pojęcie „złego dotyku"
4.wie, że o wystąpieniu takiego zjawiska należy mówić a nie zatajać
5.wie gdzie można zwrócić się o pomoc w rozwiązaniu problemu
6.nie wini siebie za zaistniałą sytuację

TEMAT 12: 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)

ŹRÓDŁA

Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej wychowania przedszkolnego, uwzględnia następujące treści:

Zadania *(wybrane na potrzeby Konkursu)***:**

1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
   (-)
7. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo, w tym bezpieczeństwo w ruchu drogowym.
   (-)
10. 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
    (-)
14. 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.

I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka:

(-)

4. komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;

(-)

II. Emocjonalny obszar rozwoju dziecka:

1. rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, próbuje radzić sobie z ich przeżywaniem;
2. szanuje emocje swoje i innych osób;

(-)

6. rozróżnia emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, ma świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie;
7. szuka wsparcia w sytuacjach trudnych dla niego emocjonalnie; wdraża swoje własne strategie, wspierane przez osoby dorosłe lub rówieśników;

(-)

10. dostrzega, że zwierzęta posiadają zdolność odczuwania, przejawia w stosunku do nich życzliwość i troskę;
11. dostrzega emocjonalną wartość otoczenia przyrodniczego jako źródła satysfakcji estetycznej.

III. Społeczny obszar rozwoju dziecka:

(-)

3. posługuje się swoim imieniem, nazwiskiem, adresem;

(-)

7. respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób, zwracając uwagę na ich indywidualne potrzeby;
8. obdarza uwagą inne dzieci i osoby dorosłe;

(-)

IV. Poznawczy obszar rozwoju dziecka:

(-)

9. czyta obrazy, wyodrębnia i nazywa ich elementy, nazywa symbole i znaki znajdujące się w otoczeniu, wyjaśnia ich znaczenie;
(-)
16. posługuje się w zabawie i w trakcie wykonywania innych czynności pojęciami dotyczącymi następstwa czasu np. wczoraj, dzisiaj, jutro, rano, wieczorem, w tym nazwami pór roku, nazwami dni tygodnia i miesięcy;
(-)
18. posługuje się pojęciami dotyczącymi zjawisk przyrodniczych, np. tęcza, deszcz, burza, opadanie liści z drzew, sezonowa wędrówka ptaków, kwitnienie drzew, zamarzanie wody, dotyczącymi życia zwierząt, roślin, ludzi w środowisku przyrodniczym, korzystania z dóbr przyrody, np. grzybów, owoców, ziół;
(-)
20. wskazuje zawody wykonywane przez rodziców i osoby z najbliższego otoczenia, wyjaśnia, czym zajmuje się osoba wykonująca dany zawód;
(-)

Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej edukacji wczesnoszkolnej, uwzględnia następujące treści:

Zadania *(wybrane na potrzeby Konkursu)***:**

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;
(-)
6. zapewnienie dostępu do wartościowych, w kontekście rozwoju ucznia, źródeł informacji i nowoczesnych technologii;
7. organizacja zajęć:
a) dostosowanych do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci, wywołujących zaciekawienie, zdumienie i radość odkrywania wiedzy, rozumienia emocji, uczuć własnych i innych osób, sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej),
b) umożliwiających nabywanie doświadczeń poprzez zabawę, wykonywanie eksperymentów naukowych, eksplorację, przeprowadzanie badań, rozwiązywanie problemów w zakresie adekwatnym do możliwości i potrzeb rozwojowych na danym etapie oraz z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego dziecka,
c) wspierających aktywności dzieci, rozwijających nawyki i zachowania adekwatne do poznawanych wartości, takich jak: bezpieczeństwo własne i grupy, sprawność fizyczna, zaradność, samodzielność, odpowiedzialność i poczucie obowiązku,
(-)
g) wspierających dostrzeganie środowiska przyrodniczego i jego eksplorację, możliwość poznania wartości i wzajemnych powiązań składników środowiska przyrodniczego, poznanie wartości i norm, których źródłem jest zdrowy ekosystem, oraz zachowań wynikających z tych wartości, a także odkrycia przez dziecko siebie jako istotnego integralnego podmiotu tego środowiska

8. organizacja przestrzeni edukacyjnej:
(-)
b) umożliwiającej aktywność ruchową i poznawczą dzieci, nabywanie umiejętności społecznych, właściwy rozwój emocjonalny oraz zapewniającej poczucie bezpieczeństwa,
(-)
9. współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka;

10. systematyczne uzupełnianie, za zgodą rodziców, realizowanych treści wychowawczych o nowe zagadnienia, wynikające z pojawienia się w otoczeniu dziecka zmian i zjawisk istotnych dla jego bezpieczeństwa i harmonijnego rozwoju;

I Fizyczny obszar rozwoju:

1. osiąga sprawność motoryczną i sensoryczną, tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
2. świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
4. umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;
5. umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

II Emocjonalny obszar rozwoju:

1. uczeń osiąga umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć oraz nazywania ich;
2. umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzebę tworzenia relacji;
   (-)
4. świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
   (-)
6. umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku;
7. umiejętność rozumienia odczuć zwierząt, wyrażania tych stanów za pomocą wypowiedzi ustnych i pisemnych oraz różnorodnych artystycznych form wyrazu.

III Społeczny obszar rozwoju:

1. uczeń osiąga świadomość wartości uznanych przez środowisko domowe, szkolne, lokalne i narodowe; potrzebę aktywności społecznej opartej o te wartości;
2. umiejętność nazywania poznanych wartości, oceny postępowania innych ludzi, odwoływania się w ocenie do przyjętych zasad i wartości;
   (-)

4.umiejętność przyjmowania konsekwencji swojego postępowania;

5. umiejętność tworzenia relacji, współdziałania, współpracy oraz samodzielnej organizacji pracy w małych grupach, w tym organizacji pracy przy wykorzystaniu technologii;
   (-)
8. umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych uczestników grupy, w tym bezpieczeństwo związane z komunikacją za pomocą nowych technologii oraz bezpieczeństwo uczestnictwa w ruchu drogowym.

IV Poznawczy obszar rozwoju:

1. potrzebę i umiejętność samodzielnego, refleksyjnego, logicznego, krytycznego i twórczego myślenia;
   (-)
6. umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów;
   (-)

8. umiejętność obserwacji faktów, zjawisk przyrodniczych, społecznych i gospodarczych, wykonywania eksperymentów i doświadczeń, a także umiejętność formułowania wniosków i spostrzeżeń;

9. umiejętność rozumienia zależności pomiędzy składnikami środowiska przyrodniczego;
   (-)

11. umiejętność samodzielnej eksploracji świata, rozwiązywania problemów i stosowania nabytych umiejętności w nowych sytuacjach życiowych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

Ogólne cele rozwoju ucznia, osiągane na zakończenie edukacji wczesnoszkolnej, są źródłem celów szczegółowych, opisanych w formie efektów. Uczeń ma je osiągać, realizując zadania, wymagające wielokierunkowej aktywności. Zakres tej aktywności wytyczają, wymienione w podstawie programowej, efekty kształcenia, przyporządkowane poszczególnym dyscyplinom naukowym. Przedstawienie efektów kształcenia w odniesieniu do dyscyplin naukowych jest pewnego rodzaju

konwencją, potrzebną dla uzyskania przejrzystości opisu, a nie dyrektywą organizacyjną. Proces kształcenia na tym etapie ma charakter zintegrowany, a nie przedmiotowy.

III Edukacja przyrodnicza:

1. *Osiągnięcia w zakresie rozumienia środowiska przyrodniczego.*

Uczeń:

1. rozpoznaje w swoim otoczeniu popularne gatunki roślin i zwierząt, w tym zwierząt hodowlanych, a także gatunki objęte ochroną;
2. rozpoznaje i wyróżnia cechy ekosystemów, takich jak: łąka, jezioro, rzeka, morze, pole, staw, las, las gospodarczy; określa składowe i funkcje ekosystemu na wybranym przykładzie, np. las, warstwy lasu, polany, torfowiska, martwe drzewo w lesie;
3. rozpoznaje wybrane zwierzęta i rośliny, których w naturalnych warunkach nie spotyka się w polskim środowisku przyrodniczym;
4. odszukuje w różnych dostępnych zasobach, w tym internetowych, informacje dotyczące środowiska przyrodniczego, potrzebne do wykonania zadania, ćwiczenia;
5. prowadzi proste hodowle roślin, przedstawia zasady opieki nad zwierzętami, domowymi, hodowlanymi i innymi;
6. planuje, wykonuje proste obserwacje, doświadczenia i eksperymenty dotyczące obiektów i zjawisk przyrodniczych, tworzy notatki z obserwacji, wyjaśnia istotę obserwowanych zjawisk według procesu przyczynowo-skutkowego i czasowego;
7. chroni przyrodę, wskazuje wybrane miejsca ochrony przyrody oraz parki narodowe, pomniki przyrody w najbliższym otoczeniu – miejscowości, regionie;
8. segreguje odpady i ma świadomość przyczyn i skutków takiego postępowania.

2. *Osiągnięcia w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku.*

Uczeń:

1. przedstawia charakterystykę wybranych zajęć i zawodów ludzi znanych z miejsca zamieszkania oraz zawodów użyteczności publicznej: nauczyciel, żołnierz, policjant, strażak, lekarz, pielęgniarz czy leśnik, a ponadto rozumie istotę pracy w służbach mundurowych i medycznych;
2. posługuje się numerami telefonów alarmowych, formułuje komunikat – wezwanie o pomoc: Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej;
3. posługuje się danymi osobowymi w kontakcie ze służbami mundurowymi i medycznymi, w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia;
4. dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia;
5. reaguje stosownym zachowaniem w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia jego lub innej osoby;
6. wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych; ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze;
7. przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia;
8. ubiera się odpowiednio do stanu pogody, poszukuje informacji na temat pogody, wykorzystując np. Internet;
9. rozróżnia podstawowe znaki drogowe, stosuje przepisy bezpieczeństwa w ruchu drogowym i miejscach publicznych; przestrzega zasad zachowania się w środkach publicznego transportu zbiorowego;
10. stosuje się do zasad bezpieczeństwa w szkole, odnajduje drogę ewakuacyjną, rozpoznaje znaki i symbole informujące o różnych rodzajach niebezpieczeństw oraz zachowuje się zgodnie z informacją w nich zawartą; stosuje zasady bezpiecznej zabawy w różnych warunkach i porach roku;
11. ma świadomość istnienia zagrożeń ze środowiska naturalnego, np. nagła zmiana pogody, huragan, ulewne deszcze, burza, susza oraz ich następstwa: powódź, pożar, piorun; określa odpowiednie sposoby zachowania się człowieka w takich sytuacjach;
12. ma świadomość obecności nieprawdziwych informacji, np. w przestrzeni wirtualnej, publicznej; sprawdza informacje, zadając pytania nauczycielowi, rodzicom, policjantowi;
13. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumie i respektuje ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami, oraz stosuje zasady netykiety;
14. ma świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka;
15. ma świadomość pozytywnego znaczenia technologii w życiu człowieka.

3. *Osiągnięcia w zakresie rozumienia przestrzeni geograficznej.*

Uczeń:

1. określa położenie i warunki naturalne swojej miejscowości oraz okolicy, opisuje charakterystyczne formy terenu, składniki przyrody, charakterystyczne miejsca, np. miejsca pamięci narodowej, najważniejsze zakłady pracy, w tym ważniejsze przedsiębiorstwa produkcyjne i usługowe, interesujące zabytki, pomniki, tereny rekreacyjne, parki krajobrazowe, parki narodowe;
2. wskazuje na mapie fizycznej Polski jej granice, główne miasta, rzeki, nazwy krain geograficznych;
3. czyta proste plany, wskazuje kierunki główne na mapie, odczytuje podstawowe znaki kartograficzne map, z których korzysta; za pomocą komputera, wpisując poprawnie adres, wyznacza np. trasę przejazdu rowerem;

Codzienna praca nauczyciela wyznaczona jest przez realizowany i interpretowany program nauczania, oparty na podstawie programowej kształcenia ogólnego dla edukacji wczesnoszkolnej. Interpretacja programu to dostosowanie sposobów osiągania celów, czyli efektów do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów. Nauczyciel, diagnozując umiejętności uczniów, ich możliwości i potrzeby, może tak organizować ich pracę, aby uczniowie osiągnęli cele wykraczające poza treści określone w podstawie programowej.

Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej szkoła podstawowa klasy IV – VIII

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

(-)…..

10. wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;
11. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;

I EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

II Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof, wypadków masowych)

Uczeń:

1. wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołane przez człowieka);
2. wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omawia zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych;
3. przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji;
4. omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń;
5. wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.

III Podstawy pierwszej pomocy

Uczeń:

1. rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;
2. zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
   1) unikania narażania własnego zdrowia,
   2) oceniania własnych możliwości,
   3) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,
   4) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;

3. podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;
4. przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć;
5. potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia:
   1) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,
   2) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia,
   3) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;
6. wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:
   1) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,
   2) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;
7. podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy;
8. zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
   1) wymienia objawy utraty przytomności,
   2) ocenia przytomność poszkodowanego,
   3) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund),
   4) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,
   5) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło – żuchwa,
   6) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej,
   7) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny;
9. systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;
10. zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
    1) wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki,
    2) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
    3) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
    4) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
    5) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej;
11. wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu:
    1) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,
    2) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia,
    3) wykonuje na manekinie rękoczyny ratunkowe w przypadku zadławienia,
    4) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci;
12. zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy: wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej, przygotowanej na wyprawę turystyczną;
13. zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
    1) wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok,
    2) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny,
    3) wyjaśnia, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny,
    4) wykonuje opatrunek uciskowy,
    5) bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne,
    6) wyjaśnia pojęcie: złamanie,
    7) stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów,
    8) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy;
14. rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:
    1) wyjaśnia pojęcie „oparzenie”,
    2) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,
    3) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,
    4) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.

II Edukacja zdrowotna

Uczeń:

1. wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
2. wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki

środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
3. omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
4. dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie);
5. wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
6. ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
7. ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).

Zajęcia mogą być uzupełniane innymi formami, wśród których wymienić można:
1. wizyty w instytucjach ratowniczych;
2. spotkania, prelekcje, wykłady z policjantami, strażnikami miejskimi, ratownikami medycznymi, kombatantami, ekologami, psychologami itp.;
3. udział w konkursach, których zakres jest zbieżny z problematyką przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa.

II BIOLOGIA

IV Postawa wobec przyrody i środowiska

Uczeń:
1. uzasadnia konieczność ochrony przyrody;
2. prezentuje postawę szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych;
3. opisuje i prezentuje postawę i zachowania człowieka odpowiedzialnie korzystającego z dóbr przyrody.

VII Ekologia i ochrona środowiska

Uczeń:
9. przedstawia odnawialne i nieodnawialne zasoby przyrody oraz propozycje racjonalnego gospodarowania tymi zasobami zgodnie z zasadą zrównoważonego rozwoju.

VIII Zagrożenia różnorodności biologicznej

Uczeń:
4. uzasadnia konieczność ochrony różnorodności biologicznej;
5. przedstawia formy ochrony przyrody w Polsce oraz uzasadnia konieczność ich stosowania dla zachowania gatunków i ekosystemów.

IX Środowisko przyrodnicze Polski na tle Europy

Uczeń:
1. określa położenie fizycznogeograficzne i polityczne Polski, wskazuje na mapie przebieg jej granic (w tym morskich wód wewnętrznych);
7. charakteryzuje elementy klimatu Polski oraz długość okresu wegetacyjnego;
8. wyjaśnia wpływ zmienności pogody w Polsce na rolnictwo, transport i turystykę;
9. charakteryzuje środowisko przyrodnicze Morza Bałtyckiego oraz przyczyny degradacji jego wód;
10. rozróżnia rodzaje lasów w Polsce (na podstawie filmu, ilustracji lub w terenie) oraz wyjaśnia zróżnicowanie przestrzenne wskaźnika lesistości Polski;
11. wymienia formy ochrony przyrody w Polsce, wskazuje na mapie parki narodowe oraz podaje przykłady rezerwatów przyrody, parków krajobrazowych i pomników przyrody występujących na obszarze własnego regionu;
12. podaje argumenty za koniecznością zachowania walorów dziedzictwa przyrodniczego;
13. przyjmuje postawę współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego Polski.

III PRZYRODA

III Kształtowanie postaw. Wychowanie

1. Uważne obserwowanie zjawisk przyrodniczych, dokładne i skrupulatne przeprowadzenie doświadczeń, posługiwanie się instrukcją przy wykonywaniu pomiarów i doświadczeń, sporządzanie notatek i opracowywanie wyników.
2. Dostrzeganie wielostronnej wartości przyrody w integralnym rozwoju człowieka.
3. Właściwe reagowanie na niebezpieczeństwa zagrażające życiu i zdrowiu.
4. Doskonalenie umiejętności dbałości o własne ciało, jak i najbliższe otoczenie.

5. Rozwijanie wrażliwości na wszelkie przejawy życia.
6. Doskonalenie
7. Przyjmowanie postaw współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego przez:
   1) właściwe zachowania w środowisku przyrodniczym;
   2) współodpowiedzialność za stan najbliższej okolicy;
   3) działania na rzecz środowiska lokalnego;
   4) wrażliwość na piękno natury, a także ładu i estetyki zagospodarowania najbliższej okolicy;
   5) świadome działania na rzecz ochrony środowiska przyrodniczego i ochrony przyrody.

II Orientacja w terenie

Uczeń:

1. podaje różnice między planem a mapą;
2. odczytuje informacje z planu i mapy posługując się legendą;
3. korzysta z planu i mapy wielkoskalowej podczas planowania wycieczki;

III Pogoda. Składniki pogody. Obserwacje pogody

Uczeń:

1. wymienia składniki pogody i podaje nazwy przyrządów służących do ich pomiaru (temperatura powietrza, zachmurzenie, opady i osady atmosferyczne, ciśnienie atmosferyczne, kierunek wiatru);
2. podaje przykłady zastosowania termometru w różnych sytuacjach życia codziennego;
3. nazywa zjawiska pogodowe: burza, tęcza, deszcze nawalne, huragan, zawieja śnieżna i opisuje ich następstwa;
4. opisuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas występowania niebezpiecznych zjawisk pogodowych (burzy, huraganu, zamieci śnieżnej);

V Ja i moje otoczenie

Uczeń:

1. proponuje rodzaje wypoczynku i określa zasady bezpieczeństwa z nimi związane;
2. interpretuje oznaczenia substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych;
3. podaje zasady zachowania się i udzielania pierwszej pomocy w wypadku ugryzienia, użądlenia, oraz spożycia lub kontaktu z roślinami trującymi;
4. rozpoznaje rośliny trujące oraz zwierzęta jadowite i inne stanowiące zagrożenie dla życia i zdrowia;
5. prezentuje podstawowe zasady opatrywania uszkodzeń skóry;
6. wyjaśnia, co to są uzależnienia, podaje ich przykłady i opisuje konsekwencje; uzasadnia, dlaczego nie należy przyjmować używek i środków energetyzujących oraz zbyt długo korzystać z telefonów komórkowych;
7. odszukuje na opakowaniach oznaczenia substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych i wyjaśnia ich znaczenie;
8. opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się).

VI Środowisko przyrodnicze najbliższej okolicy

Uczeń:

1. rozpoznaje składniki przyrody ożywionej i nieożywionej w najbliższej okolicy szkoły;
2. rozpoznaje główne formy ukształtowania powierzchni w najbliższej okolicy szkoły i miejsca zamieszkania;
3. rozróżnia wody stojące i płynące, podaje ich nazwy oraz wskazuje naturalne i sztuczne zbiorniki wodne;
4. wymienia i opisuje czynniki warunkujące życie na lądzie oraz przystosowania organizmów do życia;
5. podaje nazwy warstw lasu, porównuje warunki abiotyczne w nich panujące; rozpoznaje podstawowe gatunki roślin i zwierząt żyjących w lesie oraz przyporządkowuje je do odpowiednich warstw lasu; wymienia zasady właściwego zachowania się w lesie;
6. obserwuje i podaje nazwy typowych organizmów łąki i pola uprawnego, podaje ich znaczenie dla człowieka;
7. określa warunki życia w wodzie (nasłonecznienie, zawartość tlenu, opór wody) i wskazuje przystosowania organizmów (np. ryby) do środowiska życia;
8. rozpoznaje i nazywa organizmy żyjące w wodzie

IV Wychowanie fizyczne

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

1. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
2. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Zakres tematyki konkursowej w myśl nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego dla gimnazjów uwzględnia następujące treści:

I EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

II Ochrona przed skutkami różnorodnych zagrożeń

Uczeń:

1. przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru itp.;
2. omawia zasady ewakuacji ludności, zwierząt z terenów zagrożonych;
3. wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność;
4. charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy;
5. wyjaśnia, jak należy gasić zarzewie ognia;
6. wyjaśnia, jak należy gasić odzież palącą się na człowieku;
7. omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych;
8. uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice.

VI Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

Uczeń:

1. uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy;
2. omawia zasady postępowania aseptycznego i bezpiecznego dla ratownika;
3. wzywa odpowiednią pomoc;
4. rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku;
5. omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku;
6. wyjaśnia, jak należy udzielać pomocy w wypadku drogowym, podczas kąpieli, załamania lodu, porażenia prądem;
7. omawia sposób wynoszenia poszkodowanego ze strefy zagrożenia;
8. rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno;
9. wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej;
10. układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej;
11. wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową;
12. udziela pomocy osobie porażonej prądem;
13. wyjaśnia, dlaczego duży krwotok i wstrząs pourazowy zagrażają życiu;
14. tamuje krwotok za pomocą opatrunku;
15. udziela pomocy przy złamaniach i zwichnięciach;
16. udziela pomocy przy zatruciach: pokarmowych, lekami, gazami, środkami chemicznymi;
17. omawia skutki działania niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki;
18. udziela pomocy osobie poszkodowanej przy oparzeniu termicznym i chemicznym.

II BIOLOGIA

IV Ekologia

Uczeń:

1. przedstawia czynniki środowiska niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmów w środowisku lądowym i wodnym;

(-)

6. wykazuje, na wybranym przykładzie, że symbioza (mutualizm) jest wzajemnie korzystna dla obu partnerów;
7. wskazuje żywe i nieożywione elementy ekosystemu; wykazuje, że są one powiązane różnorodnymi zależnościami;
8. opisuje zależności pokarmowe (łańcuchy i sieci pokarmowe) w ekosystemie, rozróżnia producentów, konsumentów i destruentów oraz przedstawia ich rolę w obiegu materii i przepływie energii przez ekosystem.

X Globalne i lokalne problemy środowiska

Uczeń:

1. przedstawia przyczyny i analizuje skutki globalnego ocieplenia klimatu;
2. uzasadnia konieczność segregowania odpadów w gospodarstwie domowym oraz konieczność specjalnego postępowania ze zużytymi bateriami, świetlówkami, przeterminowanymi lekami;

3. proponuje działania ograniczające zużycie wody i energii elektrycznej oraz wytwarzanie odpadów w gospodarstwach domowych.

III WYCHOWANIE FIZYCZNE

I Trening zdrowotny

Uczeń:

1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
4. (-)

(-)

6.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

VII Edukacja zdrowotna

Uczeń:

1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
2. wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;

(-)

8.omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

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