Bezpieczeństwo państwa i obrona – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 15 pkt

Przypomnij sobie

- **Bezpieczeństwo państwa** – stan, w którym państwo może przetrwać i rozwijać się bez zagrożeń. Obszary: militarne, polityczne, ekonomiczne, energetyczne, ekologiczne, społeczne, informacyjne (w tym cyberbezpieczeństwo). Zagrożenia dzielimy na **militarne** (napaść zbrojna) i **niemilitarne** (np. powódź, epidemia, cyberatak, dezinformacja).
- **Położenie geopolityczne Polski**: wschodnia flanka NATO i zewnętrzna granica UE; granica z Rosją (obwód królewiecki), Białorusią i Ukrainą. **Przesmyk suwalski** – ok. 65 km granicy polsko-litewskiej między obwodem królewieckim a Białorusią – jedyne lądowe połączenie Litwy, Łotwy i Estonii z resztą NATO.
- **Organizacje międzynarodowe**: **NATO** (Polska od 12 marca 1999 r.; **art. 5** Traktatu Północnoatlantyckiego – napaść na jednego sojusznika to napaść na wszystkich), **Unia Europejska** (od 1 maja 2004 r.; art. 42 ust. 7 Traktatu o UE – obowiązek pomocy państwu, które padło ofiarą napaści zbrojnej), **ONZ** (Rada Bezpieczeństwa, misje pokojowe), **OBWE** (zapobieganie konfliktom, obserwacja wyborów).
- **Siły Zbrojne RP** służą ochronie niepodległości państwa, niepodzielności jego terytorium oraz bezpieczeństwu i nienaruszalności granic (art. 26 Konstytucji). Rodzaje SZ (art. 15 ustawy o obronie Ojczyzny): **Wojska Lądowe, Siły Powietrzne, Marynarka Wojenna, Wojska Specjalne, Wojska Obrony Terytorialnej**. W skład Sił Zbrojnych wchodzą też **Wojska Obrony Cyberprzestrzeni** (specjalistyczny komponent do działań w cyberprzestrzeni) i **Żandarmeria Wojskowa** (wojskowa służba porządkowa).
- **Uzbrojenie SZ RP** (przykłady): czołgi Leopard 2 i K2, kołowe transportery opancerzone Rosomak, armatohaubice Krab, samoloty wielozadaniowe F-16 (zamówiono też F-35), przenośne zestawy przeciwlotnicze Piorun i system obrony powietrznej Wisła (Patriot). Nowoczesne uzbrojenie służy odstraszaniu – zniechęca agresora do ataku.
- **Kierowanie obroną**: **Prezydent RP** – zwierzchnik Sił Zbrojnych (doradza mu Rada Bezpieczeństwa Narodowego); **Rada Ministrów** – ogólne kierownictwo w dziedzinie obronności; **Minister Obrony Narodowej** – za jego pośrednictwem Prezydent sprawuje w czasie pokoju zwierzchnictwo nad SZ i kieruje on obronnością kraju (art. 134 ust. 2 Konstytucji, art. 28 ustawy o obronie Ojczyzny); **Szef Sztabu Generalnego WP** – planuje użycie Sił Zbrojnych i doradza Ministrowi Obrony Narodowej; rodzajami SZ dowodzą Dowódca Generalny, Dowódca Operacyjny i Dowódca WOT. Obowiązkiem obywatela jest obrona Ojczyzny (art. 85 Konstytucji).

Obrona i sojusze



Hełm z siatką maskującą



Lornetka na posterunku obserwacyjnym



Antena radaru na maszcie



Okręt na morzu

Zagrożenia i sytuacje kryzysowe – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka



Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 13 pkt

Przypomnij sobie

- Zagrożenia **naturalne** (powódź, burza, huragan, śnieżyca, susza, pożar lasu) i **spowodowane przez człowieka** (awaria przemysłowa, katastrofa komunikacyjna, zamach terrorystyczny, działania wojenne).
- Alarmy (rozp. MSWiA z 2025 r.): **ogłoszenie alarmu** – modulowany dźwięk syreny przez 3 minuty lub powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm…”; **odwołanie alarmu** – ciągły dźwięk syreny przez 3 minuty lub trzykrotna zapowiedź „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm…”; **alarm wizualny** – żółty znak w kształcie trójkąta równobocznego skierowanego podstawą do dołu; ciągły dźwięk syreny przez 1 minutę oznacza alarm ćwiczebny. Komunikaty ostrzegawcze przekazują radio i telewizja, portale, SMS-**Alert RCB** i aplikacja **Regionalny System Ostrzegania (RSO)**.
- **Ewakuacja**: zachowaj spokój, wykonuj polecenia, idź oznakowaną drogą ewakuacyjną, nie korzystaj z windy, nie wracaj po rzeczy, zgłoś się na miejsce zbiórki. W razie ostrzału kieruj się do najbliższego schronu lub miejsca doraźnego schronienia (np. piwnica, garaż podziemny, stacja metra); ich wykaz udostępnia gmina i aplikacja RSO. **Plecak ewakuacyjny**: woda, żywność na 3 dni, latarka, radio na baterie, apteczka i leki, dokumenty, powerbank, ciepłe ubranie, gotówka.
- Numery: **112** (ogólny), 999 pogotowie, 998 straż pożarna, 997 policja; **WOPR 601 100 100**; **985** – ratownictwo wodne i górskie; **GOPR/TOPR 601 100 300**. Zgłoszenie: co się stało, gdzie, ilu jest poszkodowanych i w jakim stanie, kto dzwoni; nie rozłączaj się pierwszy.
- **Pożar**: alarmuj, uciekaj nisko przy podłodze (dym zbiera się u góry), zamykaj za sobą drzwi; nie gaś wodą urządzeń pod napięciem ani płonącego oleju. **Burza**: unikaj otwartej przestrzeni, samotnych drzew i wody. **Śnieżyca**: nie wyruszaj w drogę; unieruchomiony w aucie – zostań w nim, wezwij pomoc, dbaj o odśnieżoną rurę wydechową.
- **Awaria chemiczna**: w budynku – zamknij okna i drzwi, wyłącz wentylację, uszczelnij szpary mokrymi tkaninami, przejdź na wyższe piętro (wiele gazów toksycznych, np. chlor, jest cięższych od powietrza), słuchaj komunikatów; na zewnątrz – oddalaj się prostopadle do kierunku wiatru, osłaniając usta i nos mokrą tkaniną.
- **Zamach terrorystyczny**: **uciekaj** (jeśli możesz zrobić to bezpiecznie, zostaw rzeczy), **schowaj się** (zamknij i zabarykaduj drzwi, wycisz telefon), **alarmuj** – zadzwoń na 112, gdy to bezpieczne; **walcz** – tylko w ostateczności, gdy napastnik bezpośrednio zagraża życiu (zasada „uciekaj, schowaj się, walcz”). Wobec wkraczających służb trzymaj ręce na widoku i wykonuj polecenia.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

Karta 1/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 8 pkt

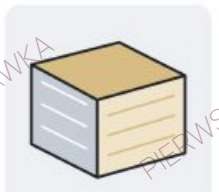
Przypomnij sobie

- **Łańcuch przeżycia**: wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy → wczesna RKO → wczesna defibrylacja (AED) → zaawansowane zabiegi ratownicze i opieka poresuscytacyjna.
- Schemat: **bezpieczeństwo** (własne i poszkodowanego) → **ocena przytomności** (głos, delikatne potrząśnięcie za ramiona) → **głośne wołanie o pomoc** → **112 od razu**, gdy poszkodowany nie reaguje (telefon na głośniku; poproś kogoś o przyniesienie AED) → **udrożnienie dróg oddechowych** rękoczynem czoło–żuchwa (u nieprzytomnego język opada na tylną ścianę gardła i zamyka drogi oddechowe) i **ocena oddechu** (patrz, słuchaj, wyczuwaj – do 10 s, w czasie rozmowy z dyspozytorem).
- Oddycha prawidłowo – **pozycja boczna bezpieczna** (nie po urazie – wtedy pozycja zastana i dbanie o drożność dróg oddechowych), regularna kontrola oddechu, ochrona przed wychłodzeniem (koc, folia NRC, izolacja od podłoża). Nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo (rzadkie westchnienia, chrapliwe „łapanie powietrza" to objaw **nagłego zatrzymania krążenia**) – **RKO: 30 uciśnięć : 2 oddechy**, środek klatki piersiowej, głębokość 5–6 cm, tempo 100–120/min, pełne odprężenie klatki, jak najkrótsze przerwy; u dziecka zaczynamy od 5 oddechów ratowniczych; **AED** jak najszybciej – wykonuj polecenia urządzenia.
- **Zadławienie u dorosłego i dziecka**: kaszel skuteczny – zachęcaj do kaszlu; kaszel nieskuteczny – do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, potem do 5 uciśnięć nadbrzusza, na zmianę; utrata przytomności – 112 i RKO. **Niemowlę**: 5 uderzeń w plecy (głową w dół, na przedramieniu) i 5 uciśnięć klatki piersiowej **dwoma kciukami obejmującymi klatkę** – **nie uciskamy nadbrzusza**; gdy dziecko lub niemowlę straci przytomność – 112 i RKO od 5 oddechów ratowniczych.
- Zapobieganie zadławieniom u małych dzieci: bez drobnych przedmiotów w zasięgu ręki, winogrona i parówki krojone wzdłuż, bez orzechów i twardych cukierków, jedzenie tylko na siedząco. Zawsze używamy rękawiczek jednorazowych; nie podajemy leków ani picia nieprzytomnym. W telefonie warto mieć aplikację wspierającą pierwszą pomoc, np. **Ratownik** (instrukcje, mapa AED), i znać aplikację **Alarm112** (zgłoszenia tekstowe dla osób niesłyszących).

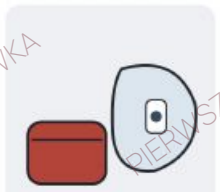
Ratujemy życie



Rękawiczki jednorazowe



Złożona folia NRC



Maseczka do oddechów ratowniczych w etui



Apteczka pierwszej pomocy

Pierwsza pomoc w urazach – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

Karta 1/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 10 pkt

Przypomnij sobie

- **Rana** – przerwanie ciągłości skóry. **Krwotok** – wypływ krwi z uszkodzonych naczyń: **tętniczy** (jasnoczerwona krew wypływa pulsacyjnie), **żylny** (ciemna krew wypływa równomiernie), **włośniczkowy** (krew się sączy). Krwotok wewnętrzny podejrzewamy, gdy po urazie pojawiają się objawy wstrząsu: bladość, zimny pot, szybkie i słabe tętno, niepokój.
- **Tamowanie krwotoku**: rękawiczki → silny, bezpośredni ucisk rany (dłonią przez gazik) → **opatrunek uciskowy**. Gdy krwotok z kończyny zagraża życiu i ucisk nie wystarcza – **opaska uciskowa** kilka centymetrów powyżej rany (nie na stawie), zapisz godzinę założenia, nie luzuj. Nie uciskamy „punktów tętniczych" – wytyczne ERC 2025 tego nie zalecają; unoszenie kończyny nie należy do zalecanego postępowania.
- **Opatrunek osłaniający** (jałowy gazik + bandaż lub plaster) – na drobne rany. Ciała obcego wbitego w ranę nie wyjmujemy – stabilizujemy je opatrunkiem. **Zdejmowanie rękawiczek**: chwyć pierwszą z zewnątrz przy nadgarstku i ściągnij na lewą stronę, trzymaj ją w drugiej dłoni; drugą zdejmij, wsuwając palce pod jej brzeg od środka – nie dotykaj gołą ręką zabrudzonej strony.
- **Złamanie** – przerwanie ciągłości kości (zamknięte lub otwarte); **zwichnięcie** – przemieszczenie kości w stawie; **skręcenie** – naciągnięcie lub naderwanie więzadeł i torebki stawowej. Unieruchamiamy w pozycji zastanej: przy złamaniu – dwa sąsiednie stawy, przy urazie stawu – dwie sąsiednie kości; chłodzimy; niczego nie nastawiamy.
- **Oparzenie termiczne**: chłodzić chłodną (nie lodowatą) wodą **co najmniej 20 minut**, zdjąć biżuterię, nie przekłuwać pęcherzy, nie smarować, przykryć jałowym opatrunkiem lub czystą folią spożywczą; **chemiczne** – zdjąć skażoną odzież i długo spłukiwać dużą ilością wody. **Odmrożenie** – ogrzewać stopniowo, bez nacierania śniegiem.
- **Apteczka**: rękawiczki, jałowe gaziki, bandaże (dziane i elastyczne), plastry, chusta trójkątna, folia NRC, nożyczki, maseczka do oddechów ratowniczych; w samochodzie – także kamizelka odblaskowa, w apteczce turystycznej – środek do dezynfekcji, plastry na otarcia, własne leki. **Zagrożenie z użyciem broni** (strzały, wybuch): zasada **„uciekaj, schowaj się, walcz"** – najpierw uciekaj, gdy nie możesz – schowaj się (zamknij drzwi, wycisz telefon), walcz tylko w ostateczności, gdy napastnik zagraża ci bezpośrednio; pomagaj dopiero, gdy miejsce jest bezpieczne; 112; tamuj krwotoki, sprawdź całe ciało (rana wlotowa i wylotowa), nie wyjmuj odłamków, chroń przed wychłodzeniem.

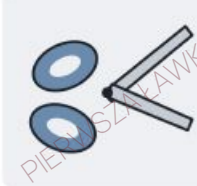
Opatrunki i urazy



Rolka bandaża



Gaziki jałowe w opakowaniach



Nożyczki ratownicze



Plastry z opatrunkiem

Kształtowanie postaw obronnych – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka



Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 14 pkt

Przypomnij sobie

- **Strony świata**: główne (N, E, S, W) i pośrednie (NE, SE, SW, NW). Wyznaczamy je **kompasem** (igła magnetyczna wskazuje północ), **busolą** (kompas z podziałką kątową i celownikiem do wyznaczania azymutu) lub **GPS**. Bez przyrządów: w południe słoneczne (w Polsce zimą około 12:00, latem około 13:00 według zegarka – zależnie od regionu do pół godziny różnicy) Słońce jest na południu; nocą **Gwiazda Polarna** wskazuje północ. Mech na drzewach jest zawodnym wskaźnikiem.
- **Azymut** – kąt między kierunkiem północy a kierunkiem na obiekt, mierzony zgodnie z ruchem wskazówek zegara (0°–360°): N = 0°, E = 90°, S = 180°, W = 270°. **Azymut powrotny** = azymut ± 180°.
- **Mapa topograficzna** (np. 1 : 25 000 – 1 cm to 250 m; 1 : 50 000 – 1 cm to 500 m) pokazuje teren za pomocą znaków topograficznych (las, zabudowa, kościół, most, drogi, linie kolejowe, poziomice). **Orientowanie mapy** – ułożenie jej tak, aby kierunki na mapie pokrywały się z kierunkami w terenie (według kompasu lub charakterystycznych obiektów).
- **Cyberbezpieczeństwo w wymiarze wojskowym**: cyberprzestrzeń jest – obok lądu, morza, powietrza i przestrzeni kosmicznej – obszarem działań wojennych. Zagrożenia: ataki na infrastrukturę krytyczną (energetyka, łączność, banki), szpiegostwo, **dezinformacja** (fałszywe konta, boty, zmanipulowane nagrania). Chronią przed nimi m.in. **Wojska Obrony Cyberprzestrzeni** i zespoły reagowania na incydenty (CSIRT MON, CSIRT NASK, CSIRT GOV).
- **Obywatel w sieci**: nie publikuje zdjęć i lokalizacji jednostek, sprzętu i ruchów wojsk, sprawdza źródła i nie udostępnia niepotwierdzonych informacji, chroni konta (długie hasła, uwierzytelnianie dwuskładnikowe, aktualizacje), zgłasza incydenty do CERT Polska (incydent.cert.pl; podejrzane SMS-y – na numer 8080).
- **Zasady bezpieczeństwa z bronią**: 1) traktuj każdą broń jak załadowaną; 2) nigdy nie kieruj lufy w stronę, w którą nie zamierzasz strzelać; 3) trzymaj palec poza językiem spustowym, dopóki nie jesteś gotów do strzału; 4) bądź pewny celu i tego, co jest za nim. Na strzelnicy wykonuj polecenia prowadzącego strzelanie, używaj ochronników słuchu i okularów.
- **Części broni** (karabinek): lufa, komora zamkowa z zamkiem, magazynek, język spustowy, bezpiecznik, kolba, przyrządy celownicze (szczerbinka lub przeziernik oraz muszka). **Postawy strzeleckie**: leżąca (najstabilniejsza), klęcząca, stojąca. **Zgrywanie przyrządów**: muszka na środku szczerbinki, jej wierzchołek równo z górną krawędzią szczerbinki, wzrok skupiony na muszce; strzał w naturalnej przerwie oddechowej po wydechu, płynne ściągnięcie spustu.

PIERWSZA ŁAWKA

Świadek zdarzenia i stan zagrożenia życia – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka



Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

Przypomnij sobie

- **Świadek zdarzenia** jest zwykle na miejscu pierwszy – zanim przyjedzie karetka, mijają minuty, a jego działania mogą uratować życie. Prawo: **art. 4 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym** – kto widzi osobę w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, ma obowiązek – w miarę swoich możliwości i umiejętności – niezwłocznie powiadomić służby; **art. 5** – osoba udzielająca pierwszej pomocy korzysta z ochrony prawnej jak funkcjonariusz publiczny; **art. 162 Kodeksu karnego** – za nieudzielenie pomocy, gdy można ją udzielić bez narażania siebie lub innych na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat.
- **Najpierw bezpieczeństwo**: nie narażaj własnego zdrowia, oceń swoje możliwości (nie wchodź do wody, dymu ani wykopu, jeśli nie umiesz ratować – wezwij służby), rozpoznaj źródła zagrożenia: ruch uliczny, prąd, ogień, dym, gaz, niestabilne konstrukcje, agresywne osoby, krew i płyny ustrojowe. Chroń się **rękawiczkami jednorazowymi**, maseczką lub ustnikiem do oddechów ratowniczych, w razie potrzeby okularami ochronnymi.
- **Zagrożenia w różnych miejscach**: **dom** – prąd, gaz, czad, środki chemiczne, gorące płyny; **ulica** – ruch pojazdów, śliska nawierzchnia; **woda** – utonięcie, zimna woda, cienki lód; **przestrzenie podziemne** (studnie, kanały, piwnice, jaskinie) – brak tlenu, gazy, zawalenie, ciemność; **las** – zabłądzenie, pożar, burza, łamiące się drzewa, kleszcze.
- **Stan zagrożenia życia** – stan, w którym zaburzenie przytomności, oddychania lub krążenia może w krótkim czasie doprowadzić do śmierci. Przyczyny: zawał serca, udar mózgu, ciężki uraz, zadławienie, tonięcie, porażenie prądem, ciężka reakcja alergiczna, zatrucie. Życie podtrzymują trzy układy: **nerwowy** (mózg steruje m.in. oddychaniem i pracą serca), **oddechowy** (pobiera tlen i usuwa dwutlenek węgla), **krążenia** (krew rozprowadza tlen po ciele). Awaria jednego szybko wyłącza pozostałe; mózg bez tlenu ulega uszkodzeniu już po kilku minutach. Objawy utraty przytomności: brak reakcji na głos i dotyk, wiotkie mięśnie, brak kontaktu.
- **Wzywanie pomocy**: 112 (ogólny), 999 pogotowie, 998 straż pożarna, 997 policja. Dzwonimy, gdy ktoś jest nieprzytomny, nie oddycha prawidłowo, mocno krwawi, ma poważny uraz albo zagrożenie dotyczy wielu osób. Mówimy: **co się stało, gdzie (dokładny adres lub punkty orientacyjne), ilu jest poszkodowanych i w jakim są stanie, kto dzwoni**; odpowiadamy na pytania i nie rozłączamy się pierwsi. Aplikacja **Alarm112** pozwala wysłać zgłoszenie tekstowe (np. osobom niesłyszącym), a aplikacja wspierająca pierwszą pomoc, np. **Ratownik**, podpowiada kolejne kroki i pokazuje najbliższe AED. **Zapobieganie urazom**: w sporcie – rozgrzewka, kask i ochraniacze; w domu – antypoślizgowe maty, stabilna drabina; w pracy – przepisy BHP i środki ochrony. **Oparzenia u małych dzieci**: garnki uchwytami do ściany, gorące napoje poza zasięgiem, sprawdzanie temperatury wody w wannie, zapałki i zapalniczki schowane.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Co oznacza art. 5 Traktatu Północnoatlantyckiego?
Zbrojna napaść na jedno lub kilka państw NATO jest traktowana jak napaść na wszystkie. Każdy sojusznik udziela pomocy – także zbrojnej, jeśli uzna to za konieczne.

Przykład 2. Kto jest zwierzchnikiem Sił Zbrojnych RP, a kto kieruje nimi w czasie pokoju?
Zwierzchnikiem jest Prezydent RP, a działalnością Sił Zbrojnych w czasie pokoju kieruje Minister Obrony Narodowej.

Zadania

1 **Połącz część Sił Zbrojnych RP z zadaniem.** ___ / 4 pkt

1. Marynarka Wojenna	a) ochrona przestrzeni powietrznej
2. Siły Powietrzne	b) obrona w rejonie zamieszkania żołnierzy i wsparcie ludności
3. Wojska Obrony Terytorialnej	c) obrona wybrzeża i obszarów morskich
4. Wojska Obrony Cyberprzestrzeni	d) ochrona wojskowych sieci i systemów teleinformatycznych

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 **Uzupełnij.** ___ / 3 pkt

1. Polska jest członkiem NATO od roku _____.
2. Zwierzchnikiem Sił Zbrojnych RP jest _____.
3. Zasadę kolektywnej obrony zapisano w art. _____ Traktatu Północnoatlantyckiego.

3 **Które państwa sąsiadujące z Polską nie należą ani do NATO, ani do Unii Europejskiej?** ___ / 1 pkt

A. Czechy, Słowacja i Litwa
B. Rosja, Białoruś i Ukraina
C. Niemcy, Czechy i Słowacja
D. Litwa, Niemcy i Czechy

4 **Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 3 pkt

1. Bezpieczeństwo państwa dotyczy wyłącznie spraw wojskowych.	P	F
2. Powódź to przykład zagrożenia niemilitarnego.	P	F
3. Wojska Obrony Terytorialnej są rodzajem Sił Zbrojnych RP.	P	F

5 **Połącz sprzęt wojskowy z jego przeznaczeniem.** ___ / 4 pkt

1. K2	a) przenośny zestaw przeciwlotniczy
2. Rosomak	b) samolot wielozadaniowy
3. Piorun	c) czołg
4. F-16	d) kołowy transporter opancerzony

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zagrożenia i sytuacje kryzysowe – utrwalenie



Karta 3/6

Zadania o wyższym poziomie trudności

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 15 pkt



Pamiętaj: gdy opisujesz zachowanie, zapisz kroki po kolei – od pierwszego do ostatniego.

1 **Zaplanuj zachowanie na wycieczce w górach, gdy nadciąga burza (cztery kroki).** ___ / 3 pkt

2 **Wyjaśnij, na czym polega zasada „uciekaj, schowaj się, walcz” w czasie zamachu terrorystycznego.** ___ / 3 pkt

3 **Opisz, jak zachowasz się, gdy śnieżyca zatrzyma samochód, którym jedziesz z rodzicami, na pustej drodze.** ___ / 2 pkt

4 **Ułóż w kolejności postępowanie klasy po usłyszeniu sygnału ewakuacji w szkole (wpisz 1–5).** ___ / 5 pkt

_____ ustawienie się na miejscu zbiórki i sprawdzenie obecności

_____ przerwanie zajęć i wysłuchanie poleceń nauczyciela

_____ opuszczenie budynku wyznaczoną drogą ewakuacyjną

_____ zamknięcie okien w sali

_____ wyjście z sali w zwartej grupie

5 **Wyjaśnij, dlaczego podczas awarii chemicznej osoba przebywająca na zewnątrz powinna oddalać się prostopadle do kierunku wiatru.** ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Poszkodowany nie reaguje i nie oddycha. Co robisz?
Głośno wołam o pomoc, dzwonię na 112 (telefon na głośniku), proszę o przyniesienie AED i od razu rozpoczynam RKO: 30 uciśnięć, 2 oddechy.

Przykład 2. Ile trwa ocena oddechu?
Najwyżej 10 sekund.

Zadania

1 **Uzupełnij.** ___ / 3 pkt

1. RKO u dorosłego: _____ uciśnięć na _____ oddechy.
2. Tempo uciśnięć: _____ na minutę.
3. Głębokość uciśnięć: _____ cm.

2 **Nieprzytomną osobę, która prawidłowo oddycha, układamy** ___ / 1 pkt

A. w pozycji bocznej bezpiecznej
B. w pozycji siedzącej
C. na plecach z nogami do góry
D. na brzuchu

3 **Połącz ogniwo łańcucha przeżycia z działaniem.** ___ / 4 pkt

1. wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy
2. wczesna RKO
3. wczesna defibrylacja
4. zaawansowane zabiegi ratownicze

a) użycie AED
b) działania zespołu ratownictwa medycznego
c) telefon na 112
d) uciskanie klatki piersiowej

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Kolega rozciął przedramię, krew tryska pulsacyjnie. Co robisz?
Zakładam rękawiczki, mocno uciskam ranę przez gazik, proszę kogoś o telefon na 112, zakładam opatrunek uciskowy; jeśli krew nadal intensywnie wypływa – opaska uciskowa powyżej rany i zapisanie godziny.

Przykład 2. Czym różni się zwichnięcie od skręcenia?
Przy zwichnięciu kości w stawie przemieszczają się względem siebie, przy skręceniu uszkodzone są więzadła i torebka stawowa, ale kości wracają na miejsce.

Zadania

1 **Połącz rodzaj krwotoku z jego cechą.** ___ / 3 pkt

1. tętniczy
2. żylny
3. włośniczkowy

a) ciemna krew wypływa równomiernie
b) krew sączy się z drobnych naczyń
c) jasnoczerwona krew wypływa pulsacyjnie

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 **Uzupełnij.** ___ / 2 pkt

1. Oparzenie termiczne chłodzimy chłodną wodą przez co najmniej _____ minut.
2. Przy złamaniu kości przedramienia unieruchamiamy dwa sąsiednie _____.

3 **Przy krwotoku z kończyny zagrażającym życiu, którego nie udaje się zatamować uciskiem, zakładamy** ___ / 1 pkt

A. temblak z chusty trójkątnej
B. okład z lodu
C. plaster z opatrunkiem
D. opaskę uciskową powyżej rany

4 **Przyporządkuj wyposażenie apteczki.** ___ / 4 pkt

gazik jałowy rękawiczki jednorazowe bandaż dziany folia NRC

do opatrywania ran i tamowania krwotoków	do ochrony ratownika i poszkodowanego

Teren, sieć i strzelnica



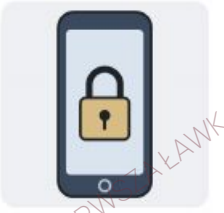
Busola z lusterkiem i celownikiem



Wzgórze z boku i z góry – poziomice



Tarcza strzelecka



Telefon z zablokowanym ekranem

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Azymut na wieżę kościoła wynosi 60°. Jaki jest azymut powrotny?
60° + 180° = 240°.

Przykład 2. Na mapie w skali 1 : 25 000 odcinek drogi ma 4 cm. Ile to metrów w terenie?
4 · 250 m = 1000 m, czyli 1 km.

Zadania

1 **Połącz stronę świata z azymutem.** ___ / 4 pkt

1. północ	a) 180°
2. wschód	b) 270°
3. południe	c) 0° (360°)
4. zachód	d) 90°

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 **Uzupełnij.** ___ / 2 pkt

1. Przyrząd z podziałką kątową i celownikiem do wyznaczania azymutu to _____.
2. Kąt między kierunkiem północy a kierunkiem na obiekt, mierzony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, to _____.

3 **Podstawowa zasada bezpieczeństwa z bronią brzmi:** ___ / 1 pkt

A. traktuj każdą broń jak załadowaną

B. trzymaj palec na spuście, aby być gotowym

C. podając broń, kieruj lufę w stronę kolegi

D. sprawdzaj, czy broń jest załadowana, zaglądając do lufy

4 **Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 3 pkt

1. Cyberprzestrzeń jest jednym z obszarów działań wojskowych.	P	F
2. Zdjęcia kolumny wojskowej z lokalizacją można bez obaw publikować w sieci.	P	F
3. Wojska Obrony Cyberprzestrzeni wchodzą w skład Sił Zbrojnych RP.	P	F

Świadek zdarzenia i stan zagrożenia życia – utrwalenie



Karta 3/6

Zadania o wyższym poziomie trudności

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 17 pkt



Pamiętaj: gdy podajesz przykłady, zapisz każdy w osobnej linijce.

1 **Wyjaśnij pojęcie stanu zagrożenia życia i podaj trzy jego przyczyny.** ___ / 3 pkt

2 **Wyjaśnij, dlaczego zatrzymanie oddychania szybko prowadzi do zatrzymania pracy serca i uszkodzenia mózgu.** ___ / 2 pkt

3 **Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 4 pkt

1. Art. 4 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym nakłada na świadka obowiązek powiadomienia służb w miarę jego możliwości.	P	F
2. Osoba udzielająca pierwszej pomocy korzysta z ochrony prawnej przewidzianej dla funkcjonariuszy publicznych.	P	F
3. Za nieudzielenie pomocy nie grozi żadna kara.	P	F
4. Świadek musi ratować tonącego, nawet jeśli sam nie umie pływać.	P	F

4 **Przyporządkuj sposoby zapobiegania urazom.** ___ / 6 pkt

kask na rowerze · rozgrzewka przed meczem · mata antypoślizgowa w łazience
stabilna drabina zamiast krzesła · rękawice i okulary ochronne · przestrzeganie przepisów BHP

sport	dom	praca

5 **Podaj trzy sposoby zapobiegania oparzeniom u małych dzieci w domu.** ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Edukacja dla bezpieczeństwa, klasa 8 – pakiet 6 zestawów (36 kart pracy)

Podgląd pokazał 12 z 89 stron. Pełna wersja: 89 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Kształtowanie postaw obronnych – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8
- Świadek zdarzenia i stan zagrożenia życia – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8
- Pierwsza pomoc w urazach – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8
- Bezpieczeństwo państwa i obrona – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8
- Zagrożenia i sytuacje kryzysowe – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8
- Pierwsza pomoc – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-dla-bezpieczenstwa-klasa-8-pakiet-zestawow-kart-pracy