

# KULTURA BEZPIECZEŃSTWA

*Materiały pomocnicze  
dla gimnazjum*

Warszawa 2013

**CIOP**  **PIB**

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP

<b>1.</b>	<b>Zasady prozdrowotnego stylu życia.....</b>	<b>5</b>
1.1	Prozdrowotny styl życia.....	10
1.2	Higieniczny dom i jego otoczenie.....	19
1.3	Racjonalne odżywianie się.....	32
1.4	Umiejętne dbanie o swoje ciało i urodę.....	54
1.5	Zdrowie psychiczne.....	66
<b>2.</b>	<b>Zagrożenia jednostki ze strony przyrody, minimalizacja tych zagrożeń oraz zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia.....</b>	<b>77</b>
2.1	Słońce jako źródło pozytywnych i negatywnych oddziaływań na człowieka i środowisko .....	80
2.2	Ochrona przed skutkami promieniowania słonecznego .....	88
2.3	Zagrożenia ze strony zjawisk atmosferycznych .....	94
2.4	Rośliny i zwierzęta jako źródło zagrożeń dla zdrowia człowieka.....	100
<b>3.</b>	<b>Zagrożenia cywilizacyjne, sposoby ich minimalizacji, zasady postępowania w sytuacji zagrożenia.....</b>	<b>110</b>
3.1	„Instrukcja obsługi życia codziennego” czyli kto czyta, nie błądzi.....	112
3.2	„Pamiętaj chemiku młody...” - czyli chemiczne zagrożenia zdrowia i życia.....	117
3.3	„Po podłączeniu do prądu wszystko zaczyna działać”, czyli elektryczne zagrożenia zdrowia i życia.....	135
3.4	„Nie stresuj się”, czyli stres, agresja, przemoc jako zagrożenia naszego zdrowia i życia .....	144
3.5	„Half life”, czyli pół życia przed monitorem - zagrożenia medialne.....	153
3.6	„Bądź bezpieczny na drodze” - bezpieczne uczestnictwo w ruchu drogowym.....	157
3.7	„Gdyby kózka nie skakała...” , czyli mechaniczne zagrożenia zdrowia i życia .....	165
3.8	„Żyjmy zdrowo” - zasady zdrowego trybu życia .....	178
<b>4.</b>	<b>Zagrożenia zbiorowe, zasady postępowania w razie niebezpieczeństwa .....</b>	<b>199</b>
4.1	Zagrożenia pożarowe.....	203
4.2	Zagrożenia hałasem.....	211
4.3	Kłęski żywiołowe.....	217
4.4	Skażenia toksyczne, radiologiczne.....	223
4.5	Zagrożenia terrorystyczne .....	233
<b>5.</b>	<b>Zasady udzielania pierwszej pomocy.....</b>	<b>243</b>
5.1	Zasady pierwszej pomocy.....	247
5.2	Zasady postępowania na miejscu wypadku.....	256
5.3	Oceń uszkodzowanego i podstawowe podtrzymanie życia.....	266
5.4	postępowanie przy zranieniach, krwotokach, oparzeniach i odmrożeniach.....	276
5.5	Postępowanie przy obrażeniach kości i stawów.....	287
5.6	Nagłe zaburzenia świadomości w chorobach wewnętrznych i inne niebezpieczne sytuacje.....	295

***Poświęcamy pamięci  
prof. Kędzi Bogusława  
inicjatora opracowania  
i merytorycznego opiekuna***

## Wstęp

### Wprowadzenie

Przekazujemy do Państwa dyspozycji materiały edukacyjne pt. „Kultura bezpieczeństwa” dla szkół ponadgimnazjalnych, które wchodzi w skład komplementarnego materiału pozwalającego na kształcenie z zakresu bezpieczeństwa, higieny pracy i ergonomii na wszystkich poziomach krajowego systemu oświatowego, a mianowicie:

- w klasach I-III szkoły podstawowej,
- w klasach IV-VI szkoły podstawowej,
- w gimnazjum,
- w szkołach ponadgimnazjalnych

Materiały powstały w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy - Państwowym Instytucie Badawczym latach 2002- 2004 w wyniku realizacji programu rządowego pn. „Dostosowanie warunków pracy w Polsce do standardów Unii Europejskiej”. Ich autorami są nauczyciele.

Materiał dla szkół ponadgimnazjalnych uwzględnia najważniejsze treści pozwalające na podstawowe przygotowanie uczniów do zdania pod koniec kształcenia w szkole ponadgimnazjalnej egzaminu, który potwierdzałby opanowanie przez nich wiedzy i umiejętności z zakresu podstawowego szkolenia bhp. Materiał może posłużyć również do zorganizowania takiego szkolenia dla uczniów niezależnie od programu szkolnego.

W celu zweryfikowania przydatności materiałów w praktyce szkolnej przeprowadzono ich pilotażowe wdrażanie w roku szkolnym 2003/2004. Uczestniczyło w nim 49 szkół, po kilkanaście z każdego poziomu edukacyjnego. zgłoszone uwagi i nowe propozycje dotyczące treści, metodyki nauczania, jak i zaproponowanych narzędzi edukacyjnych zostały uwzględnione w końcowej redakcji dokonanej przez zespół autorski i przyczyniły się do udoskonalenia materiałów.

Materiał dla szkół ponadpodstawowych (podobnie jak pozostałe) ma strukturę modułową. Na każdy moduł składa się:

1. karta modułu, która informuje o jego czasie realizacji, celach edukacyjnych ogólnych, zastosowanych w pomocach dydaktycznych, treści modułu oraz przedstawia wykaz literatury pomocniczej,
2. karty poszczególnych jednostek tematycznych określające temat, czas realizacji, wykaz pomocy dydaktycznych, cele operacyjne, treści nauczania, a także plan zajęć ze wskazówkami metodycznymi, szczegółowy scenariusz zajęć oraz spis foliogramów i materiały pomocnicze dla nauczyciela (ćwiczenia dla grup, ćwiczenia indywidualne oraz ich rozwiązania),
3. materiał źródłowy dla ucznia do każdej jednostki tematycznej zawierającej informacje podstawowe oraz ćwiczenia i pytania kontrolne,
4. foliogramy,
5. filmy i klipy filmowe, które powstały z materiałów uzyskanych drogą umowy licencyjnej z TVP, bezpłatnych materiałów filmowych Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy oraz opracowane zostały Centralnym Instytucie Ochrony Pracy - Państwowym Instytucie Badawczym.

Materiały stanowią komplementarny zbiór pomocy dydaktycznych do tematów lekcji związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem, które w niektórych przypadkach pokrywają się z treściami programowymi różnych przedmiotów np. biologii, chemii, fizyki, wychowania fizycznego i wychowania obronnego czy różnych przedmiotów zawodowych. Często jednak są to treści całkowicie nowe i autorzy materiałów proponują, aby wykorzystać aby ich nauczanie godziny wychowawcze lub np. godziny dyrektorskie.

Materiały są obszerne, co daje Państwu możliwość elastycznego wyboru tych elementów planów zajęć, które wynikają z potrzeb dydaktycznych w danej szkole i klasie. Materiały mają pomóc Państwu przy realizacji treści programowych kształtujących wśród uczniów podstawy bezpiecznych i prozdrowotnych zachowań oraz przygotowujących ich do bezpiecznego wykonywania obowiązków pracowniczych.

Liczymy, że materiały pn. „Kultura bezpieczeństwa” będą pomocne w Państwa pracy i uzyskają Państwa akceptację podobnie jak wśród Pedagogów, którzy mieli wcześniej okazję skorzystania z nich. Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi i opinie, które możecie Państwo kierować do nas listownie, telefonicznie lub przez Internet. Pozwoli to nam na bieżące korygowanie i uaktualnianie materiałów.

www.ciop.pl