

# KULTURA BEZPIECZEŃSTWA

*Materiały pomocnicze dla  
szkół podstawowych  
klasy VII - VIII*

Warszawa 2024

**CIOP**  **PIB**

<b>Wstęp .....</b>	<b>4</b>
<b>Moduł I. Zasady prozdrowotnego stylu życia.....</b>	<b>5</b>
Karta modułu.....	6
Lekcja 1. Prozdrowotny styl życia.....	10
Lekcja 2. Higieniczny dom i jego otoczenie.....	19
Lekcja 3. Racjonalne odżywianie się.....	32
Lekcja 4. Umiejętne dbanie o swoje ciało i urodę.....	53
Lekcja 5. Zdrowie psychiczne.....	65
<b>Moduł II. Zagrożenia jednostki ze strony przyrody, minimalizacja tych zagrożeń oraz zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia.....</b>	<b>77</b>
Karta modułu .....	78
Lekcja 1. Słońce jako źródło pozytywnych i negatywnych oddziaływań na człowieka i środowisko .....	80
Lekcja 2. Ochrona przed skutkami promieniowania słonecznego .....	88
Lekcja 3. Zagrożenia ze strony zjawisk atmosferycznych .....	94
Lekcja 4. Rośliny i zwierzęta jako źródło zagrożeń dla zdrowia człowieka.....	100
<b>Moduł III. Zagrożenia cywilizacyjne, sposoby ich minimalizacji, zasady postępowania w sytuacji zagrożenia.....</b>	<b>106</b>
Karta modułu.....	107
Lekcja 1. „Instrukcja obsługi życia codziennego”, czyli kto czyta, nie błądzi .....	109
Lekcja 2. „Pamiętaj chemiku młody...”, czyli chemiczne zagrożenia zdrowia i życia.....	114
Lekcja 3. „Po podłączeniu do prądu wszystko zaczyna działać”, czyli elektryczne zagrożenia zdrowia i życia .....	132
Lekcja 4. „Nie stresuj się”, czyli stres, agresja, przemoc jako zagrożenia naszego zdrowia i życia .....	141
Lekcja 5. „Half life”, czyli pół życia przed monitorem - zagrożenia medialne .....	148
Lekcja 6. „Bądź bezpieczny na drodze” - bezpieczne uczestnictwo w ruchu drogowym .....	152
Lekcja 7. „Żyjmy zdrowo” - zasady zdrowego trybu Życia .....	165
<b>Moduł IV. Zagrożenia zbiorowe, zasady postępowania w razie niebezpieczeństwa.....</b>	<b>186</b>
Karta modułu .....	187
Lekcja 1. Zagrożenia pożarowe.....	190
Lekcja 2. Zagrożenie hałasem.....	198
Lekcja 3. Klęski żywiołowe.....	204
Lekcja 4. Skażenia toksyczne, radiologiczne, biologiczne .....	210
Lekcja 5. Zagrożenia terrorystyczne.....	220
<b>Moduł V. Zasady udzielania pierwszej pomocy .....</b>	<b>231</b>
Karta modułu .....	232
Lekcja 1. Zasady pierwszej pomocy.....	235
Lekcja 2. Zasady postępowania na miejscu wypadku .....	246
Lekcja 3. Ocena stanu poszkodowanego i podstawowe podtrzymanie życia .....	257
Lekcja 4. Postępowanie przy zranieniach, krwotokach, oparzeniach i odmrożeniach.....	268
Lekcja 5. Postępowanie przy obrażeniach kości i stawów .....	280
Lekcja 6. Nagłe zaburzenia świadomości w chorobach wewnętrznych i inne niebezpieczne sytuacje ...	288

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

## Wstęp

Przekazujemy do Państwa dyspozycji materiały edukacyjne pt. „Kultura bezpieczeństwa. Materiały pomocnicze dla szkół podstawowych klasy VII - VIII”, które wchodzi w skład komplementarnego materiału pozwalającego na kształcenie z zakresu kultury 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 klasach VII - VIII szkoły podstawowej,
- w szkołach ponadpodstawowych.

Materiały powstały w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym w wyniku realizacji programu rządowego pn. „Dostosowanie warunków pracy w Polsce do standardów Unii Europejskiej”. Ich autorami są nauczyciele i pracownicy Instytutu.

W celu zweryfikowania przydatności materiałów w praktyce szkolnej przeprowadzono ich pilotażowe wdrażanie. 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,
- 2) lekcje określające temat, czas realizacji, wykaz pomocy dydaktycznych, cele operacyjne, treści nauczania, a także plan zajęć ze wskazówkami metodycznymi, szczegółowy scenariusz zajęć oraz spis slajdów i materiały pomocnicze dla nauczyciela (ćwiczenia dla grup, ćwiczenia indywidualne oraz ich rozwiązania),
- 3) materiał źródłowy dla ucznia do każdej lekcji zawierający informacje podstawowe oraz ćwiczenia i pytania kontrolne,
- 4) slajdy,
- 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 zostały opracowane w 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 edukacji dla bezpieczeństwa czy różnych przedmiotów zawodowych.

Materiały są obszerne, co daje możliwość elastycznego wyboru tych elementów, które wynikają z potrzeb dydaktycznych w danej szkole i klasie. Mają pomóc przy realizacji treści programowych kształtujących wśród uczniów podstawy bezpiecznych i prozdrowotnych zachowań oraz przygotowujących ich do bezpiecznego wykonywania obowiązków pracowniczych w przyszłości. Mamy nadzieję, że materiały „Kultura bezpieczeństwa” będą pomocne w Państwa pracy dydaktycznej.