

KULTURA BEZPIECZEŃSTWA

*Materiały pomocnicze
dla szkoły
podstawowej
klas VII-VIII*

Warszawa 2019

CIOP  **PIB**

SPIS TREŚCI

WSTĘP

1.	Zasady prozdrowotnego stylu życia.....	5
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
2.	Zagrożenia jednostki ze strony przyrody, minimalizacja tych zagrożeń oraz zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia.....	77
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
3.	Zagrożenia cywilizacyjne, sposoby ich minimalizacji, zasady postępowania w sytuacji zagrożenia.....	110
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
4.	Zagrożenia zbiorowe, zasady postępowania w razie niebezpieczeństwa	199
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
5.	Zasady udzielania pierwszej pomocy.....	243
5.1	Zasady pierwszej pomocy.....	247
5.2	Zasady postępowania na miejscu wypadku.....	256
5.3	Oceń uszkodzonego 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. Bogusława Kędzi
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 klasach VII-VIII szkoły podstawowej
- w szkołach ponadpodstawowych

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