

Wynikowy plan pracy edukacji dla bezpieczeństwa

Klasa 1

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Dział I. Podstawy pierwszej pomocy					
1. Organizacja pierwszej pomocy	- rozpoznaje potencjalne źródła zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym - oceniania własne możliwości w kontekście zakresu pierwszej pomocy - wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe - prawidłowo wzywa pomoc - stosuje uniwersalne środki ochrony osobistej - wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce np. domowej, samochodowej	- wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” - wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy - podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w lasach - wskazuje sposób zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi osoby poszkodowanej	- wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu - wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia - prezentuje sposoby zadbania o własne zdrowie	- podaje definicję, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy - opisuje przeznaczenie środków znajdujących się na wyposażeniu apteczki pierwszej pomocy	- uzasadnia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
2. Kontrola funkcji życiowych	- rozpoznaje osobę w stanie zagrożenia życia - podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy	- wymienia następstwa zaburzeń czynności układów stanowiących „triadę przeżycia” - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	opisuje rolę układów oddechowego, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu	wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych	wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub do zagrożenia życia
3. Utrata przytomności	- ocenia przytomność poszkodowanego - ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) - udrażnia drogi oddechowe tzw. rękoczynem czoło-żuchwa - prawidłowo wzywa pomoc	- układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej ustalonej - zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny - systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej	- zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	wymienia objawy utraty przytomności	wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	• ocenia przytomność poszkodowanego • ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) • wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej • wykonuje na fantomie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą • prawidłowo wzywa pomoc	• podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia • przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	• wyjaśnia zasady postępowania z osobą nieprzytomną • wymienia oznaki zatrzymania krążenia • omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia	• wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia” • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej • wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości	• opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej
5. Zadławienia	• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu	• wykonuje na fantomie tzw. ręczyny ratunkowe w przypadku zadławienia	• omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia	• wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia	• przedstawia algorytm podstawowych czynności ratowniczych

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
	• prawidłowo wzywa pomoc	• wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci			w zadławieniu, w zależności od wieku i stanu poszkodowanego
6. Rany, krwawienia i krwotoki	• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny • wykonuje opatrunek uciskowy • prawidłowo wzywa pomoc	• wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	• omawia zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn	• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn	• wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu
7. Uszkodzenia kości i stawów	• stosuje zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • w sytuacjach	• wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa • wymienia przykłady zapobiegania urazom	• wyjaśnia zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta) • opisuje metody udzielania	• wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn • przedstawia metody przenoszenia	• wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
	symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po uraziew zastanej pozycji - wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny - prawidłowo wzywa pomoc	w sporcie, w domu, w pracy przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	pierwszej pomocy w urazach kończyn wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu	poszkodowanych z urazem kręgosłupa	ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa
8.Oparzenia termiczne i chemiczne	- demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny - prawidłowo wzywa pomoc	- wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach	wyjaśnia pojęcie „oparzenie”, wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń	omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
9.Podtopienia	• opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia • wyjaśnia zagrożenia związane z wodą • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych • prawidłowo wzywa pomoc	• podaje przykłady zagrożeń w środowisku wodnym • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	• uzasadnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej	• wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem	• odtwarza etapy pomocy w podtopieniach • podejmuje w sytuacji symulowanej czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu)
10.Zatrucia	• w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby podejrzanej o zatrucie • prawidłowo wzywa pomoc	• wyjaśnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy w zatruciach • podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach	• opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla lub innymi gazami toksycznymi	• omawia zatrucia tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi, wymienia ich objawy	• przedstawia algorytm podstawowych czynności ratowniczych w zatruciach, w zależności od środka trującego

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
11. Pogryzienia, użądlenia, wstrząs	- wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu - stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego) - prawidłowo wzywa pomoc	- podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, w lasach - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	wyjaśnia, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy we wstrząsie	wymienia zagrożenia związane z wystąpieniem wstrząsu	przedstawia algorytm podstawowych czynności ratowniczych w sytuacji wstrząsu anafilaktycznego
12. Nagłe zachorowania	- udziela pomocy w sytuacji ataku choroby (zawał serca, astma, udar, cukrzyca, epilepsja) - prawidłowo wzywa pomoc	przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym	opisuje objawy charakterystyczne dla wystąpienia ataku konkretnej choroby	wyjaśnia zasady postępowania w atakach chorób (zawał serca, astma, cukrzyca, epilepsja, udar)
Dział II. Edukacja zdrowotna					
13. Zdrowie jako	ocenia własne zachowania	wymienia rzetelne źródła	wyjaśnia zależności	opisuje podstawowe	analizuje tendencje

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
wartość dla człowieka i zasób dla społeczeństwa	związane ze zdrowiem - ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia - określa, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży - ocenia intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku) - potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie	informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych - opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi - dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie) - wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną - uzasadnia znaczenie	między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym - omawia wpływ stresu na zdrowie - uzasadnia znaczenie właściwego odżywiania dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi	sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna) - odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie ma wpływu - wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem	związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce - omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu - definiuje pojęcia „bulimia” i „anoreksja” oraz wyjaśnia następstwa tych chorób

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
	umieszczanych przez producenta na opakowaniu	aktywności fizycznej dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi			
14. Styl życia a zdrowie człowieka	- wykonuje pomiar ciśnienia tętniczego krwi - wyjaśnia, jak można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków - 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.) - wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na	- ocenia korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji - definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić do czego służy - analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu - wymienia wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków przez młodzież	- wyjaśnia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość - definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe)	wyjaśnia, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań	- opisuje tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce - wymienia przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
	sprawność kierowcy	w Polsce • podaje zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety			
Dział III. Sytuacje nadzwyczajnych zagrożeń					
15. Międzynarodowe prawo humanitarne	• identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków	• wymienia podstawowe akcje podejmowane w regionie przez Polski Czerwony Krzyż	• wymienia i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, np. Polskiego Czerwonego Krzyża	• wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarne	• wymienia główne dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie
16. Ochrona ludności i zwierząt	• rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach • wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne	• wymienia materiały, które można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi	• omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę	• wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania	• wyjaśnia znaczenie pojęć: „odkażanie”, „dezaktywacja”, „dezynfekcja”, „deratyzacja”
17. Służby	• wyjaśnia rolę i zasady	• opisuje działania	• charakteryzuje ochotnicze	• charakteryzuje Wodne	• charakteryzuje Górskie

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
ratownicze	funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego	podejmowane przez Państwową Straż Pożarną oraz Państwowe Ratownictwo Medyczne	służby i podmioty ratownicze, takie jak: Ochotnicza Straż Pożarna i Pogotowie Ratunkowe	Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe	Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
18. Ostrzeganie i alarmowanie ludności o zagrożeniach	- rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych - wskazuje drogi ewakuacji w szkole - potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu swojego zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach	- charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu - wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność - wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia	- omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych - rozdziela zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny	definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych	uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice
19. Zagrożenia naturalne, budowlane i komunikacyjne	- rozpoznaje zagrożenia i ich źródła - opisuje obowiązki pieszego i kierowcy w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z włączonymi sygnałami	wyjaśnia zasady postępowania podczas pożaru, w przypadku wypadków komunikacyjnych, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym,	przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych	- charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy - wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego	wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
	uprzywilejowania	odnalezienia niewypału lub niewybuchu, zagrożenia lawiną, intensywnej śnieżycy • potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)			
20. Zagrożenia związane z działalnością człowieka	• omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) • wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy • wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy • rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach	• omawia procedury postępowania w przypadku wystąpienia cyberprzemocy • opisuje właściwą reakcję w sytuacji wystąpienia cyberprzemocy • omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę • podaje sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami	• wymienia materiały, które można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry	• wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych	• wyjaśnia pojęcie terroryzmu (w zakresie zagrożenia terrorystycznego)
Dział IV. Bezpieczeństwo państwa					

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:				
21. System bezpieczeństwa narodowego Rzeczypospolitej Polskiej	- wymienia i opisuje elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi - wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa	- wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa - wymienia wybrane stowarzyszenia i organizacje, takie jak Liga Obrony Kraju, Związek Strzelecki „Strzelec”, i określa ich zakres działania	identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego oraz całego państwa	wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb	potrafi identyfikować wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzować je, przypisywać właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa
22. Powinności obronne i kryzysowe władz, instytucji oraz obywateli	uzasadnia rolę świadczeń obywateli na rzecz obronności oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym zakresie	orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę	podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem	wyjaśnia znaczenie pojęć „siatka bezpieczeństwa” i „infrastruktura krytyczna”	dokonuje analizy wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne) z wykorzystaniem właściwej terminologii
23. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej	omawia zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	omawia struktury Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	omawia podstawowe uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	omawia podstawowe wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	omawia znaczenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej