

**MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH**

**PROGRAM  
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

**PRZYSPOSOBIENIE OBRONNE**

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE  
LICEUM ZAWODOWE I TECHNIKUM  
ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA**



**WARSZAWA 1989  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**



**MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH**

**PROGRAM  
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH  
PRZYSPOSOBIENIE OBRONNE**

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE  
LICEUM ZAWODOWE I TECHNIKUM  
ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA**



**WARSZAWA 1989  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**

Program przygotowany w Instytucie Programów Szkolnych, zatwierdzony przez ministra edukacji narodowej w dniu 29.06.1989 roku, nr PO-4260-11/89, do realizacji od roku szkolnego 1989/90.

Program po dyskusji w środowisku naukowym i oświatowym rekomendował ministrowi edukacji narodowej zespół programowy w składzie: ppłk dypl. dr Krzysztof ZACZYŃSKI-ZACZEK — *przewodniczący* oraz *członkowie*: mgr Wiesław Bohdan KOWALCZYK, kpt. inż. Zbigniew BRZEZICKI, mgr Alojzy FOJCIK, mgr Adam HULAK, ppłk mgr inż. Antoni HUMIĘCKI, mgr Mieczysław KUSZAK, ppłk mgr Czesław PETRYKOWSKI, mgr Irena PODSIADŁY, ppłk mgr inż. Janusz ROGULSKI, mgr Aleksander SIWEK, mgr Jan SKRZYŃECKI, mgr Apolonia SWIBODA, mgr Zofia SZADKOWSKA, ppłk mgr inż. Leszek ŚWIERZYŃSKI, mgr Tadeusz WLEKLIŃSKI, ppłk dr Aleksander WOJTCZAK, mgr Bolesław ZAWAL.



371.2:355(073)

2511/6/c

ISBN 83-02-04337-0

© Copyright by  
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1989

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1989

Wydanie pierwsze. Nakład 22 000 + 100 egz.

Ark. wyd. 2.0; ark. druk. 2.0

Skład: Ośrodek Badań, Informacji i Wdrożeń WSiP

Druk:

## I. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Przysposobienie obronne w szkołach ponadpodstawowych (zasadniczej szkole zawodowej, liceum ogólnokształcącym, technikum i liceum zawodowym oraz technikum na podbudowie zasadniczej szkoły zawodowej) jest kontynuacją nauczania tego przedmiotu ze szkoły podstawowej i stanowi integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego szkoły.

Niniejszy program obowiązuje we wszystkich typach szkół średnich, a także w I i II roku nauczania w zasadniczej szkole zawodowej oraz w III roku technikum na podbudowie zasadniczej szkoły zawodowej.

Podstawowe cele nauczania przysposobienia obronnego w szkole to:

- kształtowanie pozytywnych dla obronności kraju postaw obywatelskich,
- przygotowanie do wykonywania samodzielnie określonych zadań obrony cywilnej,
- pozyskanie spośród uczniów przyszłych kandydatów do wojskowych szkół zawodowych.

Ponadto w szkołach średnich:

- przygotowanie do wykonywania podstawowych zadań w formacjach obrony cywilnej.

**Realizacja treści programowych służyć powinna:**

1. Przyswojeniu przez uczniów ogólnej wiedzy obejmującej:
  - patriotyczne i obronne przygotowanie społeczeństwa,
  - system obronny PRL,
  - charakter ewentualnej wojny oraz jej skutki,
  - przedsięwzięcia obrony cywilnej zapewniające ochronę ludności w okresie pokoju, zagrożenia i wojny,
  - udzielanie pierwszej pomocy poszkodowanym.
2. Opanowaniu podstawowych umiejętności:
  - działania po ogłoszeniu sygnałów powszechnego ostrzegania i alarmu,
  - posługiwania się typowymi i zastępczymi środkami ochrony przed skażeniami,
  - udzielania poszkodowanym pierwszej pomocy,
  - orientowania się w terenie i wykonywania najprostszych pomiarów,

- posługiwania się podstawowymi, technicznymi środkami łączności,
  - oddawania celnego strzału z karabinka sportowego,
- oraz w szkole średniej:
- wykonywania częściowych zabiegów sanitarnych i specjalnych,
  - czytania topograficznej mapy wojskowej.
3. Pogłębianiu i rozwijaniu postaw społecznych:
- patriotycznych i obronnych,
  - poczucia współodpowiedzialności za bezpieczeństwo ojczyzny oraz przekonania o słuszności i konieczności realizowania przedsięwzięć obronnych, a szczególnie z zakresu obrony cywilnej,
  - poszanowania symboli narodowych i wojskowych oraz miejsc pamięci narodowej,
  - uznania dla służby wojskowej i w formacjach obrony cywilnej,
  - gotowości do udzielania pomocy poszkodowanym,
  - przestrzegania dyscypliny osobistej i społecznej.

## **II. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

### **I ROK NAUCZANIA**

*(1 godzina tygodniowo)*

#### **Dział I. PODSTAWY WYCHOWANIA OBRONNEGO**

##### **1. TRADYCJE PRZYSPOSOBIENIA OBRONNEGO**

Myśliciele polscy o sposobieniu młodzieży do obrony ojczyzny. Tradycje przysposobienia wojskowego młodzieży okresu walk o niepodległość Polski. System przysposobienia wojskowego młodzieży okresu II Rzeczypospolitej Polskiej i okresu walk z okupacją hitlerowską. Przysposobienie wojskowe i obronne w PRL.

##### **2. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA SYSTEMU OBRONNEGO**

Ogólne założenia systemu obronnego. Elementy systemu obronnego państwa. Zadania w zakresie militarnym i paramilitarnym systemu obronnego. Siły Zbrojne PRL ważnym ogniwem Zjednoczonych Sił Zbrojnych Układu Warszawskiego.

#### **Dział II. OGÓLNOOBRONNY**

##### **A. WIEDZA O WOJSKU**

##### **1. OGÓLNE WIADOMOŚCI O SIŁACH ZBROJNYCH**

Rola Sił Zbrojnych PRL w systemie obronnym kraju. Rodzaje wojsk i służb.

**Temat do wyboru**

##### **2. WOJSKA LĄDOWE**

## **B. ELEMENTY DYSCYPLINY W DZIAŁANIU ZESPOŁOWYM**

### **1. REGULAMINY SZKOLNE I INNE PRZEPISY PRAWNE**

Rola dyscypliny i porządku prawnego w życiu społecznym. Regulamin uczniowski. Znaczenie regulaminów w wojsku.

### **2. ZASADY ZALEŻNOŚCI SŁUŻBOWEJ**

Przełożeni i podwładni w szkole, ich wzajemne prawa i obowiązki. Zasady postępowania w trakcie wykonywania zadań. Wykonywanie poleceń.

### **3. WYKONYWANIE ZBIÓREK**

Rodzaje szyków. Postawa zasadnicza i swobodna. Wykonywanie zbiórek. Równanie, krycie i odliczanie. Zwroty w miejscu.

### **4. MARSZ I ZATRZYMYWANIE**

Zbiórka w szyku rozwiniętym i przejście w szyk marszowy. Rozpoczęcie marszu. Marsz i zmiana kierunku marszu. Zatrzymywanie się.

### **Temat do wyboru**

### **5. CEREMONIAŁ SZKOLNY**

## **C. STRZELECTWO SPORTOWE**

### **1. BROŃ SPORTOWA (małokalibrowa lub pneumatyczna)**

Zasady bezpieczeństwa posługiwania się bronią. Przeznaczenie, ogólna budowa, rozkładanie i składanie broni. Czyszczenie i konserwacja.

### **2. PODSTAWOWE ZASADY STRZELANIA**

Zjawisko strzału, tor pocisku oraz jego elementy. Linia i punkt celowania, linia strzału. Celowanie i skutki wynikające z błędnego celowania.

### **3. PRZYGOTOWANIE DO STRZELANIA I STRZELANIE PRZYGOTOWAWCZE Z KARABINKA SPORTOWEGO (małokalibrowego lub pneumatycznego)**

**Zagadnienie 1.** *Celowanie, składanie się do strzału i ściąganie języka spustowego.*

Zasady zachowania się na strzelnicy. Ustawienie muszki uniwersalnej. Pokaz karabinka wycelowanego do tarczy. Trójkąt jednolitości celowania. Przyjmowanie postawy strzeleckiej leżącej z wykorzystaniem podpórki. Celowanie i ściąganie języka spustowego. Warunki strzelania przygotowawczego.



## **Zagadnienie 2.** *Strzelanie przygotowawcze z karabinka sportowego.*

Kontrola umiejętności składania się do strzału i celowania. Zachowanie się na strzelnicy. Przeprowadzenie strzelania przygotowawczego z karabinka sportowego.

## **D. TERENOZNAWSTWO**

### **1. NAJPROSTSZE POMIARY W TERENIE**

Ocena odległości w terenie: pomiar krokami i za pomocą linijki. Określanie wysokości przedmiotów za pomocą lornetki i środków podręcznych. Określanie szerokości rzeki i przeszkody terenowej.

## **Dział III. OBRONA CYWILNA**

### **A. WYBRANE ZAGADNIENIA OBRONY CYWILNEJ**

#### **1. ŚRODKI RAŻENIA**

##### **Zagadnienie 1.** *Broń konwencjonalna.*

Rodzaje broni, ogólne przeznaczenie oraz możliwości rażenia.

##### **Zagadnienie 2.** *Broń jądrowa i czynniki rażenia.*

Rodzaje broni jądrowej. Rodzaje wybuchów. Czynniki rażenia i ich ogólna charakterystyka. Rejon porażenia bronią jądrową.

##### **Zagadnienie 3.** *Broń chemiczna i bojowe środki zapalające.*

Rodzaje broni chemicznej. Ogólny podział bojowych środków trujących. Zewnętrzne oznaki użycia środków trujących. Środki binarne. Ogólna charakterystyka rejonu skażenia. Rodzaje, przeznaczenie i ogólna charakterystyka środków zapalających.

##### **Zagadnienie 4.** *Broń biologiczna.*

Rodzaje broni biologicznej. Chorobotwórcze działanie wirusów, riketsji, bakterii i toksyn oraz grzybków na organizmy żywe. Zewnętrzne oznaki użycia broni biologicznej.

##### **Zagadnienie do wyboru**

##### **Zagadnienie 5.** *Broń geofizyczna i inne nowoczesne środki masowego rażenia.*

#### **2. MATERIAŁY PROMIENIOTWÓRCZE I TOKSYCZNE ŚRODKI PRZEMYSŁOWE**

Środki promieniotwórcze używane w przemyśle i medycynie. Trujące techniczne środki chemiczne stosowane w przemyśle. Awaryjne przyczyną zanieczyszczenia środowiska i zagrożeniem dla organizmów żywych. Ochrona naturalnego środowiska człowieka.

### 3. INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI

Przeznaczenie, ogólna budowa i posługiwanie się maską przeciwgazową (kompletną i uszkodzoną). Posługiwanie się etatowymi i zastępczymi środkami ochrony skóry. Przeznaczenie i zasady posługiwania się odzieżą ochronną.

## II ROK NAUCZANIA

(1 godzina tygodniowo)

### Dział. I. PODSTAWY WYCHOWANIA OBRONNEGO

#### 1. SYMBOLE NARODOWE I WOJSKOWE

Geneza polskich symboli narodowych i wojskowych. Poszanowanie symboli narodowych i państwowych oraz zachowanie się w miejscach pamięci narodowej. Formy opieki nad miejscami pamięci narodowej.

#### 2. OBRONA OJCZYZNY PATRIOTYCZNYM I USTAWOWYM OBOWIĄZKIEM OBYWATELI

Ustawa „O powszechnym obowiązku obrony PRL”. Podstawowe zasady spełniania powszechnego obowiązku obrony kraju. Ogólne zasady pełnienia służby wojskowej. Rejestracja przedpoborowych. Odroczenie zasadniczej służby wojskowej. Inne formy odbywania zasadniczej służby wojskowej.

#### Tematy do wyboru

3. ORGANIZACJE WYŻSZEJ UŻYTECZNOŚCI
4. RYS HISTORYCZNY WOJSKA POLSKIEGO

Ponadto w zasadniczej szkole zawodowej:

5. WOJSKOWE SZKOLNICTWO ZAWODOWE
6. KOBIETY W OBRONIE CYWILNEJ

### Dział II. OGÓLNOOBRONNY

#### B. ELEMENTY DYSCYPLINY W DZIAŁANIU ZESPOŁOWYM\*

#### Tematy do wyboru

1. SZYKI ROZWINIĘTE I MARSZOWE
2. PIOSENKA MARSZOWA

---

\* Dział A. WIEDZA O WOJSKU w klasie II nie występuje.

## **C. STRZELECTWO SPORTOWE**

### **1. PRZYGOTOWANIE DO STRZELANIA I STRZELANIE NR 1 Z KARABINKA SPORTOWEGO (małokalibrowego lub pneumatycznego)**

Zachowanie się na strzelnicy. Warunki strzelania nr 1 z karabinka sportowego. Kontrola umiejętności składania się i oddawania strzału. Przeprowadzenie strzelania nr 1 z karabinka sportowego.

## **D. TERENOZNAWSTWO**

### **1. ORIENTOWANIE SIĘ W TERENIE**

Określanie stron świata: za pomocą busoli, zjawisk przyrody i przedmiotów terenowych. Określanie swego miejsca postoju na planie i mapie turystycznej.

## **E. ŁĄCZNOŚĆ**

### **1. ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI PRZEWODOWEJ**

Przeznaczenie i ogólna budowa polowego aparatu telefonicznego oraz łącznicy polowej. Sprawdzenie i przygotowanie do pracy. Wykonywanie złączy i końcówek kabla. Podłączanie linii do aparatu i centrali telefonicznej.

### **2. POSŁUGIWANIE SIĘ ŚRODKAMI ŁĄCZNOŚCI PRZEWODOWEJ**

Łączenie polowych aparatów telefonicznych między sobą i do łącznicy. Nawiązanie łączności, prowadzenie rozmowy. Zwijanie sieci łączności.

## **Dział III. OBRONA CYWILNA**

### **A. WYBRANE ZAGADNIENIA OBRONY CYWILNEJ**

#### **1. OCHRONA ŻYWNOŚCI, WODY, PASZY PRZED SKAŻENIAMI**

Sposoby przygotowania i przechowywania środków żywnościowych przed skażeniami. Postępowanie ze skażoną żywnością, wodą i paszą.

### **B. PRZYGOTOWANIE SANITARNE**

#### **1. PIERWSZA POMOC MEDYCZNO-SANITARNA**

Ogólne wiadomości. Materiały i środki do udzielania pierwszej pomocy. Rodzaje urazów. Torba medyczno-sanitarna. Wyposażenie apteczki domowej. Opatrunek osobisty.

## 2. ZRANIENIA

### **Zagadnienie 1. Rany.**

Rodzaje ran i ich charakterystyka. Zakażenia przyranne. Zasady opatrywania ran.

### **Zagadnienie 2. Opatrywanie ran.**

Opatrywanie ran głowy, szyi, kończyn i tułowia. Umocowywanie opatrunków za pomocą chusty trójkątnej, opatrunku osobistego i bandaży.

## 3. URAZY KOŚCI I STAWÓW

Zasady udzielania pomocy przy urazach kości i stawów. Rodzaje złamań, zwłnień, skręceń i ich charakterystyka. Stosowane materiały podręczne. Postępowanie i udzielanie pierwszej pomocy przy złamaniach: kończyn, kręgosłupa, kości czaszki, żeber, miednicy.

## 4. KRWOTOKI I ICH TAMOWANIE

Rodzaje krwotoków i ich objawy. Wykrwawienie. Skutki krwotoków. Tamowanie krwotoków. Postępowanie w wypadku krwotoków wewnętrznych. Samoprzeticzanie krwi.

## 5. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

Sposoby udzielania pierwszej pomocy w oparzeniach cieplnych i chemicznych. Postępowanie w razie odmrożenia i zamarznienia. Zatrucia pokarmowe, chemiczne oraz udzielanie pomocy. Postępowanie w przypadkach: omdlenia, udaru ciepłego i słonecznego, utonięcia, napadu padaczkowego i wstrząśnienia mózgu. Udzielanie pomocy ukąszonym. Postępowanie z ciałami obcymi w organizmie.

## 6. REANIMACJA (OŻYWIANIE)

Śmierć kliniczna i biologiczna. Ogólna charakterystyka zabiegów reanimacyjnych. Przyczyny i objawy bezdechu. Metody przywracania drożności dróg oddechowych. Sztuczne oddychanie. Wykonywanie zabiegów reanimacyjnych.

### **Tematy do wyboru**

#### 7. WSTRZĄS POURAZOWY

#### 8. PRZENOSZENIE RANNYCH I CHORYCH NA ŚRODKACH PODRĘCZNYCH

### **III ROK NAUCZANIA**

*(2 godziny tygodniowo)*

#### **Dział I. PODSTAWY WYCHOWANIA OBRONNEGO**

##### **1. UDZIAŁ WOJSKA POLSKIEGO W MISJACH POKOJOWYCH ONZ**

Udział żołnierzy Wojska Polskiego w misjach rozejmowo-pokojowych ONZ (Korea, Indochiny, Nigeria, Bliski Wschód, Namibia, itp.).

##### **2. WKŁAD WOJSKA POLSKIEGO W ROZWÓJ TECHNICZNY, GOSPODARCZY I KULTURALNY KRAJU**

Zastosowanie osiągnięć technicznych wojska w gospodarce narodowej. Praca żołnierzy na rzecz społeczeństwa i gospodarki narodowej. Wkład Wojska Polskiego w rozwój kulturalny i techniczny kraju.

##### **Tematy do wyboru**

- 3. WOJSKOWE SZKOLNICTWO ZAWODOWE**
- 4. POLSKA BARWA I BROŃ NA PRZESTRZENI WIEKÓW**
- 5. SŁAWNE POLKI I ICH ZASŁUGI DLA OBRONNOŚCI KRAJU**
- 6. KOBIETY W OBRONIE CYWILNEJ**

#### **Dział II. OGÓLNOOBRONNY**

##### **A. WIEDZA O WOJSKU**

##### **Tematy do wyboru**

- 1. MARYNARKA WOJENNA**
- 2. OBRONA POWIETRZNA KRAJU**

##### **B. ELEMENTY DISCYPLINY W DZIAŁANIU ZESPOŁOWYM**

##### **1. ZBIÓRKI**

Doskonalenie zbiórek, formowanie szyków rozwiniętych. Marsz, zmiana kierunku marszu. Zatrzymywanie się.

##### **Temat do wyboru**

- 2. PIOSENKA MARSZOWA**

## C. STRZELECTWO SPORTOWE

1. PRZYGOTOWANIE DO STRZELANIA I STRZELANIE NR 2 Z KARABINKA SPORTOWEGO (małokalibrowego lub pneumatycznego)

Zasady zachowania się na strzelnicy. Warunki strzelania nr 2 z karabinka sportowego. Doskonalenie umiejętności strzeleckich. Przeprowadzenie strzelania nr 2 z karabinka.

### Tematy do wyboru

2. PRZYGOTOWANIE DO STRZELANIA I STRZELANIE NR 3 Z KARABINKA SPORTOWEGO (małokalibrowego lub pneumatycznego)
3. PRZYGOTOWANIE DO STRZELAŃ SPORTOWYCH

## D. TERENOZNAWSTWO

1. MARSZ WEDŁUG AZYMUTU

Określenie azymutu magnetycznego na wskazane dozory. Tabela marszu wg azymutu. Marsz na krótkich odcinkach.

2. ORIENTOWANIE SIĘ W TERENIE ZA POMOCĄ MAPY

**Zagadnienie 1.** *Ogólna charakterystyka mapy topograficznej.*

Mapa i jej rodzaje. Skala mapy i sposoby jej określania. Znaki topograficzne.

**Zagadnienie 2.** *Czytanie mapy topograficznej.*

Pokrycie terenu i przedstawienie go na mapie za pomocą znaków topograficznych. Czytanie mapy.

### Tematy do wyboru

3. SZKIC TERENU
4. MARSZ (BIEG) NA ORIENTACJĘ

## E. ŁĄCZNOŚĆ

### Tematy do wyboru

1. RADIOSTACJA MAŁEJ MOCY (RADIOTELEFON)
2. PRACA NA SPRZĘCIE ŁĄCZNOŚCI

## **Dział III. OBRONA CYWILNA**

### **A. WYBRANE ZAGADNIENIA OBRONY CYWILNEJ**

#### **1. PODSTAWOWE ZADANIA I ORGANIZACJA OBRONY CYWILNEJ**

Ogólna charakterystyka zadań i organizacja obrony cywilnej w zakładach pracy, miastach i gminach. Świadczenia ludności na rzecz obrony cywilnej.

#### **2. ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI**

##### **Zagadnienie 1. Schrony i ukrycia.**

Przeznaczenie, ogólna budowa, wyposażenie podstawowych typów schronów i ukryć dla ludności. Zasady zachowania się ludności w budowlach ochronnych.

##### **Zagadnienie 2. Rozśrodkowanie i ewakuacja ludności.**

Ogólne zasady rozśrodkowania i ewakuacji ludności z rejonów zagrożonych. Zachowanie się ludności podczas ewakuacji.

##### **Zagadnienie do wyboru**

##### **Zagadnienie 3. Postępowanie ludności po ogłoszeniu sygnałów alarmowych.**

#### **3. ZABIEGI SANITARNE I SPECJALNE**

Zasady i sposoby wykonywania częściowych zabiegów sanitarnych i specjalnych.

#### **4. PRZYRZĄDY DO ROZPOZNAWANIA SKAŻEŃ I KONTROLI DOZYMETRYCZNEJ**

##### **Zagadnienie 1. Ogólne zasady rozpoznawania skażeń.**

Cel, sposoby i metody rozpoznawania skażeń promieniotwórczych i chemicznych. Jednostki miar.

##### **Zagadnienie 2. Indykator, sygnalizator promieniowania, kolorometr polowy i rentgenoradiometr.**

Przeznaczenie, ogólna budowa, przygotowanie do pracy i posługiwanie się nimi.

##### **Zagadnienie 3. Przyrząd rozpoznania chemicznego (PChR).**

Przeznaczenie, ogólna budowa, przygotowanie do pracy i zasady posługiwania się nim. Rozpoznanie środka trującego.

#### **5. ZAGROŻENIA CZASU POKOJU**

Zasady ochrony i zachowania się ludności w przypadku nagłych i rozległych zagrożeń spowodowanych działaniem sił przyrody oraz awariami obiektów technicznych. Postępowanie po skażeniach radiologicznych, technicznymi

środkami przemysłowymi i w czasie katastrof — awarii obiektów hydrotechnicznych lub powodzi.

#### **Tematy do wyboru**

6. POSŁUGIWANIE SIĘ PRZYRZĄDAMI DO POMIARU SKAŻEŃ
7. ZAGROŻENIA CZASU POKOJU (MIASTA LUB GMINY, NASZEJ SZKOŁY)
8. OGÓLNE ZASADY PROWADZENIA AKCJI RATUNKOWEJ W REJONIE PORAŻENIA
9. OBRONA CYWILNA ZA GRANICĄ

### **B. PRZYGOTOWANIE SANITARNE**

#### **1. PRZENOSZENIE RANNYCH I POSZKODOWANYCH**

Wynoszenie rannych i poszkodowanych. Nosze typowe i prowizoryczne. Przenoszenie i transport rannych.

#### **2. PIERWSZA POMOC POSZKODOWANYM**

Uszkodzenia wywołane czynnikami rażenia wybuchu jądrowego. Udzielanie pomocy poszkodowanym w rejonie porażenia. Zasady i sposoby udzielania pomocy porażonym bronią chemiczną i biologiczną.

#### **3. OPIEKA NAD CHORYMI**

Organizacja opieki nad chorymi w miejscach doraźnie urządzonych. Rola i zadania osoby pielęgnującej. Higiena chorego. Odżywianie i podawanie leków. Pielęgnowanie w przypadkach szczególnych.

#### **Tematy do wyboru**

4. DZIAŁANIE SEKCJI I DRUŻYNY MEDYCZNO-SANITARNEJ
5. DOSKONALENIE UDZIELANIA POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ

### **Dział IV. SPRAWNOŚCIOWO-OBRONNY**

#### **1. ZAWODY SPRAWNOŚCIOWO-OBRONNE**

Sprawdzian, w formie zawodów, praktycznych umiejętności uczniów.



### III. ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU

Przysposobienie obronne młodzieży szkolnej jest obowiązkowym przedmiotem nauczania wynikającym z ustawy o powszechnym obowiązku obrony PRL<sup>1)</sup>. Przedmiot ten stanowi element zbiorowego systemu przygotowania ludności do obrony cywilnej.

Powszechny charakter zagrożenia życia ludzkiego, nie tylko w okresie wojny, lecz również w warunkach pokoju sprawia, że przygotowanie obronne stało się naturalnym składnikiem edukacji całego społeczeństwa.

Dokonany w programach przysposobienia obronnego, szkół podstawowych i ponadpodstawowych, dobór treści stanowi próbę odejścia od dotychczasowych tradycyjnych koncepcji. Zespół autorski kierował się dążeniem, aby przysposobienie obronne dotyczyło sytuacji i zjawisk, które młodzież może napotykać w otaczającym świecie.

Przysposobienie obronne, skupia w swych treściach wiedzę z różnych przedmiotów nauczanych w szkole. Ponadto, przyczynia się do kształtowania pożądanych cech: miłości do kraju, przywiązania do dorobku kulturalnego i materialnego narodu, gotowości do ponoszenia ofiar w obronie ojczyzny. Przedmiot ten wyposaża uczniów w niezbędne umiejętności do obrony wspólnego dobra narodowego.

Przysposobienie obronne w szkole ponadpodstawowej przygotowuje młodzież do wykonywania podstawowych zadań obrony cywilnej (dziewczęta głównie do samopomocy i pomocy wzajemnej, a chłopców ponadto do odbycia służby wojskowej).

Materiał nauczania zawarty w programie, podzielony jest na działy, które obejmują tematy i zagadnienia obligatoryjne oraz fakultatywne. Tematy i zagadnienia obligatoryjne należy realizować we wszystkich szkołach, natomiast treści fakultatywne uzupełniają profil podstawowy. W celu zróżnicowania treści programowych, innych dla dziewcząt i innych dla chłopców, nauczyciel ma

---

<sup>1)</sup> Ustawa z 21.11.1967 roku (Dz. U. 1988 r. nr 30, poz. 207).

obowiązek dobrać tematy i zagadnienia fakultatywne zgodnie z założonymi celami kształcenia przysposobienia obronnego. Dobierając je, należy również wziąć pod uwagę zainteresowania młodzieży oraz możliwości realizacyjne szkoły.

Po pierwszym roku nauczania przysposobienia obronnego część młodzieży będzie uczestniczyła w obozie PO<sup>1</sup>, którego celem jest przygotowanie do pełnienia funkcji pomocnika nauczyciela. Uczestnicy obozu będą wykorzystywani przez nauczyciela PO do pomocy w realizacji ćwiczeń praktycznych w drugim i trzecim roku nauki przysposobienia obronnego.

---

<sup>1</sup> Program letniego obozu pomocników nauczycieli przysposobienia obronnego szkół ponadpodstawowych stanowi treść Załącznika 1.

## IV. OGÓLNE KIERUNKI REALIZACJI TREŚCI NAUCZANIA

Nauczanie przysposobienia obronnego wymaga stosowania różnorodnych metod a zwłaszcza aktywizujących. Każda z zastosowanych metod i form nauczania powinna kształtować aktywny i świadomy stosunek uczniów do nauki, rozwijać ich zdolności poznawcze, wdrażać do samodzielnego, logicznego i krytycznego myślenia. Dobór metod nauczania zależy m.in. od: celu kształcenia i wychowania, charakteru tematu, zagadnień, umiejętności przewidzianych do opanowania, czasu i proporcji poszczególnych elementów w jednostce lekcyjnej, infrastruktury dydaktycznej i osobistego zaangażowania się nauczyciela. Należy dobierać takie metody nauczania, które będą zapewniały osiągnięcie założonych celów, największą aktywność uczniów i najlepsze opanowanie przez nich materiału nauczania.

Zajęcia o charakterze teoretycznym należy ograniczyć do minimum. Zaleca się takie metody, jak: pogadanka, opowiadanie, wykład, dyskusja — z reguły ilustrowane wyświetlaniem filmu, przezroczy, foliogramów i fazogramów lub pokazem autentycznego sprzętu, makiet, tablic, wykresów i zdjęć, albo odtworzeniem nagrań magnetowidowych i magnetofonowych oraz płyt gramofonowych.

Ćwiczenia praktyczne mają szczególne znaczenie, kształtują one bowiem umiejętności obronne. Podczas zajęć praktycznych należy, w miarę możliwości, stosować eksponujące metody: inscenizacyjną i sytuacyjną, które przyczyniają się do aktywizacji uczniów w wykonywaniu czynności praktycznych. Ćwiczenia praktyczne mogą być prowadzone w terenie, na boisku szkolnym, sali gimnastycznej, w pracowni przedmiotowej lub obiektach ochronnych — bezpośrednio przez nauczyciela z całą klasą, albo w grupach przy pomocy uczniów pomocników nauczyciela, przeszkolonych na obozie PO i przygotowanych specjalnie w godzinach pozalekcyjnych.

Podstawową formą zajęć jest jednostka lekcyjna godzinna w pierwszym i drugim roku nauczania, a dwugodzinna w trzecim roku nauczania. Realizacja zajęć praktycznych, ze sprzętem w pierwszym i drugim roku nauczania, powinna odbywać się w jednostkach lekcyjnych dwugodzinnych. Zajęcia takie należy

uwzględnić w planie dydaktycznym szkoły, łącząc przemiennie PO z innym przedmiotem, co drugi tydzień.

W związku z doбором różnych treści programowych dla dziewcząt i chłopców należy dzielić klasę na grupy jednorodne pod względem płci. Dopuszcza się możliwość realizacji treści programowych bez dokonywania podziału klasy na grupy przy znacznej przewadze liczebnej chłopców lub dziewcząt.

Zawody sprawnościowo-obronne należy zorganizować po zrealizowaniu wszystkich treści programu nauczania przysposobienia obronnego. Połączenie tego tematu ze strzelaniem sportowym lub z innym przedmiotem, jak kultura fizyczna, pozwoli na całodienne zajęcia, które mogą mieć charakter uroczysty, zakończony wręczeniem dyplomów, odznak czy nagród.

Pierwsza lekcja PO, w każdym roku nauczania, powinna być przeznaczona na zapoznanie młodzieży z programem danej klasy i organizacją zajęć.

W procesie dydaktyczno-wychowawczym bardzo ważną formą są wycieczki, które należy organizować w czasie wolnym od zajęć. Powinny one być związane przede wszystkim z tematyką realizowanego materiału nauczania. Zaleca się zwiedzanie: muzeów wojskowych, miejsc bitew i walk partyzanckich, szkół i jednostek wojskowych (głównie w „dni otwartych koszar”), wystaw wojskowych i obrony cywilnej, schronów i ukryć, izb pamięci narodowej oraz obserwowanie ćwiczeń wojskowych, obrony cywilnej itp.

Pożyteczną formą oddziaływania na młodzież jest także zapraszanie na niektóre zajęcia zasłużonych obywateli PRL, członków ZBoWiD i oficerów.

Nauczyciel PO powinien wykorzystywać lekcje telewizyjne z przysposobienia obronnego.

W przysposobieniu obronnym młodzieży ważnym czynnikiem jest stosowanie różnorodnych form pracy pozalekcyjnej. Należy zalecać młodzieży oglądanie filmów telewizyjnych i wyświetlanych w kinach oraz słuchanie audycji radiowych o tematyce obronnej. W szkole można zorganizować wyświetlanie filmów o powyższej tematyce. Można również uczniom zalecić przeczytanie wybranych pozycji książkowych lub artykułów z czasopism. Młodzież powinna być inspirowana także do działalności w organizacjach społeczno-obronnych. Zainteresowanych służbą wojskową należy zachęcać do udziału w szkoleniu specjalistycznym organizowanym przez Ligę Obrony Kraju, Aeroklub PRL i Polski Związek Krótkofalowców.

Ostatnie lekcje w poszczególnych klasach powinny zawierać podsumowanie wyników nauczania i osiągnięć obronnych uczniów. Zakończenie nauczania przysposobienia obronnego może mieć charakter uroczysty, np. apel z udziałem dyrektora szkoły i przedstawicieli wojska lub obrony cywilnej, połączony z wręczeniem upominków książkowych najlepszym uczniom.

*Proponuje się następujący przydział godzin  
na realizację poszczególnych tematów programowych.*

Treści nauczania	Rok nauczania					
	I		II		III	
	Dziew- częta	Chłop- cy	Dziew- częta	Chłop- cy	Dziew- częta	Chłop- cy
I. Podstawy wychowania obronnego	4	4	4	4	6	6
II. Ogólno-obronny	21	21	9	12	16	30
A. Wiedza o wojsku	4	4	—	—	1	3
B. Elementy dyscypliny w działaniu zespołowym	6	6	—	2	1	3
C. Strzelectwo sportowe	9	9	4	4	4	10
D. Terenoznawstwo	2	2	2	2	8	10
E. Łączność	—	—	3	4	2	4
III. Obrona cywilna	11	11	23	20	46	32
A. Wybrane zagadnienia obrony cywilnej	11	11	2	2	24	18
B. Przygotowanie sanitarne	—	—	21	18	22	14
IV. Sprawnościowo-obronny	—	—	—	—	6	6
Do dyspozycji nauczyciela	2	2	2	2	2	2
Razem	38	38	38	38	76	76



**PROGRAM  
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

✓  
**PROGRAM  
LETNIEGO OBOZU  
POMOCNIKÓW NAUCZYCIELI  
PRZYSPOSOBIENIA OBRONNEGO**

## **I. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

Głównym celem obozu jest przygotowanie uczniów do pełnienia funkcji pomocnika nauczyciela przysposobienia obronnego w szkole oraz zapewnienie im optymalnych warunków do nauki, wypoczynku oraz rozwoju psychofizycznego.

## **II. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

### **Dział I. PODSTAWY WYCHOWANIA OBRONNEGO**

#### **1. RYS HISTORYCZNY REGIONU**

Osiągnięcia gospodarcze, oświatowe i kulturalne regionu.

#### **2. ROLA, ZADANIA I POWINNOŚCI MŁODZIEŻY NA RZECZ OBRONNOŚCI KRAJU**

Wstępne przygotowanie młodzieży szkolnej do odbycia służby wojskowej.  
Formy pełnienia służby wojskowej.

#### **Tematy do wyboru**

- 3. WKŁAD WOJSKA POLSKIEGO W ROZWÓJ REGIONU**
- 4. TRADYCJE NARODOWOWYZWOLEŃCZE REGIONU**
- 5. DAWNA I WSPÓŁCZESNA BARWA I BROŃ**
- 6. ZASŁUŻENI OBYWATELE DLA REGIONU**





## **Dział II. OGÓLNOOBRONNY**

### **A. WIEDZA O WOJSKU**

#### **1. OGÓLNE WIADOMOŚCI O SIŁACH ZBROJNYCH**

Rola Sił Zbrojnych PRL w systemie obronnym kraju. Rodzaje sił zbrojnych i ich zadania.

**Temat do wyboru**

#### **2. RODZAJE WOJSK (SŁUŻB) WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z OBOZEM PRZYSPSOBIENIA OBRONNEGO**

### **B. ELEMENTY DISCYPLINY W DZIAŁANIU ZESPOŁOWYM**

#### **1. REGULAMIN OBOZU PRZYSPSOBIENIA OBRONNEGO**

Organizacja, szkolenie, wypoczynek i życie obozowe. Prawa i obowiązki uczestników obozu. Pełnienie służby obozowej. Instrukcje dot. bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej, niewybuchów.

#### **2. CEREMONIAŁ OBOZOWY — UROCZYSTA ZBIÓRKA OBOZU**

#### **3. ZASADY ZALEŻNOŚCI SŁUŻBOWEJ NA OBOZIE**

Przełożeni i podwładni, ich wzajemne prawa i obowiązki. Zasady postępowania przy wykonywaniu zadań. Wykonywanie poleceń.

#### **4. ZBIÓRKI**

Rodzaje zbiórek. Postawa zasadnicza i swobodna. Wykonywanie zbiórek. Równanie, krycie i odliczanie. Zwroty w miejscu.

#### **5. MARSZ I ZATRZYMYWANIE**

Zbiórka w szyku rozwiniętym i przejście w szyk marszowy. Rozpoczęcie marszu. Marsz i zmiana kierunku marszu. Zatrzymywanie się.

**Tematy do wyboru**

#### **6. SZYKI ROZWIŃTE I MARSZOWE**

#### **7. MUSZTRA PARADNA**

#### **8. PIOSENKI MARSZOWE**

### **C. STRZELECTWO SPORTOWE**

#### **1. BUDOWA BRONI SPORTOWEJ (małokalibrowej i pneumatycznej)**

Zasady bezpieczeństwa przy posługiwaniu się bronią. Przeznaczenie, ogólna

budowa, rozkładanie i składanie karabinka sportowego. Czyszczenie i konserwacja karabinka.

## 2. PRZYGOTOWANIE DO STRZELANIA Z KARABINKA SPORTOWEGO

Nauka celowania. Zasady zachowania się na strzelnicy. Składanie się do strzelania. Celowanie i ściąganie języka spustowego.

## 3. STRZELANIE NR 1 i 2 Z KARABINKA SPORTOWEGO

Zachowanie się na strzelnicy. Warunki strzelania nr 1 i 2. Przeprowadzenie strzelania nr 1 i 2.

### Tematy do wyboru

4. STRZELANIE NR 3 Z KARABINKA SPORTOWEGO
5. ZAWODY STRZELECKIE

## D. TERENOZNAWSTWO

### 1. POMIARY W TERENIE (NAJPROSTSZYMI SPOSOBAMI):

**Odległości** — „na oko”, krokami, za pomocą linijki i lornetki, szybkości rozchodzenia się światła i dźwięku, czasu trwania marszu.

**Wysokości** — „na oko”, porównania wielkości kątowych (lornetki, linijki) i osobistych środków podręcznych.

**Przeszkody wodnej** — „na oko”, za pomocą równoramiennego trójkąta prostokątnego, podobieństwa trójkątów i busoli.

### 2. ORIENTOWANIE SIĘ W TERENIE BEZ MAPY

Określanie kierunków stron świata za pomocą Słońca i zegarka, niektórych cech przedmiotów terenowych oraz busoli. Określenie miejsca postoju względem charakterystycznych przedmiotów terenowych. Wyznaczanie azymutów i kierunków marszu.

### 3. MARSZ NA AZYMUT

Określenie azymutu magnetycznego na wskazane punkty. Tabela marszu według azymutu. Marsz na krótkich odcinkach.

### Tematy do wyboru

4. SZKIC TERENU
5. MARSZ (BIEG) NA ORIENTACJĘ
6. BIEGI PRZEŁAJOWE
7. ORIENTOWANIE SIĘ W TERENIE ZA POMOCĄ MAPY

## **E. ŁĄCZNOŚĆ**

### **1. ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI PRZEWODOWEJ**

Polowy aparat telefoniczny i łącznica telefoniczna. Dokonywanie połączeń abonentów. Zasady prowadzenia korespondencji.

### **2. ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI RADIOWEJ I RADIOTELEFONICZNEJ**

Radiostacja UKF małej mocy lub radiotelefon — ogólna budowa, przygotowanie do pracy. Nawiązanie łączności. Prowadzenie korespondencji. Zwijanie radiostacji.

#### **Tematy do wyboru**

- 3. BUDOWA POŁOWEJ LINII KABLOWEJ**
- 4. AMATORSKA RADIOPELENGACJA SPORTOWA**

## **Dział III. OBRONA CYWILNA**

### **A. WYBRANE ZAGADNIENIA OBRONY CYWILNEJ**

#### **1. SYGNAŁY ALARMOWE**

Sygnały powszechnego ostrzegania i alarmowania oraz ustalone dla zgrupowania obozowego. Zasady postępowania po ich ogłoszeniu. Przeprowadzenie alarmu plutonu, kompanii i obozu.

#### **2. PRZYRZĄDY DO ROZPOZNAWANIA SKAŻEŃ**

Ogólna budowa, przygotowanie do pracy i posługiwanie się: indykatorem, sygnalizatorem promieniowania, rentgenometrem, kolorymetrem polowym oraz przyrządem rozpoznania chemicznego.

#### **3. INDYWIDUALNE ŚRODKI OCHRONY PRZED SKAŻENIAMI**

Posługiwanie się maską przeciwgazową. Posługiwanie się etatowymi i zastępczymi środkami ochrony skóry.

#### **Tematy do wyboru**

- 4. ZABIEGI SANITARNE I SPECJALNE**
- 5. ZBIOROWE ŚRODKI OCHRONY LUDNOŚCI**
- 6. ZABEZPIECZENIE ŻYWNOŚCI, WODY I PASZY PRZED SKAŻENIAMI**
- 7. OCHRONA PRZECIWPÓŻAROWA**

## **B. PRZYGOTOWANIE SANITARNE**

### **1. PIERWSZA POMOC MEDYCZNO-SANITARNA**

Ogólne wiadomości. Materiały i środki do udzielania pierwszej pomocy. Torba medyczno-sanitarna. Opatrunek osobisty.

### **2. UNIERUCHAMIANIE ZŁAMAŃ**

Złamania, zwichnięcia i skręcenia — ich rodzaje i objawy. Stosowane materiały do unieruchamiania. Unieruchamianie uszkodzeń kostnych czaszki, kręgosłupa, żeber, miednicy i kończyn.

### **3. KRWOTOKI I ICH TAMOWANIE**

Rodzaje krwotoków i ich objawy. Wykrwawienie. Skutki krwotoków. Postępowanie w wypadku krwotoków wewnętrznych.

### **4. REANIMACJA**

Ogólna charakterystyka zabiegów reanimacyjnych. Przyczyny i objawy bezdechu. Metody przywracania drożności dróg oddechowych. Sztuczne odychanie. Wykonywanie zabiegów reanimacyjnych.

### **5. PRZENOSZENIE POSZKODOWANYCH**

Transport i przenoszenie poszkodowanego przez jedną i więcej osób. Przenoszenie na noszach. Wykonywanie noszy prowizorycznych.

#### **Tematy do wyboru**

### **6. OPATRYWANIE RAN**

### **7. PIERWSZA POMOC POSZKODOWANYM BRONIĄ MASOWEGO RAŻENIA**

### **8. OPIEKA NAD CHORYMI W POMIESZCZENIACH DORAŻNIE ZORGANIZOWANYCH**

### **9. DZIAŁANIE SEKCJI I DRUŻYNY MEDYCZNO-SANITARNEJ**

## **Dział IV. SPRAWNOŚCIOWO-OBRONNY**

### **A. KULTURA FIZYCZNA I SPORTY OBRONNE**

#### **1. ELEMENTY LEKKOATLETYKI**

- biegi krótkie i średnie,
- skoki wzwyż i w dal,
- pokonywanie niskich płotków lub innych przeszkód,

- pchnięcia kulą,
- rzuty przyborami (np. piłką palantową),
- gry lekkoatletyczne.

#### **Tematy do wyboru**

2. GRY ZESPOŁOWE
3. SPORTY WODNE
4. LETNIE SPORTY OBRONNE
5. BIEGI NA ORIENTACJĘ
6. BIEGI PRZEŁAJOWE

### **Dział V. TECHNICZNE ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

#### **1. PROJEKTOR FILMOWY**

Zasada działania i eksploatacja.

#### **2. RZUTNIK**

Zasada działania. Eksploatacja różnych typów rzutników.

#### **3. EPIDIASKOP**

Zasada działania. Eksploatacja epidiaskopów.

#### **Tematy do wyboru**

4. MAGNETOWID
5. KAMERA TV
6. KOMPUTERY I URZĄDZENIA PERYFERYJNE

### **Dział VI. KULTURA I REKREACJA**

1. KULTURA WSPÓŁŻYCIA SPOŁECZNEGO NA OBOZIE
2. ORGANIZACJA ZAJĘĆ KULTURALNO-OŚWIATOWYCH
3. WYCIECZKI
4. BIWAKI

### III. ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU

Program letniego obozu pomocników nauczycieli przysposobienia obronnego stanowi podstawę do organizacji procesu dydaktyczno-wychowawczego i rekreacyjnego. Składa się on z części obligatoryjnej, której treści należy realizować na każdym obozie przysposobienia obronnego. Część ta stanowi podstawę przygotowania uczestników obozu do pełnienia funkcji pomocnika nauczyciela PO w szkole, natomiast część fakultatywną (tematy do wyboru) należy traktować jako wzbogacenie wiedzy i umiejętności młodzieży.

W zależności od potrzeb i możliwości, część fakultatywna może być wzbogacona o tematy i zagadnienia wynikające z aktualnych potrzeb kształcenia obronnego młodzieży. Zarówno warunki obozowe, jak i sam proces dydaktyczno-wychowawczy powinny w pełni zapewnić właściwe przygotowanie uczniów na pomocników nauczycieli PO, ich harmonijny rozwój psychiczny oraz ciekawe i atrakcyjne spędzenie czasu na obozie.

Realizowanie programowych treści teoretycznych należy ograniczyć do minimum, natomiast treści kultury fizycznej należy traktować jako czynny wypoczynek młodzieży.

Formy i metody realizacji programu powinny być różnorodne. Jako metody realizacji zajęć poleca się pogadanki, wycieczki, spotkania, a zajęcia przygotowujące bezpośrednio pomocników nauczycieli należy prowadzić głównie metodą ćwiczeń praktycznych oraz zajęć instruktorskich. Młodzieży należy stwarzać warunki do częstego występowania w roli instruktora i organizatora zajęć PO. Wdrażanie uczniów do roli instruktorskiej powinno się odbywać również we wszystkich możliwych sytuacjach-wynikających z porządku dnia i pełnionych służb na obozie.

Podczas obozu należy umożliwić młodzieży zdobywanie różnych sprawności obronnych i sportowych oraz odznak i uprawnień.

Ze specyfiki przedmiotu przysposobienia obronnego, a tym bardziej obozu, wynika konieczność szczególnie troskliwego i wnikliwego przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, zwłaszcza w toku zajęć praktycznych i sportowych obronnych. Przygotowując zajęcia nauczyciel zobowiązany jest do zapoznania się z odpowiednimi instrukcjami bhp, a w toku zajęć do ich skrupulatnego przestrzegania. Każde zajęcie praktyczne należy poprzedzić pouczeniem uczestników o konieczności zachowania warunków bezpieczeństwa.

*Proponuje się następujący przydział godzin  
na realizację poszczególnych tematów obligatoryjnych.*

Treści nauczania	Przydział godzin
1	2
<b>I. PODSTAWY WYCHOWANIA OBRONNEGO</b>	<b>3</b>
1. Rys historyczny regionu	2
2. Rola, zadania i powinności młodzieży na rzecz obronności kraju	1
<b>II. OGÓLNOOBRONNY</b>	<b>30</b>
<b>A. WIEDZA O WOJSKU</b>	<b>1</b>
1. Ogólne wiadomości o siłach zbrojnych	1
<b>B. ELEMENTY DYSCYPLINY W DZIAŁANIU ZESPOŁOWYM</b>	<b>6</b>
1. Regulamin obozu przysposobienia obronnego	1
2. Ceremoniał obozowy — uroczysta zbiórka obozu	1
3. Zasady zależności służbowej na obozie	1
4. Zbiórki	1
5. Marsz i zatrzymywanie	2
<b>C. STRZELECTWO SPORTOWE</b>	<b>12</b>
1. Budowa broni sportowej	1
2. Przygotowanie do strzelania z karabinka sportowego	3
3. Strzelanie nr 1 i 2 z karabinka sportowego	8
<b>D. TERENOZNAWSTWO</b>	<b>7</b>
1. Pomiar w terenie (najprostszymi sposobami)	3
2. Orientowanie się w terenie bez mapy	2
3. Marsz na azymut	2
<b>E. ŁĄCZNOŚĆ</b>	<b>4</b>
1. Środki łączności przewodowej	2
2. Środki łączności radiowej i radiotelefonicznej	2

1	2
<b>III. OBRONA CYWILNA</b>  <b>A. WYBRANE ZAGADNIENIA OBRONY CYWILNEJ</b> 1. Sygnały alarmowe 2. Przyrządy do rozpoznania skażeń 3. Indywidualne środki ochrony przed skażeniami  <b>B. PRZYGOTOWANIE SANITARNE</b> 1. Pierwsza pomoc medyczno-sanitarna 2. Unieruchamianie złamań 3. Krwotoki i ich tamowanie 4. Reanimacje 5. Przenoszenie poszkodowanych	11  5 1 2 2  6 1 1 1 2 1
Razem	44

Powyższe rozliczenie godzin przeznaczone jest dla obozów trwających 14 dni. Czas na realizację poszczególnych tematów może być wydłużony w zależności od potrzeb i możliwości organizacyjnych. Na obozach trwających dłużej niż dwa tygodnie program wzbogaca się o tematy fakultatywne.





## SPIS TREŚCI

I. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA . . . . .	3
II. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA . . . . .	5
I. Rok nauczania . . . . .	5
II. Rok nauczania . . . . .	8
III. Rok nauczania . . . . .	11
III. ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU	15
IV. OGÓLNE KIERUNKI REALIZACJI TREŚCI NAUCZANIA	17
Przydział godzin na realizację poszczególnych działów . . . . .	19
PROGRAM LETNIEGO OBOZU POMOCNIKÓW NAUCZYCIELI PRZYSPOSOBIENIA OBRONNEGO . . . . .	21







