1. Rozumienie istoty bezpieczeństwa państwa

W tym obszarze uczeń powinien poznać fundamenty obronności i funkcjonowania państwa w sytuacjach kryzysowych.

- Pojęcia i składniki: Zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa oraz jego składnikami.
- Geopolitika i sojusze: Jest zorientowany w uwarunkowaniach geopolitycznych Polski oraz roli organizacji międzynarodowych (np. NATO, UE).
- Siły Zbrojne RP: Zna misję, rolę, podstawowe zadania, strukturę organizacyjną oraz uzbrojenie Wojska Polskiego.

2. Przygotowanie do działań w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń

Obszar ten skupia się na katastrofach, wypadkach masowych oraz zagrożeniach cywilizacyjnych i militarnych.

- Zagrożenia i alarmowanie: Wymienia przykłady zagrożeń naturalnych oraz wywołanych przez człowieka; zna zasady ostrzegania ludności i rozróżnia sygnały alarmowe.
- Ewakuacja: Zna i potrafi zastosować zasady bezpiecznej ewakuacji z zagrożonego obiektu lub rejonu, potrafi interpretować znaki ewakuacyjne i przeciwpożarowe.
- Zagrożenia współczesne: Rozumie istotę cyberbezpieczeństwa (w tym obrony przed cyberatakami i cyberprzemocą).
- Zachowanie w sytuacjach ekstremalnych: Zna zasady postępowania w sytuacjach terrorystycznych lub z użyciem broni konwencjonalnej (m.in. zasada: „uciekaj, schowaj się, walcz").

3. Kształtowanie umiejętności z zakresu podstaw pierwszej pomocy

To najbardziej praktyczna część przedmiotu, kładąca nacisk na ćwiczenia (np. na manekinach).

- Bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia: Ocenia ryzyko, zabezpiecza siebie (np. użycie rękawiczek jednorazowych) i potrafi prawidłowo wezwać służby ratunkowe (znajomość numerów alarmowych).
- Stany zagrożenia życia: Rozpoznaje osoby w stanie zagrożenia życia, rozumie funkcjonowanie układu krążenia, oddechowego i nerwowego.
- Osoba nieprzytomna: Potrafi ocenić przytomność i oddech (badanie przez 10 sekund), udrożnić drogi oddechowe i ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO): Zna algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia (NZK) oraz potrafi poprawnie wykonać uciski klatki piersiowej i oddechy ratownicze na manekinie, a także wie, do czego służy defibrylator AED.
- Zadławienia: Zna i wykonuje rękoczyny ratunkowe w przypadku zadławienia (np. uderzenia w międzyłopatkowe, uciśnięcia nadbrzusza – chęć Heimlicha).
- Urazy i krwotoki: Potrafi opatrywać rany, zakładać opatrunki uciskowe (w tym tamować krwotoki), unieruchamiać doraźnie złamania kości i stawów oraz radzić sobie z oparzeniami termicznymi.

4. Kształtowanie postaw obronnych i proobronnych

- Orientacja w terenie: Potrafi wyznaczać kierunki świata za pomocą kompasu, busoli, GPS lub obiektów terenowych oraz posługiwać się mapą.
- Elementy edukacji strzeleckiej: Zna zasady bezpiecznego posługiwania się bronią strzelecką, jej podstawowe części, potrafi przyjmować postawy strzeleckie, zgrywać przyrządy celownicze oraz regulować oddech przed oddaniem "strzał".