PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 7

Dział 5. Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie

Planowanie i monitorowanie doby (ruch, wypoczynek, sen), zalecenia WHO dla młodzieży, zastępowanie bezruchu ruchem i transport aktywny, prawidłowa postawa i ćwiczenia wspierające plecy oraz mięśnie dna miednicy, metody i zasady hartowania organizmu. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 17 pkt
4	**Kartkówka: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa B** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 7 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Doba ma 24 godziny** i można ją podzielić na: **aktywność fizyczną**, **czas siedzący** (np. nauka, czas przed ekranem), **wypoczynek** oraz **sen**. Zdrowiu sprzyja doba, w której jest dużo ruchu, mało bezruchu i wystarczająco dużo snu (nastolatkom zwykle zaleca się ok. 8–10 godzin). Dobę można **zaplanować** w kalendarzu i **monitorować** w dzienniczku lub wiarygodnej aplikacji; zegarek czy opaska mogą liczyć kroki i minuty ruchu. To pomoc w obserwowaniu własnych nawyków, a nie ocena człowieka.
- **Zalecenia WHO** dla dzieci i młodzieży (5–17 lat): **średnio co najmniej 60 minut dziennie** aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie wytrzymałościowej (np. szybki marsz, jazda na rowerze, bieg, gry zespołowe). Co najmniej **3 dni w tygodniu** warto dołączyć ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości (np. skoki, ćwiczenia z ciężarem własnego ciała). Należy **ograniczać czas siedzenia**, zwłaszcza rekreacyjny czas przed ekranem. Aktywność warto promować w klasie i w rodzinie, np. wspólnym wyzwaniem, rajdem lub turniejem.
- **Bezruch zastępujemy ruchem**: wybieramy schody zamiast windy, wysiadamy przystanek wcześniej, po dłuższym siedzeniu robimy **aktywną przerwę** (rozciąganie, kilka przysiadów, spacer). **Transport aktywny** to dojście pieszo lub dojazd rowerem, hulajnogą albo na rolkach (na rowerze zawsze w kasku). Długie siedzenie sprzyja bólom pleców i karku, osłabieniu mięśni, zmęczeniu i gorszemu nastrojowi. Aktywny styl życia wspiera **zdrowie fizyczne** (serce, mięśnie, kości), **psychiczne** (lepszy nastrój, mniej stresu) i **środowisko** (mniej spalin i hałasu).
- **Prawidłowa postawa**: przy biurku stopy stoją na podłodze, plecy są oparte, a ekran jest na wysokości oczu. Plecak nosimy na **obu ramionach** i pakujemy do niego tylko potrzebne rzeczy. Plecy wspierają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu oraz rozciągające. **Mięśnie dna miednicy** to grupa mięśni w dolnej części miednicy; ich ćwiczenia (np. oddychanie przeponowe, ćwiczenia pokazane przez nauczyciela WF lub fizjoterapeutę) pomagają zapobiegać dolegliwościom. Ból pleców, który trwa lub się nasila, trzeba omówić z dorosłym i lekarzem.
- **Hartowanie** to stopniowe przyzwyczajanie organizmu do zmian temperatury i pogody. Metody: codzienne spacery i aktywność na dworze w różną pogodę w odpowiednim ubiorze, wietrzenie pokoju, stopniowo chłodniejszy prysznic na zakończenie kąpieli. Zasady: **stopniowo**, **systematycznie**, nigdy podczas choroby czy gorączki i nie przez wychładzanie się. Korzyści: lepsze radzenie sobie ze zmianami temperatury, lepsze samopoczucie i chęć do ruchu na świeżym powietrzu. Hartowanie nie daje gwarancji, że nigdy nie zachorujemy.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Dominik od dwóch godzin odrabia lekcje przy biurku. Co może zrobić?
Zrobić aktywną przerwę: wstać, rozciągnąć się, przejść się po mieszkaniu. Tak zastępuje bezruch ruchem i odciąża kark oraz plecy.

Przykład 2. Klara chce zacząć się hartować. Od czego powinna zacząć?
Od codziennych spacerów w różną pogodę w odpowiednim ubiorze i wietrzenia pokoju, a pod prysznicem tylko stopniowo obniżać temperaturę wody. Nie robi tego podczas choroby.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

sen aktywny hartowanie bierny stres

1. Dobę dzielimy m.in. na aktywność fizyczną, czas siedzący, wypoczynek i _____.
2. Dojście do szkoły pieszo lub dojazd rowerem to transport _____.
3. Stopniowe przyzwyczajanie organizmu do zmian temperatury to _____.

Zadanie 2. Co jest przykładem zastępowania bezruchu ruchem? ___ / 1 pkt

A. jazda windą na pierwsze piętro

B. schody zamiast windy

C. zamawianie rzeczy do domu, żeby nie wychodzić

D. kolejna godzina siedzenia bez przerwy

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. monitorowanie aktywności	a) stopniowe przyzwyczajanie do zmian temperatury
2. transport aktywny	b) zapisywanie kroków i minut ruchu
3. hartowanie	c) dojście do szkoły pieszo
4. aktywna przerwa	d) krótkie rozciąganie po długim siedzeniu

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Podczas dnia warto robić przerwy od siedzenia.	**P**	**F**
2. Hartowanie zaczynamy od jak najzimniejszej wody.	**P**	**F**
3. Plan doby może uwzględniać ruch, wypoczynek i sen.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt

Zadanie 1. Która propozycja spełnia zalecenie WHO dotyczące codziennej aktywności młodzieży? ___ / 1 pkt

A. jeden długi trening raz w miesiącu

B. cały dzień na kanapie i 5 minut ruchu wieczorem

C. 60 minut szybkiego marszu, jazdy na rowerze lub gry zespołowej

D. 10 minut spaceru raz w tygodniu

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

obu dna systematycznie monitorowanie jednym jednorazowo

1. Plecak nosimy na _____ ramionach.
2. Ćwiczenia wspierające mięśnie _____ miednicy może pokazać nauczyciel WF lub fizjoterapeuta.
3. Hartowanie prowadzimy stopniowo i _____.
4. Planowanie i _____ doby pomaga kontrolować ruch, wypoczynek i sen.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Ból pleców, który trwa i się nasila, warto omówić z dorosłym i lekarzem.	**P**	**F**
2. Hartowanie prowadzimy także wtedy, gdy ktoś ma gorączkę.	**P**	**F**
3. Zapis kroków w aplikacji mówi, ile wart jest człowiek.	**P**	**F**
4. Aktywny transport zmniejsza ilość spalin.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z reakcją. ___ / 4 pkt

1. Po godzinie nauki czujesz sztywność karku.
2. Do szkoły masz półtora kilometra i ładną pogodę.
3. Chcesz sprawdzić, ile ruchu miałeś w tygodniu.
4. Twój plecak jest bardzo ciężki.

a) Zapisuję kroki i minuty ruchu w wiarygodnej aplikacji.

b) Robię aktywną przerwę z rozciąganiem.

c) Zabieram tylko potrzebne rzeczy i noszę plecak na obu ramionach.

d) Idę pieszo lub jadę rowerem w kasku.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 17 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 4 pkt

Doba Wiktora

Wiktor chodzi do klasy siódmej. W środę zapisał swoją dobę w aplikacji do monitorowania aktywności. Dane (w minutach) przedstawia tabela. Doba ma 1440 minut.

Część doby	Czas (minuty)
sen	420
szkoła i nauka siedząc	480
ekran w wolnym czasie	240
ruch (szybki marsz, rower, piłka)	40
posiłki, dojścia, higiena i inne	260

Tekst własny

1.1. Który wniosek wynika z zapisu Wiktora? ___ / 1 pkt

A. Wiktor tego dnia miał mniej ruchu, niż zalecane 60 minut.

B. Wiktor miał więcej ruchu niż czasu przed ekranem.

C. Wiktor tego dnia spełnił zalecenie WHO dotyczące ruchu.

D. Wiktor spał dłużej niż 10 godzin.

1.2. Oblicz, ile minut ruchu brakuje Wiktorowi do zalecanych 60 minut. ___ / 1 pkt

1.3. Zaproponuj dwa sposoby, jak Wiktor może zastąpić bezruch ruchem w codziennych czynnościach. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

przerwa na rozciąganie po godzinie nauki cały wolny dzień siedząc przed ekranem
spacer po lekcjach gwałtowne hartowanie podczas gorączki

sprzyja zdrowiu	szkodzi zdrowiu

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego warto ograniczać czas siedzenia. Podaj trzy argumenty. ___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Plan Tomka

Tomek jest w klasie siódmej i mieszka półtora kilometra od szkoły. Dojeżdża autobusem, a po lekcjach siedzi przy komputerze do kolacji. Wieczorem ogląda filmy w łóżku. Tomek chce zmienić nawyki i zapisywać swoją dobę w wiarygodnej aplikacji.

Tekst własny

8.1. Która zmiana najlepiej zastąpi bezruch ruchem w codziennych czynnościach Tomka? ___ / 1 pkt

A. jazda autobusem dwa przystanki dalej

B. dojście do szkoły pieszo lub dojazd rowerem w kasku

C. dłuższy czas przy komputerze

D. wybór windy zamiast schodów

8.2. Podaj dwa pomysły, jak Tomek może przygotować wieczór do snu, odkładając ekran. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj jedną korzyść dla środowiska i jedną dla zdrowia psychicznego, jeśli zmieni sposób dojazdu na aktywny. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – w praktyce – 4 zadania, 17 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.1: promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty oraz podejmując wyzwania, które zachęcają do aktyw
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.2: planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii infor
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.3: regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.4: zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transpo

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-aktywnosc-przez-24-godziny-postawa-i-hartowanie