PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 6

Dział 6. Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące

Substancje psychoaktywne i uzależnienie, zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi (także e-papierosami) i napojami energetyzującymi, odmawianie pod presją grupy, sposoby reagowania i szukania pomocy, argumenty za niezażywaniem tych substancji. 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	**Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 21 pkt
3	**Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 12 pkt
4	**Kartkówka: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – 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 6 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.

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 10 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Substancje psychoaktywne** wpływają na układ nerwowy: zmieniają myślenie, emocje i zachowanie. Należą do nich m.in. alkohol, nikotyna (w wyrobach tytoniowych) i kofeina (w napojach energetyzujących). **Uzależnienie** to silna potrzeba sięgania po substancję mimo szkód i trudność w przerwaniu. Młody organizm jest szczególnie wrażliwy, bo mózg i ciało jeszcze się rozwijają. W Polsce nie wolno sprzedawać alkoholu, wyrobów tytoniowych (także e-papierosów) ani napojów energetyzujących osobom poniżej **18 lat**.
- **Alkohol**. Zaburza równowagę, mowę, koordynację ruchów, uwagę i ocenę sytuacji, co zwiększa ryzyko wypadków i niebezpiecznych zachowań. Powoduje nudności, wymioty i senność. Większa ilość może doprowadzić do zatrucia, utraty przytomności i zagrożenia życia. Przy częstym piciu uszkadza m.in. wątrobę i mózg oraz prowadzi do uzależnienia. Dla dzieci i młodzieży nie ma bezpiecznej ilości alkoholu. Gdy ktoś po alkoholu jest nieprzytomny lub nie reaguje na wołanie, wołamy dorosłych i dzwonimy pod **112**. Nie zostawiamy go samego.
- **Wyroby tytoniowe i e-papierosy**. **Nikotyna** silnie uzależnia. Dym tytoniowy zawiera wiele szkodliwych substancji, w tym rakotwórcze. Palenie powoduje kaszel, gorszą kondycję, choroby płuc i serca. E-papieros to urządzenie, w którym podgrzewa się płyn; zwykle też zawiera nikotynę i nie jest bezpieczny. **Bierne palenie** to wdychanie dymu wydychanego przez innych palących; szkodzi osobom, które same nie palą.
- **Napoje energetyzujące** zawierają dużo **kofeiny** (często razem z innymi składnikami pobudzającymi) i zwykle dużo cukru lub słodzików. Mogą powodować szybkie bicie serca, drżenie rąk, nerwowość, bóle głowy i kłopoty z zasypianiem. Nie zastępują snu. Na opakowaniach jest ostrzeżenie, że nie są zalecane dzieciom. Zamiast energetyku wybierz wodę, sen, ruch i pełnowartościowe śniadanie.
- **Presja grupy** to namawianie przez rówieśników, by zrobić to, co robią inni. **Asertywna odmowa** jest spokojna i stanowcza, bez agresji i bez długiego tłumaczenia się. Możesz powiedzieć: „Nie, dziękuję”, powtórzyć odmowę, zmienić temat, zaproponować inne zajęcie, odejść. Kto cię szanuje, przyjmie „nie”. Gdy ktoś bardzo naciska lub grozi, powiedz o tym zaufanemu dorosłemu (rodzic, nauczyciel, pedagog).
- **Szukanie pomocy**. Zaufany dorosły, pedagog lub psycholog szkolny, lekarz albo poradnia psychologiczno-pedagogiczna to **pomoc specjalistyczna**. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci: **800 100 100**. **Argumenty za niezażywaniem**: zdrowie i rozwój mózga, lepsza kondycja i sprawność, łatwiejsza nauka i koncentracja, bezpieczeństwo, oszczędność pieniędzy, brak uzależnienia, zgodność z prawem. Rzetelne informacje o zdrowiu znajdziesz u lekarza i na stronach instytucji zdrowia publicznego.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Kolega częstuje cię papierosem i mówi: „Wszyscy to robią”. Co robisz?
Spokojnie odmawiam („Nie, dziękuję”), mogę zmienić temat lub odejść. Jeśli kolega naciska, mówię o tym zaufanemu dorosłemu.

Przykład 2. Po treningu Ola jest zmęczona i myśli o energetyku. Co jest lepsze?
Woda, odpoczynek i porządny posiłek. Energetyk zawiera kofeinę, która przyspiesza serce i zaburza sen, a zmęczenia nie leczy.

Przykład 3. Podaj dwa argumenty za niepiciem alkoholu.
Chroni to zdrowie i rozwijający się mózg oraz zmniejsza ryzyko wypadków, bo nie zaburza oceny sytuacji.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

psychoaktywne uzależnienie nikotyna witamina

1. Substancje, które wpływają na układ nerwowy i zmieniają myślenie oraz zachowanie, to substancje _____.
2. Silna potrzeba sięgania po substancję mimo szkód to _____.
3. Główna substancja uzależniająca w papierosach to _____.

Zadanie 2. Który składnik napojów energetyzujących pobudza organizm? ___ / 1 pkt

A. alkohol **B.** nikotyna
C. kofeina **D.** błonnik

Zadanie 3. Połącz substancję z możliwym skutkiem. ___ / 3 pkt

1. alkohol — a) drżenie rąk, nerwowość i kłopoty ze snem po wypiciu napoju z kofeiną
2. papierosy — b) zaburzona równowaga i mowa
3. napój energetyzujący — c) uzależnienie od nikotyny i kaszel

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Alkohol, nikotyna i kofeina są substancjami psychoaktywnymi.	**P**	**F**
2. Dla dzieci istnieje bezpieczna ilość alkoholu.	**P**	**F**
3. Spokojne „Nie, dziękuję” jest dobrym sposobem odmowy.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – ćwiczenia

KARTA 2/7

Sprawdzam, czy rozumiem

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 21 pkt

Zadanie 1. Co może się dziać z osobą, która wypiła dużo alkoholu? ___ / 1 pkt

A. ma zaburzoną koordynację i ocenę sytuacji

B. jest sprawniejsza w sporcie

C. ma lepszą koncentrację

D. ma lepszy refleks

Zadanie 2. Co zawierają zwykle e-papierosy, co sprawia, że nie są bezpieczne? ___ / 1 pkt

A. wyłącznie parę wodną

B. wyłącznie witaminy

C. tylko wodę i sok

D. nikotynę, która uzależnia

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Energetyki nie zastępują snu.	**P**	**F**
2. Bierne palenie szkodzi osobom, które same nie palą.	**P**	**F**
3. Osoba po alkoholu zawsze bezpiecznie ocenia ryzyko.	**P**	**F**
4. W Polsce sprzedaż alkoholu osobom poniżej 18 lat jest zakazana.	**P**	**F**

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

1. Kolega proponuje ci papierosa.
2. Ktoś po wypiciu alkoholu jest nieprzytomny.
3. Czujesz silną presję grupy i nie wiesz, jak sobie poradzić.
4. Chcesz mieć energię rano.

a) Dzwonię pod 112 i nie zostawiam osoby samej.

b) Mówię spokojnie „Nie, dziękuję” i zmieniam temat.

c) Śpię wystarczająco długo, piję wodę i jem śniadanie.

d) Rozmawiam z zaufanym dorosłym lub dzwonię pod 116 111.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

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

Po treningu

Po treningu starszy kolega częstuje Bartka napojem energetyzującym i mówi: „Weź, wszyscy to piją, nie bądź mazgajem". Bartek jest zmęczony, ale odpowiada spokojnie: „Nie, dziękuję, wolę wodę". Kolega jeszcze raz namawia. Bartek mówi: „Powiedziałem, że nie. Idę na boisko, chcesz iść ze mną?". Wieczorem opowiada o wszystkim trenerowi, a ten chwali go za stanowczość.

Tekst własny

1.1. Które zdanie najlepiej opisuje reakcję Bartka? ___ / 1 pkt

A. Wyśmiał kolegę i się z nim pokłócił.

B. Odmówił spokojnie, zaproponował inne zajęcie i powiedział o wszystkim dorosłemu.

C. Zgodził się, żeby nie było kłótni.

D. Udał, że nie słyszy, i wypił napój.

1.2. Wyjaśnij, dlaczego energetyk nie jest dobrym sposobem na zmęczenie. Podaj dwa powody. ___ / 2 pkt

1.3. Jak nazywamy zachowanie starszego kolegi? ___ / 1 pkt

A. presja grupy

B. bierne palenie

C. higiena snu

D. asertywna odmowa

Zadanie 2. Przyporządkuj wypowiedzi. ___ / 4 pkt

Nie, dziękuję. Nie chcę. | No dobrze, tylko raz, żeby mnie nie wyśmiali.
Wolę wodę. Idziemy na boisko? | Odczep się, głupku!

asertywna odmowa	reakcja nieasertywna

Zadanie 3. Napisz własną krótką odmowę dla kolegi, który proponuje ci papierosa, i dodaj propozycję innego zajęcia. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj skutki. ___ / 4 pkt

zaburzona równowaga i mowa kaszel i choroby płuc uszkodzenie wątroby
uzależnienie od nikotyny

alkohol	wyroby tytoniowe

Zadanie 7. Napisz trzy zdania, którymi możesz spokojnie odmówić, gdy rówieśnik namawia na alkohol. ___ / 3 pkt

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

Urodziny u kuzynki

Na urodzinach kuzynki starszy kuzyn Dawid częstuje wszystkich piwem i mówi do Julki (12 lat): „Napij się, nikt się nie dowie". Julka stanowczo odmawia. Dawid naciska. Julka odchodzi do cioci i opowiada jej, co się stało. Ciocia dziękuje jej za szczerość i rozmawia z Dawidem.

Tekst własny

8.1. Jak postąpiła Julka? ___ / 1 pkt

A. Ukryła sytuację przed wszystkimi.

B. Wypiła, żeby uniknąć kłótni.

C. Wyzwała kuzyna.

D. Odmówiła, odeszła i powiedziała dorosłej osobie.

8.2. Wyjaśnij, dlaczego Julka dobrze zrobiła, mówiąc o wszystkim cioci. Podaj dwa powody. ___ / 2 pkt

8.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie można szukać pomocy w takiej sytuacji. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6

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

- Karta 1: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – w praktyce – 4 zadania, 12 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.4: omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energe
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.5: omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substan
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.6: formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alko

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-alkohol-wyroby-tytoniowe-i-napoje-energetyzujace