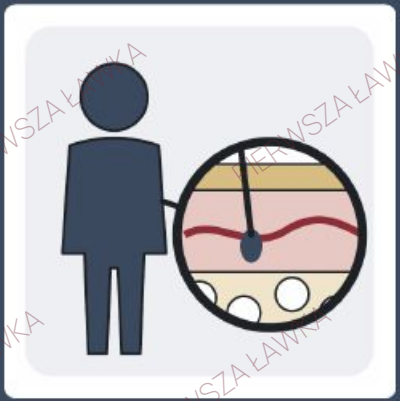
PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · BIOLOGIA · KLASA 7

Dział 1. Organizm człowieka i skóra

Poziomy budowy organizmu (przypomnienie), budowa i funkcje skóry, choroby skóry i ich profilaktyka, promieniowanie UV a nowotwory skóry, homeostaza – temperatura ciała i ilość wody, ulotki leków, suplementy, zasady stosowania antybiotyków. Sześć kart pracy: teoria z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie, zastosowanie i dwa równoległe sprawdziany – z pełnym kluczem odpowiedzi.



Karta	Temat	Zadania
1	**Organizm człowieka i skóra – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	3 zad. 6 pkt
2	**Organizm człowieka i skóra – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	6 zad. 15 pkt
3	**Organizm człowieka i skóra – utrwalenie** Zadania o wyższym poziomie trudności	7 zad. 17 pkt
4	**Organizm człowieka i skóra – w praktyce** Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia	3 zad. 11 pkt
5	**Sprawdzian: Organizm człowieka i skóra – grupa A** 20 minut · 17 pkt	7 zad. 17 pkt
6	**Sprawdzian: Organizm człowieka i skóra – grupa B** 20 minut · 17 pkt	7 zad. 17 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2–4 to ćwiczenia podstawowe, utrwalenie oraz zastosowanie wiedzy w tekście, na źródle lub w sytuacji z życia.
- Karty 5 i 6 to równoległe sprawdziany (grupa A i grupa B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją – gotowe na lekcję.
- Każda karta mieści się na osobnych stronach i ma własną punktację – można ją wydrukować osobno jako pracę domową, kartkówkę lub zastępstwo.
- 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). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Organizm człowieka i skóra – ćwiczenia podstawowe



KARTA 2/6

Sprawdzam, czy rozumiem podstawy

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 15 pkt



Pamiętaj: jeśli czegoś nie pamiętasz, wróć do ramki „Przypomnij sobie" na karcie 1.

1 Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Naskórek zawiera naczynia krwionośne.	P	F
2. Homeostaza to utrzymywanie stałego środowiska wewnętrznego.	P	F
3. Warstwa rogowa naskórka chroni przed utratą wody.	P	F

2 Wyjaśnij, jak skóra reaguje na zimno. ___ / 2 pkt

3 Nazwij warstwy skóry od zewnątrz. ___ / 3 pkt

1. _____
2. _____
3. _____

4 Podaj trzy zasady ochrony skóry przed promieniowaniem UV. ___ / 2 pkt

5 Ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększają ___ / 1 pkt

A. częste oparzenia słoneczne i opalanie w solarium
B. noszenie nakrycia głowy
C. unikanie słońca w południe
D. stosowanie kremów z filtrem

6 Połącz układ lub narząd z jego rolą w utrzymaniu stałej ilości wody w organizmie. ___ / 4 pkt

1. układ nerwowy
2. nerki
3. skóra
4. układ oddechowy

a) oddaje wodę z potem
b) wytwarzają mniej lub więcej moczu
c) oddaje parę wodną z wydychanym powietrzem
d) odbiera bodźce i wywołuje uczucie pragnienia

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

PIERWSZA ŁAWKA

Organizm człowieka i skóra – w praktyce

Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia



KARTA 4/6

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

Pamiętaj: odpowiadając na pytania do tekstu i ulotki, szukaj informacji w źródle i powołuj się na nie.

1 Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Opalenizna – pamiątka czy ostrzeżenie?

Brązowy kolor skóry po wakacjach to efekt działania melaniny – barwnika, który komórki naskórka wytwarzają w odpowiedzi na promieniowanie UV. Opalenizna jest więc reakcją obronną: skóra próbuje chronić się przed uszkodzeniem. Częste oparzenia słoneczne, zwłaszcza w dzieciństwie, zwiększają ryzyko nowotworów skóry. Dermatolodzy przypominają, że filtr trzeba nakładać co dwie godziny i po każdej kąpieli.

Tekst własny

1.1 Wyjaśnij, dlaczego opaleniznę nazwano w tekście reakcją obronną. ___ / 2 pkt

1.2 Podaj dwie zasady stosowania kremów z filtrem wynikające z tekstu. ___ / 2 pkt

1.3 Melanina wytwarzana jest w ___ / 1 pkt

A. gruczołach potowych

B. tkance podskórnej

C. włosach

D. naskórku

PIERWSZA ŁAWKA

Sprawdzian: Organizm człowieka i skóra – grupa A



KARTA 5/6

20 minut · 17 pkt

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

1 **Połącz element skóry z jego opisem.** ___ / 4 pkt

1. warstwa podstawna naskórka
2. gruczoł łojowy
3. cebulka włosa
4. naczynia krwionośne skóry

a) wydziela łój natłuszczający skórę i włosy
b) regulują oddawanie ciepła
c) jej komórki dzielą się i tworzą nowy naskórek
d) z niej wyrasta włos

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 **W upalny dzień do utrzymania stałej temperatury ciała przyczynia się przede wszystkim** ___ / 1 pkt

A. zwężenie naczyń krwionośnych skóry
B. drżenie mięśni
C. wydzielanie potu
D. wytwarzanie melaniny

3 **Grzybicy stóp sprzyja** ___ / 1 pkt

A. codzienne mycie i suszenie stóp
B. noszenie bawełnianych skarpet
C. noszenie wilgotnych, nieprzewiewnych butów
D. noszenie klapek na basenie

4 **Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 3 pkt

1. Czerniak jest nowotworem skóry.	P	F
2. Leki dostępne bez recepty są zawsze bezpieczne, więc można je łączyć bez ograniczeń.	P	F
3. Pod wpływem promieniowania UV w skórze powstaje witamina D.	P	F

5 **Uzupełnij.** ___ / 3 pkt

1. W upale naczynia krwionośne skóry się _____.
2. Barwnik chroniący skórę przed promieniowaniem UV to _____.
3. Antybiotyki niszczą _____, ale nie działają na wirusy.

6 **Wyjaśnij, dlaczego przed zastosowaniem leku trzeba przeczytać całą ulotkę, a nie tylko dawkowanie. Podaj dwie informacje z ulotki, które chronią zdrowie.** ___ / 2 pkt

7 **Wyjaśnij, jak współdziałają układy narządów w utrzymaniu stałej ilości wody w organizmie w upalny dzień.** ___ / 3 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Organizm człowieka i skóra – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 7

Podgląd pokazał 4 z 12 stron. Pełna wersja: 12 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Organizm człowieka i skóra – najważniejsze wiadomości – 3 zadania, 6 pkt
- Karta 2: Organizm człowieka i skóra – ćwiczenia podstawowe – 6 zadań, 15 pkt
- Karta 3: Organizm człowieka i skóra – utrwalenie – 7 zadań, 17 pkt
- Karta 4: Organizm człowieka i skóra – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Organizm człowieka i skóra – grupa A – 7 zadań, 17 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Organizm człowieka i skóra – grupa B – 7 zadań, 17 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/biologia-klasa-7-dzial-01-organizm-czlowieka-i-skora-zestaw