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

Dział 4. Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy

Pozytywna samoocena i pozytywny obraz siebie oraz sposoby ich budowania, wpływ porównywania się i zdjęć w sieci, ogólna informacja o zachowaniach autoagresywnych i ich skutkach dla zdrowia, jak pomóc sobie i innym oraz gdzie szukać pomocy (zaufany dorosły, pedagog, psycholog, lekarz, telefon zaufania 116 111, numer alarmowy 112). 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	**Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 15 pkt
4	**Kartkówka: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – 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.

Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Samoocena** to to, jak oceniam samego siebie: swoją wartość, umiejętności i starania. **Obraz siebie** to to, jak siebie widzę i opisuję: moje cechy, zdolności, wygląd. **Pozytywna samoocena** nie oznacza, że uważam się za lepszego od innych ani że nie mam wad. Oznacza, że dostrzegam swoje mocne strony, akceptuję, że mam też trudności, i wierzę, że mogę się uczyć i rozwijać.
- Na obraz siebie wpływają m.in. nasze doświadczenia, to, co mówią o nas bliscy i rówieśnicy, a także **porównywanie się z innymi**. W Internecie wiele zdjęć jest wybieranych, poprawianych **filtrami** i obrabianych, więc nie pokazuje całej prawdy. Ciągłe porównywanie się z nimi może obniżać samoocenę. Lepiej porównywać się z samym sobą sprzed miesiąca i zauważać swój **postęp**.
- **Jak budować pozytywną samoocenę?** Zauważaj swoje mocne strony i sukcesy, także małe. Wyznaczaj sobie małe, realne cele i doceniaj postępy. Błędy traktuj jako okazję do nauki. Mów o sobie życzliwie, tak jak do dobrego kolegi. Dbaj o ciało: ruch, sen, higiena i zdrowe jedzenie. Otaczaj się życzliwymi osobami. Pomagaj innym i rozmawiaj o trudnościach z kimś, komu ufasz.
- **Zachowania autoagresywne** to zachowania, w których osoba krzywdzi samą siebie. Często są próbą poradzenia sobie z bardzo trudnymi emocjami, ale **nie rozwiązują problemu**. Mogą prowadzić do urazów ciała, pogorszenia samopoczucia, wstydu, osamotnienia, a nawet do zagrożenia zdrowia i życia. Osoba, która tak postępuje, nie jest „zła" ani „dziwna". **Potrzebuje pomocy i życzliwości**, a nie wyśmiewania.
- **Gdzie szukać pomocy?** Powiedz zaufanemu dorosłemu: rodzicowi, wychowawcy, pedagogowi lub psychologowi szkolnemu. Pomocy udziela też lekarz (np. rodzinny albo psychiatra dla dzieci i młodzieży), poradnia psychologiczno-pedagogiczna i centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Pomagają też psychoterapeuci. Dorosły musi zareagować, gdy dziecko mówi, że się krzywdzi, jest zagrożone lub od dłuższego czasu nie radzi sobie z emocjami. Możesz zadzwonić na bezpłatny, anonimowy, całodobowy **telefon zaufania 116 111** dla dzieci i młodzieży. W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń na **112**. **Gdy kolega mówi, że się krzywdzi**: 1) słuchaj uważnie, bez oceniania, 2) powiedz, że ci zależy, i nie obiecuj, że zachowasz to w tajemnicy, 3) idź (z nim lub sam) do zaufanego dorosłego, 4) w kolejnych dniach bądź życzliwy i zapytaj, jak się czuje. To nie jest donosicielstwo, tylko troska.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ola mówi: „Jestem beznadziejna, bo nie wygrałam konkursu". Co jej pomoże?
Dostrzec to, co jej się udało, i swój postęp. Jedna porażka nie przekreśla jej wartości. Może spróbować ponownie.

Przykład 2. Kolega mówi, że robi sobie krzywdę. Co robisz?
Słucham bez oceniania, mówię, że mi zależy, nie obiecuję tajemnicy i idę z nim lub sam do zaufanego dorosłego. Przypominam o telefonie zaufania 116 111.

Podgląd • Pierwsza Ławka

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

samoocena 116 111 dorosłemu 112

1. Sposób, w jaki oceniam samego siebie, to _____.
2. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to _____.
3. Gdy komuś dzieje się krzywda, mówię o tym zaufanemu _____.

Zadanie 2. Co pomaga budować pozytywną samoocenę? ___ / 1 pkt

A. ukrywanie błędów przed wszystkimi

B. zauważanie swoich mocnych stron i postępów

C. unikanie wszystkiego, co trudne

D. ciągłe porównywanie się z innymi

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

1. mocna strona	a) telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
2. postęp	b) zmiana na lepsze w porównaniu z samym sobą sprzed czasu
3. zachowania autoagresywne	c) to, co mi dobrze wychodzi
4. 116 111	d) krzywdzenie samego siebie jako próba poradzenia sobie z trudnymi emocjami

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Pozytywna samoocena oznacza, że nie mam żadnych wad.	**P**	**F**
2. Zdjęcia w Internecie bywają poprawiane i nie zawsze pokazują prawdę.	**P**	**F**
3. Gdy ktoś się krzywdzi, trzeba zachować to tylko dla siebie.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

Zadanie 1. Co najlepiej opisuje pozytywny obraz siebie? ___ / 1 pkt

A. Wiem, że nigdy się nie mylę.

B. Widzę tylko swoje wady.

C. Widzę swoje mocne strony i akceptuję, że mam też trudności.

D. Uważam, że jestem lepszy od wszystkich.

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

sobą filtrami dorosłym 112 116 111

1. Zamiast porównywać się z innymi, porównuję się z _____ sprzed miesiąca.
2. Zdjęcia w sieci często są poprawiane _____.
3. O trudnych emocjach warto rozmawiać z zaufanym _____.
4. W nagłym zagrożeniu życia dzwonię pod numer _____.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Błędy są okazją do nauki.	**P**	**F**
2. Osoba, która krzywdzi siebie, może sama poradzić sobie bez niczyjej pomocy.	**P**	**F**
3. Na 116 111 można zadzwonić, nie podając swojego imienia.	**P**	**F**
4. Szukanie pomocy to oznaka słabości.	**P**	**F**

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

1. Ania nie przeszła do finału i mówi: „Jestem do niczego”.
2. Tomek ciągle porównuje się z influencerem z filmików.
3. Kolega mówi, że czasem robi sobie krzywdę, bo ma dość.
4. Chcę porozmawiać o smutku, ale nie chcę mówić, kim jestem.

a) Przypominam, że w sieci widać wybrane i poprawione obrazy.

b) Słucham bez oceniania i idziemy razem do zaufanego dorosłego.

c) Pomagam jej dostrzec, co jej wyszło, i zachęcam do kolejnej próby.

d) Dzwonię pod 116 111, rozmowa jest bezpłatna i anonimowa.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

Konkurs plastyczny

Marta narysowała plakat na konkurs, ale nie zdobyła nagrody. Mówi do siebie: „Jestem beznadziejna. Inni rysują lepiej". Wieczorem ogląda w Internecie zdjęcia z filtrami i czuje się jeszcze gorzej. Babcia mówi: „Zobacz, jak bardzo twoje rysunki zmieniły się przez rok". Marta zauważa, że linie są pewniejsze, a kolory ciekawsze. Postanawia, że w następnym konkursie zrobi dwa szkice i poprosi o radę nauczyciela plastyki.

Tekst własny

1.1. Co pomogło Marcie zmienić spojrzenie na siebie? ___ / 1 pkt

A. zauważenie własnego postępu w ciągu roku

B. obietnica, że nigdy nie spróbuje ponownie

C. wyrzucenie swoich rysunków

D. oglądanie zdjęć z filtrami

1.2. Wypisz z tekstu jedno zdanie, które pokazuje niską samoocenę Marty. ___ / 1 pkt

_____

1.3. Podaj dwa sposoby budowania samooceny, które Marta zastosowała w tekście. ___ / 2 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań, gdy kolega mówi, że się krzywdzi, tak jak w ramce „Gdzie szukać pomocy?" (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ idziesz do zaufanego dorosłego

_____ słuchasz uważnie, nie oceniasz

_____ w kolejnych dniach jesteś życzliwy i pytasz, jak się czuje

_____ mówisz, że ci zależy, i nie obiecujesz tajemnicy

Zadanie 3. Przyporządkuj formy pomocy. ___ / 4 pkt

pedagog szkolny psycholog szkolny telefon 116 111 poradnia psychologiczno-pedagogiczna

w szkole	poza szkołą

Zadanie 5. Dlaczego warto porównywać się raczej z samym sobą z przeszłości niż z innymi?

___ / 1 pkt

A. Pokazuje to własny postęp, a każdy ma inne warunki i tempo.

B. Inni nigdy nie mają trudności.

C. Nikt nie może się zmienić.

D. Porównywanie się z innymi jest zabronione.

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania.

___ / 4 pkt

docenianie własnych postępów życzliwe zdania o sobie nieustanne porównywanie się z innymi
ukrywanie problemów przed wszystkimi

pomaga	szkodzi

Zadanie 7. Wymień dwa miejsca lub osoby, do których dziecko może pójść po pomoc w trudnych emocjach, i napisz, które z nich wybierzesz najpierw i dlaczego.

___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania.

___ / 5 pkt

Nowa szkoła Wiktora

Wiktor od tygodnia chodzi do nowej szkoły. Wydaje mu się, że wszyscy są lepsi. Pisze w notatniku: „Nic mi nie wychodzi". Przyjaciel Leon zauważa, że Wiktor jest smutny i unika kolegów. Wiktor wyznaje, że czasem robi sobie krzywdę, bo nie radzi sobie z emocjami, i prosi: „Nikomu nie mów".

Tekst własny

8.1. Co powinien zrobić Leon?

___ / 1 pkt

A. Zignorować sprawę.

B. Zażartować z Wiktora.

C. Powiedzieć zaufanemu dorosłemu, bo zależy mu na Wiktorze.

D. Dotrzymać obietnicy i nic nie robić.

8.2. Wyjaśnij, dlaczego Leon nie powinien dotrzymać prośby „Nikomu nie mów".

___ / 2 pkt

8.3. Napisz jedno zdanie, które Leon powie dorosłemu, i wskaż, kogo wybierze.

___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – 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: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – w praktyce – 4 zadania, 15 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.4: omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.7: omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w k
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.9: wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufan

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-samoocena-obraz-siebie-i-gdzie-szukac-pomocy