PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Dział 6. Substancje psychoaktywne i presja

Substancje psychoaktywne (alkohol, wyroby tytoniowe i papierosy elektroniczne, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne, leki przyjmowane niezgodnie z zaleceniami), ich konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne, prawo, presja rówieśników i asertywna odmowa, czynniki chroniące, argumenty za niezażywaniem substancji, miejsca pomocy. 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	**Substancje psychoaktywne i presja – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Substancje psychoaktywne i presja – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 21 pkt
3	**Substancje psychoaktywne i presja – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Substancje psychoaktywne i presja – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Substancje psychoaktywne i presja – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Substancje psychoaktywne i presja – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Substancje psychoaktywne i presja – 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 8 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.

Substancje psychoaktywne i presja – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Substancje psychoaktywne** to substancje, które zmieniają pracę mózgu, nastrój, myślenie i zachowanie, a część z nich może **uzależniać**. Należą do nich: **alkohol**, **wyroby tytoniowe** i papierosy elektroniczne (zawierają zwykle nikotynę), **narkotyki**, **nowe substancje psychoaktywne** (tzw. dopalacze) oraz **leki przyjmowane w celach innych niż wskazania medyczne** lub niezgodnie z zaleceniami lekarza. Lek przyjmujemy tylko zgodnie z zaleceniem lekarza i ulotką, a cudzych leków nie bierzemy ani nie pożyczamy.
- **Konsekwencje zdrowotne.** Alkohol zaburza rozwijający się mózg, pogarsza pamięć, uwagę i koordynację ruchów, zwiększa ryzyko wypadków i zatrucia. Nikotyna silnie uzależnia, a dym tytoniowy szkodzi płucom i sercu; szkodzi też osobom w pobliżu (**bierne palenie**). Papierosy elektroniczne nie są bezpieczne: mogą zawierać nikotynę i inne szkodliwe substancje. Narkotyki i dopalacze mają często **nieznany skład i nieprzewidywalne działanie**, mogą prowadzić do zatrucia, uzależnienia, zaburzeń psychicznych, a nawet zagrożenia życia.
- **Konsekwencje psychospołeczne.** Używanie substancji może pogarszać wyniki w nauce, relacje z rodziną i rówieśnikami, prowadzić do utraty zaufania bliskich, konfliktów, izolacji i ryzykownych zachowań. **Prawo:** sprzedaż i podawanie alkoholu oraz sprzedaż wyrobów tytoniowych i papierosów elektronicznych osobom poniżej 18. roku życia jest zakazana, także za zgodą rodziców. Posiadanie narkotyków jest w Polsce zabronione i grozi konsekwencjami prawnymi.
- **Presja rówieśników** to wpływ grupy, który skłania do zachowania wbrew sobie. Jej formy to: **namowa** („spróbuj, tylko raz”), **wyśmiewanie** („mięczak”) i odwoływanie się do tego, że **„wszyscy tak robią”**. **Asertywna odmowa** to spokojna, stanowcza odpowiedź bez agresji. Kroki: 1) powiedz spokojnie „nie”, 2) jeśli trzeba, powtórz odmowę, 3) zaproponuj coś innego, 4) gdy presja trwa, odejdź i porozmawiaj z zaufaną osobą. To, że inni coś robią, nie znaczy, że jest to bezpieczne.
- **Czynniki chroniące**: dobre relacje z bliskimi, pasje i zainteresowania, umiejętność odmawiania, rozmowa z zaufanym dorosłym, radzenie sobie ze stresem bez używek (ruch, hobby, rozmowa, odpoczynek). **Czynniki ryzyka**: presja rówieśników, przekonanie, że „wszyscy tak robią”, rozładowywanie stresu używkami. **Argumenty za niezażywaniem**: ochrona mózgu i zdrowia, lepsza kondycja i wyniki, kontrola nad sobą, bezpieczeństwo, zgodność z prawem, oszczędność pieniędzy. **Pomoc:** rodzic, pedagog lub psycholog szkolny, lekarz, telefon zaufania **116 111**. Gdy ktoś jest nieprzytomny lub ma kłopoty z oddychaniem, dzwonimy pod **112 lub 999** i zostajemy z nim do przyjazdu pomocy. Przed szkodliwym korzystaniem z telefonu i gier (TIK) chronią: ustalony limit czasu, ekran poza sypialnią, przerwy, ruch i spotkania na żywo.

PIERWSZA ŁAWKA

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Kolega częstuje cię papierosem elektronicznym: „Tylko raz, wszyscy próbowali". Co możesz zrobić?

Spokojnie powiedzieć „nie, dziękuję", w razie potrzeby powtórzyć odmowę i zaproponować coś innego, np. spacer. Jeśli presja trwa, odejść i porozmawiać z zaufaną osobą.

Przykład 2. Czy osoba poniżej 18 lat może legalnie kupić wyroby tytoniowe, jeśli ma zgodę rodziców?

Nie. Sprzedaż wyrobów tytoniowych i papierosów elektronicznych osobom poniżej 18. roku życia jest zakazana, także za zgodą rodziców.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

psychoaktywne zabroniona palenie dozwolona

1. Substancje, które zmieniają pracę mózgu, nastrój i zachowanie, to substancje _____.
2. Sprzedaż alkoholu osobom poniżej 18. roku życia jest _____.
3. Dym tytoniowy szkodzi też osobom w pobliżu – to bierne _____.

Zadanie 2. Co zawiera nikotynę, czyli substancję silnie uzależniającą? ___ / 1 pkt

A. woda mineralna

B. papierosy tytoniowe

C. sok pomarańczowy

D. herbata ziołowa

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

1. alkohol	a) składnik wyrobów tytoniowych, który silnie uzależnia
2. nikotyna	b) substancje o nieznanym, nieprzewidywalnym składzie i działaniu, sprzedawane pod różnymi nazwami
3. nowe substancje psychoaktywne	c) substancja zawarta w piwie, winie i wódce
4. lek przyjmowany niezgodnie z zaleceniem	d) przyjmowanie leku bez wskazań lekarza lub w innej ilości, niż zalecił lekarz

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Nowe substancje psychoaktywne mają znany i bezpieczny skład.	**P**	**F**
2. Nikotyna może uzależniać także wtedy, gdy pochodzi z papierosa elektronicznego.	**P**	**F**
3. Osoba poniżej 18 lat może legalnie kupić wyroby tytoniowe za zgodą rodziców.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Substancje psychoaktywne i presja – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 14 pkt

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

Urodziny u kolegi

Na urodzinach u kolegi starsi znajomi proponują Wiktorowi alkohol. „Spróbuj, wszyscy już próbowali” – mówi jeden z nich. Ktoś się śmieje. Wiktor nie chce pić, ale boi się, że będzie wyśmiany.

Tekst własny

1.1. Jakie formy presji widać w tekście? ___ / 1 pkt

A. namowa, wyśmiewanie i odwołanie do tego, że wszyscy próbowali

B. nie widać żadnej presji

C. groźba karą i nagroda pieniężna

D. wyłącznie prośba o pomoc

1.2. Napisz asertywną odpowiedź Wiktora (jedno–dwa zdania). ___ / 2 pkt

1.3. Podaj jedną osobę lub miejsce, gdzie Wiktor może szukać wsparcia po takiej sytuacji. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność kroków asertywnej odmowy, tak jak w ramce (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ zaproponuj coś innego

_____ powiedz spokojnie „nie”

_____ odejdź i porozmawiaj z zaufaną osobą

_____ powtórz odmowę

Zadanie 3. Przyporządkuj skutki. ___ / 4 pkt

zatrucie organizmu uszkodzenie płuc i serca u osób palących konflikty z bliskimi utrata zaufania rodziców

skutki zdrowotne	skutki psychospołeczne

Zadanie 4. Podaj dwa sposoby radzenia sobie ze stresem bez sięgania po substancje psychoaktywne. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Substancje psychoaktywne i presja – grupa B

35 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

niebezpieczne 112 uzależnienia 116 111

1. Pożyczanie leków od innych osób jest _____.
2. W zagrożeniu życia dzwonimy pod numer 999 lub _____.
3. Powtarzane używanie nikotyny może prowadzić do _____.

Zadanie 2. Co mówi polskie prawo o wyrobach tytoniowych i papierosach elektronicznych? ___ / 1 pkt

A. Ich sprzedaż osobom poniżej 18. roku życia jest zakazana.

B. Można je kupić za zgodą rodziców.

C. Mogą je kupować osoby od 16. roku życia.

D. Zakaz dotyczy tylko papierosów tytoniowych, a nie elektronicznych.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Zgoda rodziców sprawia, że nastolatek może legalnie kupić alkohol.	**P**	**F**
2. Narkotyki są w Polsce zabronione.	**P**	**F**
3. Po zażyciu nieznanej substancji osoba z objawami zagrożenia życia wymaga wezwania pomocy.	**P**	**F**
4. Asertywna odmowa oznacza krzyczenie na osobę, która namawia.	**P**	**F**

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

1. Starszy kolega proponuje dopalacze i zapewnia, że są legalne i bezpieczne.
2. Kolega mówi, że „wszyscy w klasie już próbowali papierosów”.
3. Starsi koledzy nie przestają namawiać, mimo twoich kilkukrotnych odmów.
4. Znajomy po wypiciu dużej ilości alkoholu nie reaguje i nie można go obudzić.

a) Dzwonię pod 112 lub 999 i zostaję przy nim.

b) Odpowiadam, że argument „wszyscy tak robią” nie znaczy, że to bezpieczne.

c) Odmawiam i mówię dorosłemu o tej propozycji.

d) Odchodzę z miejsca, w którym wywierają na mnie presję, i dzwonię do zaufanej osoby.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Substancje psychoaktywne i presja – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Substancje psychoaktywne i presja – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Substancje psychoaktywne i presja – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Substancje psychoaktywne i presja – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Substancje psychoaktywne i presja – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Substancje psychoaktywne i presja – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Substancje psychoaktywne i presja – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Substancje psychoaktywne i presja – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.3: wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używan
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.4: wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno -komunikacyjnych i przed zażywa

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-substancje-psychoaktywne-i-presja