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

# Dział 1. Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało

Cele rozwojowe i wyzwania kolejnych etapów życia (dojrzewanie, dorosłość, menopauza, andropauza, starość), czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, norma medyczna, monitorowanie własnego ciała i zgłaszanie niepokojących objawów oraz urazów lekarzowi, produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne. 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 | **Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>12 pkt |
| 2 | **Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 7 zad.<br>21 pkt |
| 3 | **Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 4 zad.<br>14 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa A**<br>35 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>25 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa B**<br>35 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>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.

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Etapy życia** to dzieciństwo, dojrzewanie, dorosłość i starość. Każdy etap ma swoje **cele rozwojowe** (to, czego człowiek uczy się i co buduje w danym czasie) oraz **wyzwania**. W okresie dojrzewania celami są m.in. budowanie samodzielności, kształtowanie własnych wartości i planowanie przyszłości, a wyzwaniem – szybkie zmiany ciała i emocji. W dorosłości ważne są m.in. praca, troska o bliskich i o własne zdrowie. W starości ważne jest utrzymanie sprawności i kontaktów z ludźmi oraz korzystanie z pomocy, gdy jest potrzebna.
- **Menopauza** to czas w życiu kobiety, gdy stopniowo ustają miesiączki, a organizm wytwarza mniej hormonów. Zdarza się zwykle w wieku średnim. **Andropauza** to określenie stopniowych zmian u części mężczyzn w wieku średnim i starszym, związanych ze spadkiem poziomu hormonów. Zmiany te mogą wpływać na samopoczucie, sen i energię, ale przebiegają bardzo różnie. Przy uciążliwych objawach warto zgłosić się do lekarza. **Starość** jest naturalnym etapem życia i zasługuje na szacunek.
- **Rozwój płciowy** jest częścią dojrzewania. Przebiega stopniowo i w indywidualnym tempie. Wpływają na niego m.in.: geny (cechy odziedziczone), hormony, zdrowe odżywianie, sen, aktywność fizyczna, stan zdrowia, stres, a także unikanie alkoholu i papierosów oraz opieka lekarska. **Norma medyczna** to zakres zmian uznawany przez lekarzy za prawidłowy. W dojrzewaniu jest on szeroki, bo tempo zmian bywa u różnych osób różne. Ocenę, czy rozwój mieści się w normie, zostawiamy lekarzowi.
- **Monitorowanie własnego ciała** to zwracanie uwagi na to, co jest dla mnie zwykłe, i zauważanie zmian. Po rozmowie z rodzicem lub opiekunem zgłaszamy się do lekarza m.in. z: bólem, pieczeniem lub krwią przy oddawaniu moczu, nagłym silnym bólem lub obrzękiem w okolicy układu moczowo-płciowego, niepokojącą zmianą oraz urazem (np. uderzeniem podczas sportu), po którym ból nie mija. Nie stawiamy sobie diagnoz i nie leczymy się na własną rękę. W nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia dzwonimy pod numer **112**.
- **Produkty menstruacyjne** dostępne na rynku to: podpaski (jednorazowe i wielorazowe), tampony, kubeczki menstruacyjne i bielizna menstruacyjna. **Wkładki higieniczne** to cienkie wkładki na codzienną higienę, nieprzeznaczone do miesiączki. Produkt wybieramy do ilości krwawienia, wygody i okoliczności (np. sport, noc). Wymieniamy go regularnie, zgodnie z instrukcją producenta (kubeczek po opróżnieniu myjemy), a ręce myjemy przed zmianą i po niej. Zużytej podpaski i tamponu nie wrzucamy do toalety – zawijamy je i wyrzucamy do kosza. Gdy podczas używania tamponu pojawi się nagle wysoka gorączka, wymioty lub wysypka, usuwamy go i pilnie szukamy pomocy medycznej.
- **Ubóstwo menstruacyjne** to sytuacja, w której ktoś nie ma dostępu do produktów menstruacyjnych (bo ich nie stać), a także warunków do higieny lub rzetelnej wiedzy. Może prowadzić do opuszczania zajęć, stresu i wstydu. Sposoby przeciwdziałania: bezpłatne produkty w szkole i w miejscach publicznych, zbiórki i dzielenie się zapasami, tańsze lub wielorazowe produkty, rzetelna edukacja oraz rozmowa o miesiączce bez wstydu.

Podgląd • Pierwsza Ławka

## PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

**Przykład 1. Dlaczego dla nastolatków ważne jest budowanie samodzielności, a dla osób starszych – utrzymanie sprawności?**

Bo to cele rozwojowe różnych etapów życia. W dojrzewaniu uczymy się samodzielności i odpowiedzialności, a w starości ważne jest zachowanie sprawności i kontaktów z ludźmi.

**Przykład 2. Po uderzeniu piłką podczas meczu Oskar czuje ból, który po kilku godzinach nie mija. Co powinien zrobić?**

Powiedzieć rodzicowi lub innemu dorosłemu i zgłosić się do lekarza. Nie czekać bez końca i nie leczyć się na własną rękę.

**Przykład 3. Dlaczego bezpłatne podpaski w szkolnej toalecie mogą pomagać w przeciwdziałaniu ubóstwu menstruacyjnemu?**

Bo osoby, które nie mają produktów lub pieniędzy na ich zakup, mogą z nich skorzystać bez wstydu i nie muszą opuszczać zajęć.

## ZADANIA

**Zadanie 1. Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

etap menopauza menstruacyjne andropauza

1. Cele rozwojowe i wyzwania ma każdy _____ życia.
2. Ustanie miesiączek u kobiet w wieku średnim to _____.
3. Brak dostępu do produktów menstruacyjnych z powodu kosztów to ubóstwo _____.

**Zadanie 2. Co jest przykładem celu rozwojowego okresu dojrzewania?** ___ / 1 pkt

**A.** rezygnacja z kontaktów z rówieśnikami

**B.** powrót do zachowań z wczesnego dzieciństwa

**C.** unikanie wszelkich decyzji

**D.** budowanie samodzielności i własnych wartości

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

| | |
|---|---|
| 1. menopauza | a) etap życia, w którym ważne jest utrzymanie sprawności i kontaktów z ludźmi |
| 2. andropauza | b) etap życia z szybkimi zmianami ciała i emocji oraz budowaniem samodzielności |
| 3. starość | c) stopniowe ustawanie miesiączek u kobiet w wieku średnim |
| 4. dojrzewanie | d) stopniowe zmiany u części mężczyzn w wieku średnim i starszym, związane ze spadkiem poziomu hormonów |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – ćwiczenia

KARTA 2/7

Sprawdzam, czy rozumiem

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

**Zadanie 1. Który czynnik sprzyja prawidłowemu rozwojowi w okresie dojrzewania?** ___ / 1 pkt

**A.** palenie papierosów

**B.** całkowity brak ruchu

**C.** wystarczająca ilość snu i zdrowe odżywianie

**D.** picie alkoholu

**Zadanie 2. Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

dorosłemu diagnozujemy 112 116 111

1. O niepokojących objawach mówimy rodzicowi lub innemu _____.
2. Nie _____ się sami i nie leczymy się na własną rękę.
3. W nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia dzwonimy pod numer _____.

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Wkładki higieniczne są przeznaczone do używania podczas miesiączki. | **P** | **F** |
| 2. Produkt menstruacyjny wybieramy m.in. do ilości krwawienia. | **P** | **F** |
| 3. Ubóstwo menstruacyjne to brak dostępu do produktów menstruacyjnych. | **P** | **F** |
| 4. Ból po uderzeniu podczas sportu, który nie mija, można zignorować. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz produkt menstruacyjny z opisem.** ___ / 4 pkt

| | |
|---|---|
| 1. podpaska jednorazowa | a) wielorazowy pojemnik zbierający krew, po opróżnieniu myty |
| 2. tampon | b) jednorazowa chłonna warstwa przyklejana do bielizny |
| 3. kubeczek menstruacyjny | c) wielorazowe majtki z wbudowaną chłonną warstwą, które się pierze |
| 4. bielizna menstruacyjna | d) jednorazowy chłonny wkład noszony wewnątrz ciała |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

**Zadanie 5. Przyporządkuj działania.** ___ / 6 pkt

bezpłatne podpaski w szkolnej toalecie — wyśmiewanie osoby, która prosi o podpaskę
zbiórka produktów dla potrzebujących — udawanie, że temat nie istnieje
rzetelna edukacja o miesiączce — podnoszenie cen produktów

| pomagają przeciwdziałać ubóstwu menstruacyjnemu | nie pomagają w przeciwdziałaniu ubóstwu menstruacyjnemu |
|---|---|
| | |

**Zadanie 6. Które zdanie o starości jest prawdziwe?** ___ / 1 pkt

**A.** Jest naturalnym etapem życia, w którym ważne są sprawność i kontakty z ludźmi.

**B.** Oznacza, że człowiek nie ma już żadnych potrzeb.

**C.** Nie wymaga żadnego szacunku.

**D.** Zawsze oznacza całkowitą utratę samodzielności.

**Zadanie 7. Podaj dwa czynniki, które wpływają na prawidłowy rozwój w okresie dojrzewania.**

___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

**Zadanie 5. Co oznacza ubóstwo menstruacyjne?** ___ / 1 pkt

**A.** ustanie miesiączek w wieku średnim

**B.** brak dostępu do produktów menstruacyjnych lub warunków do higieny

**C.** nadmiar produktów menstruacyjnych w domu

**D.** rodzaj ćwiczeń wzmacniających mięśnie

**Zadanie 6. Przyporządkuj produkty.** ___ / 4 pkt

kubeczek menstruacyjny  tampon  bielizna menstruacyjna  podpaska jednorazowa

| wielorazowe | jednorazowe |
|---|---|
| | |

**Zadanie 7. Wyjaśnij, czym są cele rozwojowe, i podaj dwa przykłady celów okresu dojrzewania.** ___ / 3 pkt

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

**Pytanie Stasia**

Staś zauważył, że kolega z klasy urósł i ma niższy głos, a on sam zmienił się mniej. Martwi się, czy jest „normalny". Opowiedział o tym mamie i trenerowi. Mama umówiła go na wizytę kontrolną. Lekarz wyjaśnił, że tempo dojrzewania bywa bardzo różne i może mieścić się w normie medycznej.

Tekst własny

**8.1. Co wynika z tekstu o tempie dojrzewania?** ___ / 1 pkt

**A.** Zależy wyłącznie od kolegów z klasy.

**B.** Kończy się w ciągu miesiąca.

**C.** Bywa bardzo różne i może mieścić się w normie medycznej.

**D.** U wszystkich osób jest takie samo.

**8.2. Napisz, do kogo Staś zwrócił się o pomoc lub rozmowę. Podaj dwie osoby.** ___ / 2 pkt

**8.3. Podaj jeden argument, dlaczego nie warto porównywać swojego tempa dojrzewania z innymi, oraz jedną radę dla Stasia.** ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 6 z 18 stron. Pełna wersja: 18 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 12 pkt
- Karta 2: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 7 „Dojrzewanie”, wymaganie 7.1: omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości
- dział 7 „Dojrzewanie”, wymaganie 7.2: omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy ukła
- dział 7 „Dojrzewanie”, wymaganie 7.3: charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-etapy-zycia-i-dojrzewanie-troska-o-cialo