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

Dział 2. Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy

Higiena osobista związana ze zmianami okresu dojrzewania (skóra twarzy, całe ciało, narządy płciowe), zasady używania podpasek i tamponów oraz etapy cyklu miesiączkowego, jego wpływ na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie i zaburzenia cyklu. 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	**Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 20 pkt
3	**Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 17 pkt
4	**Kartkówka: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – 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.

Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Higiena ciała**. W okresie dojrzewania zwiększa się pocenie się, więc ciało myjemy **codziennie** (pachy, stopy, fałdy skóry), a po wf-ie się opłukujemy lub bierzemy prysznic i przebieramy w czyste ubranie. Włosy, które szybciej się przetłuszczają, myjemy częściej niż w dzieciństwie. Bieliznę i skarpetki zmieniamy codziennie. **Dezodorant** ogranicza zapach potu i nakładamy go na czystą i suchą skórę – nie zastępuje mycia.
- **Higiena skóry twarzy**. Skóra szybciej się przetłuszcza i mogą pojawić się pryszcze. Twarz myjemy rano i wieczorem letnią wodą i łagodnym środkiem do mycia twarzy, a potem osuszamy ją czystym ręcznikiem. **Nie wyciskamy pryszczy** – grozi to stanem zapalnym i bliznami. Nie dotykamy twarzy brudnymi rękami. Gdy zmian jest dużo, są bolesne lub zostawiają blizny, mówimy dorosłemu i idziemy do lekarza.
- **Higiena narządów płciowych** (higiena intymna) to część higieny całego ciała. Myjemy je codziennie, delikatnie, z zewnątrz, letnią wodą i ewentualnie łagodnym środkiem; nie używamy mocnych, perfumowanych środków ani szorstkich gąbek. Osuszamy czystym ręcznikiem. Bielizna ma być czysta i wygodna, najlepiej bawełniana. Gdy pojawi się swędzenie, ból, pieczenie lub zaczerwienienie, mówimy dorosłemu i idziemy do lekarza.
- **Cykl miesiączkowy** liczymy od **pierwszego dnia miesiączki** do dnia przed następną miesiączką. Średnio trwa ok. 28 dni, ale może być krótszy lub dłuższy; w pierwszych latach po pierwszej miesiączce cykle bywają nieregularne. Etapy: **1) miesiączka** – krwawienie trwające zwykle kilka dni (do ok. 7), gdy złuszcza się wyściółka macicy; **2) po miesiączce** – w jajniku dojrzewa komórka jajowa, a wyściółka macicy się odbudowuje; **3) środek cyklu** – z jajnika zostaje uwolniona komórka jajowa (owulacja); **4) druga część cyklu** – wyściółka macicy jest najgrubsza, a potem zaczyna się kolejna miesiączka i cykl od nowa.
- **Cykl a samopoczucie**. Przed miesiączką i w jej trakcie mogą pojawić się zmęczenie, ból brzucha, ból głowy, wrażliwość piersi, wahania nastroju. Pomagają odpoczynek, ciepły okład, lekki ruch, picie wody i sen; o ewentualnym leku decyduje dorosły lub lekarz. Kalendarz cyklu (papierowy lub w wiarygodnej aplikacji) pomaga przewidzieć miesiączkę i zauważyć zmiany. **Do dorosłego i lekarza** zgłaszamy: bardzo silny ból, który uniemożliwia codzienne funkcjonowanie, bardzo obfite krwawienie (podpaska przesiąka co godzinę przez kilka godzin z rzędu), miesiączkę trwającą wyraźnie dłużej niż tydzień, zawroty głowy albo długo brak miesiączki, choć już się pojawiała.
- **Podpaski i tampony**. Najpierw myjemy ręce. **Podpaskę** przyklejamy do bielizny i zmieniamy regularnie, co kilka godzin (ok. 3–4) lub wcześniej, gdy jest mokra. **Tampon** wymieniamy co 4–8 godzin i nigdy nie zostawiamy dłużej niż 8 godzin; zasady użycia czytamy w ulotce, a w razie wątpliwości pytamy zaufanego dorosłego lub lekarza. Zużyty produkt zawijamy w papier i wyrzucamy do kosza – **nie do toalety**. Na wszelki wypadek warto mieć podpaskę w plecaku. Gdy zabraknie, prosimy o pomoc nauczycielkę lub pielęgniarkę szkolną.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Julia wróciła z wf-u spocona. Co powinna zrobić dla higieny?

Umyć ciało pod prysznicem lub przynajmniej się opłukać, założyć czyste ubranie i bieliznę. Dezodorant nakłada na czystą skórę, nie zamiast mycia.

Przykład 2. Marek ma kilka pryszczy i chce je wycisnąć. Co mu poradzisz?

Nie wyciskać, bo może dojść do zapalenia i blizn. Myć twarz łagodnym środkiem rano i wieczorem. Gdy zmian przybywa lub bolą, powiedzieć dorosłemu i iść do lekarza.

Przykład 3. Ania zapisuje w kalendarzu dni miesiączki. Po co?

Żeby przewidzieć kolejną miesiączkę i mieć przy sobie podpaski, zauważyć zmiany w cyklu i pokazać zapis lekarzowi, gdy będzie potrzeba.

ZADANIA

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

codziennie miesiączki kosza toalety

1. W okresie dojrzewania ciało myjemy _____.
2. Cykl miesiączkowy liczymy od pierwszego dnia _____.
3. Zużytą podpaskę wyrzucamy do _____.

Zadanie 2. Czego używamy do mycia twarzy w okresie dojrzewania? ___ / 1 pkt

A. letniej wody i łagodnego środka do mycia twarzy

B. płynu do mycia naczyń

C. środka do czyszczenia podłóg

D. gąbki do szorowania garnków

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Pryszcze warto wyciskać palcami.	**P**	**F**
2. Dezodorant nakłada się na czystą i suchą skórę.	**P**	**F**
3. Bieliznę zmieniamy codziennie.	**P**	**F**

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

1. cykl miesiączkowy
2. miesiączka
3. owulacja
4. kalendarz cyklu

a) uwolnienie komórki jajowej z jajnika

b) zapis dni miesiączki, który pomaga przewidzieć następną

c) krwawienie trwające zwykle kilka dni

d) okres od pierwszego dnia miesiączki do dnia przed następną

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 20 pkt

Zadanie 1. Co robimy ze zużytą podpaską? ___ / 1 pkt

A. wkładamy do kieszeni na cały dzień

B. zawijamy w papier i wyrzucamy do kosza

C. zostawiamy na ławce w klasie

D. spuszczamy w toalecie

Zadanie 2. Po jakim czasie najpóźniej należy wyjąć tampon? ___ / 1 pkt

A. po tygodniu

B. po 24 godzinach

C. po 3 dniach

D. po 8 godzinach

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Tampon można zostawić w ciele na kilka dni.	**P**	**F**
2. Przed zmianą podpaski myjemy ręce.	**P**	**F**
3. Podczas miesiączki nie wolno chodzić do szkoły.	**P**	**F**
4. Kalendarz cyklu pomaga zauważyć zmiany w cyklu.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz etap cyklu z jego opisem. ___ / 4 pkt

1. miesiączka
2. po miesiączce
3. środek cyklu
4. druga część cyklu

a) czas przed kolejną miesiączką, gdy wyściółka macicy jest najgrubsza

b) w jajniku dojrzewa komórka jajowa

c) uwolnienie komórki jajowej z jajnika

d) krwawienie trwające kilka dni

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Przyporządkuj zachowania do właściwej kolumny. ___ / 6 pkt

myję ręce przed zmianą podpaski spuszczam podpaskę w toalecie zmieniam podpaskę regularnie
zostawiam tampon na całą noc i cały następny dzień zawijam zużytą podpaskę w papier
wyciskam pryszcze palcami

dobra praktyka	błąd

Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 6 pkt

Zosia w szkole

W szkole Zosia poczuła ból brzucha i zauważyła, że zaczęła się jej pierwsza miesiączka. Nie miała ze sobą podpaski. Powiedziała o tym nauczycielce, która zaprowadziła ją do pielęgniarki szkolnej. Pielęgniarka dała jej podpaskę, przypomniała o myciu rąk i zaproponowała chwilę odpoczynku. Zosia zadzwoniła do mamy. Wieczorem zapisała w kalendarzu pierwszy dzień miesiączki.

Tekst własny

1.1. Dlaczego Zosia zapisała pierwszy dzień miesiączki? ___ / 1 pkt

A. Bo po tym dniu cykl się kończy.

B. Bo kalendarz zastępuje podpaskę.

C. Od niego liczy się długość cyklu.

D. Bo trzeba go ukryć.

1.2. Wskaż dwie osoby w szkole, do których Zosia mogła zwrócić się o pomoc. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Pierwsza miesiączka jest naturalnym etapem dojrzewania.	**P**	**F**
2. Podpaskę trzeba zmieniać regularnie.	**P**	**F**
3. W szkole nie wolno prosić o pomoc.	**P**	**F**

Zadanie 2. Ułóż kolejność mycia twarzy wieczorem (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ osusz twarz czystym ręcznikiem

_____ spłucz twarz letnią wodą

_____ umyj ręce

_____ umyj twarz łagodnym środkiem do mycia twarzy

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 5. Co dzieje się w środku cyklu miesiączkowego? ___ / 1 pkt

A. Wyściółka macicy całkowicie znika na kilka tygodni.

B. Jajnik przestaje działać na kilka miesięcy.

C. Z jajnika zostaje uwolniona komórka jajowa.

D. Zaczyna się krwawienie, które trwa do końca cyklu.

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania do właściwej kolumny. ___ / 4 pkt

prysznic po wf-ie codzienne czyste ubranie dotykanie twarzy brudnymi rękami
mycie ciała raz na kilka tygodni

dobra praktyka	błąd

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego po wf-ie nie wystarczy sam dezodorant. Odpowiedz w trzech częściach: co zostaje na skórze po wysiłku, co robi dezodorant i co trzeba zrobić oprócz niego. ___ / 3 pkt

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

Dzień Wiktorii

Wiktoria ma pierwszy dzień miesiączki. Czuje ból brzucha i jest zmęczona. Rano założyła podpaskę, a w szkole zmieniła ją po kilku godzinach, wcześniej myjąc ręce. Zużytą zawinęła w papier i wyrzuciła do kosza. Na przerwie piła ciepłą herbatę i odpoczywała. Wieczorem zapisała w kalendarzu: „pierwszy dzień miesiączki".

Tekst własny

8.1. Co pomogło Wiktorii w złagodzeniu bólu? ___ / 1 pkt

A. pominięcie picia

B. odpoczynek i ciepły napój

C. bieganie na wf-ie

D. ukrywanie przed wszystkimi

8.2. Napisz dwie zasady higieny, które zastosowała Wiktoria. ___ / 2 pkt

8.3. Wyjaśnij, po co Wiktoria zapisała dzień w kalendarzu. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – 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: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – ćwiczenia – 7 zadań, 20 pkt
- Karta 3: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – w praktyce – 4 zadania, 17 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 7 „Dojrzewanie", wymaganie 7.3: wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narząd
- dział 7 „Dojrzewanie", wymaganie 7.4: omawia etapy cyklu miesiączkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-higiena-w-okresie-dojrzewania-i-cykl-miesiaczkowy