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

# Dział 5. Zmiany w rodzinie

Funkcje rodziny i jej prawidłowe funkcjonowanie, wartość rodziny (także wielodzietnej), atmosfera w domu, prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców, dbanie o więzi rodzinne, zmiany w rodzinie (separacja, rozwód, nowe związki rodziców, adopcja, rodzicielstwo zastępcze, rodzeństwo, choroba, śmierć) i sposoby radzenia sobie z nimi. 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 | **Zmiany w rodzinie – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>11 pkt |
| 2 | **Zmiany w rodzinie – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 7 zad.<br>21 pkt |
| 3 | **Zmiany w rodzinie – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 4 zad.<br>14 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Zmiany w rodzinie – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Zmiany w rodzinie – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Zmiany w rodzinie – grupa A**<br>35 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>25 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Zmiany w rodzinie – 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 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.

# Zmiany w rodzinie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Funkcje rodziny**: **opiekuńcza** – codzienna opieka: posiłki, mieszkanie, ubranie, dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo; **emocjonalna** – miłość, wsparcie i poczucie, że ktoś o nas dba; **wychowawcza** – uczenie zasad, wartości i umiejętności; **ekonomiczna** – pieniądze z pracy i planowanie domowych wydatków. Rodziny są różne: z dwojgiem rodziców, z jednym rodzicem, z dziadkami, adopcyjne, zastępcze, z nowym partnerem rodzica. **Rodzina wielodzietna** to zwykle rodzina z trojgiem lub więcej dzieci. Rodzina działa dobrze, gdy jej członkowie czują się bezpieczni, szanują się i rozmawiają. Rodzina daje wsparcie, poczucie przynależności i wspólne tradycje.
- **Atmosfera w rodzinie** zależy od wszystkich domowników. Poprawiają ją: rozmowa, słuchanie się nawzajem, szacunek, wspólny czas, dzielenie obowiązków, przepraszanie po sprzeczce i mówienie prawdy. Psują ją: wyzwiska, krzyki, ciche dni, kłamstwa, wyśmiewanie i brak czasu dla siebie. Trudne emocje i spory zdarzają się w każdej rodzinie. Ważne, jak się z nich wychodzi: spokojną rozmową i przeprosinami.
- **Prawa i obowiązki**. Dziecko ma prawo do opieki i utrzymania przez rodziców, bezpieczeństwa, wychowania bez przemocy, nauki, wypoczynku i zabawy oraz do wyrażania zdania w sprawach, które go dotyczą. **Obowiązki rodziców**: opieka, utrzymanie, wychowanie i ochrona dziecka przed krzywdą. **Obowiązki dziecka**: szanować rodziców i rodzeństwo, pomagać w domu odpowiednio do wieku i możliwości, uczyć się, przestrzegać ustalonych zasad. Przemoc nie jest wychowaniem. Gdy ktoś cię krzywdzi, powiedz zaufanemu dorosłemu. Pomoc: **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę), **800 12 12 12** (bezpłatny telefon Rzecznika Praw Dziecka), a w nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia **112**.
- **Więzi rodzinne** (z mamą, tatą, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną) wzmacniamy przez: wspólny czas (spacer, gra, posiłek), rozmowę o tym, co czujemy, drobne gesty (pomoc, życzenia, list, rozmowa przez telefon lub wideo), pamiętanie o ważnych dniach i wspólne tradycje. Z rodzeństwem spory rozwiązujemy bez bicia i wyzwisk. Mówimy, co czujemy, np.: „Jest mi przykro, gdy…”.
- **Zmiany w rodzinie**. **Separacja** – rodzice przestają prowadzić wspólne życie, ale prawnie nadal są małżeństwem (orzeka ją sąd). **Rozwód** – sąd kończy małżeństwo rodziców; nadal są oni rodzicami dziecka i mają wobec niego obowiązki. **Nowy związek rodzica** – mama lub tata poznaje partnera; czasem dzieci obu stron tworzą wspólną rodzinę. **Adopcja** – sąd orzeka, że dziecko zostaje prawnie dzieckiem nowych rodziców. **Rodzicielstwo zastępcze** – rodzina zastępcza (np. ciocia i wujek, dziadkowie albo inna rodzina), której sąd powierzył opiekę nad dzieckiem, gdy rodzice nie mogą się nim zajmować; zwykle jest to opieka czasowa. Zmianą jest też **pojawienie się rodzeństwa**, **choroba** kogoś bliskiego i **śmierć** bliskiej osoby.
- **Jak radzić sobie ze zmianą**. Smutek, złość, strach, a czasem ulga albo zazdrość są normalne. Dziecko **nie jest winne** decyzjom dorosłych. Pomaga: rozmowa z zaufaną osobą (rodzic, dziadkowie, nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny), pytanie dorosłych, co się zmieni, zachowanie codziennych zajęć (nauka, ruch, spotkania z kolegami), zapisanie swoich uczuć, spokojny ruch. Gdy umiera ktoś bliski, mamy prawo do żałoby: do smutku, łez, wspomnień i rozmów o tej osobie. Gdy ktoś bliski choruje, pytamy dorosłych, jak możemy pomóc, i dbamy też o siebie. Gdy jest bardzo trudno, dzwoń pod **116 111**.

## PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

**Przykład 1. Sąd powierzył opiekę nad dwojgiem dzieci cioci i wujkowi, bo ich rodzice nie mogą się nimi zajmować. Co to za zmiana?**
To rodzicielstwo zastępcze: rodzina zastępcza, której sąd powierzył opiekę, opiekuje się dziećmi, których rodzice nie mogą się nimi zajmować.

**Przykład 2. Ola wie, że rodzice się rozwodzą, i myśli: „To przeze mnie". Co jest prawdą?**
Dziecko nie jest winne decyzjom dorosłych. Ola może porozmawiać z zaufanym dorosłym o swoich uczuciach.

**Przykład 3. Tata Kuby jest chory i leży w szpitalu. Co może zrobić Kuba?**
Zapytać dorosłych, jak może pomóc (np. narysować kartkę, zadzwonić), mówić o swoich uczuciach i dbać o siebie: odpoczynek, ruch, spotkania z kolegami.

## ZADANIA

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

opiekuńczą wychowawczą emocjonalną sportową

1. Rodzina, która zapewnia posiłki, mieszkanie i opiekę nad zdrowiem, pełni funkcję _____.
2. Uczenie zasad i wartości to funkcja _____.
3. Miłość i wsparcie to funkcja _____.

**Zadanie 2. Co jest przykładem dbania o więzi rodzinne?** ___ / 1 pkt

**A.** wyśmiewanie młodszego rodzeństwa
**B.** wspólny spacer i rozmowa z dziadkami
**C.** ciche dni po każdej sprzeczce
**D.** ukrywanie przed rodziną swoich uczuć

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

| | |
|---|---|
| 1. rozwód | a) dziecko zostaje prawnie dzieckiem nowych rodziców |
| 2. separacja | b) sąd kończy małżeństwo rodziców |
| 3. adopcja | c) sąd powierza opiekę nad dzieckiem rodzinie, bo jego rodzice nie mogą się nim zajmować |
| 4. rodzina zastępcza | d) rodzice przestają żyć razem, ale prawnie nadal są małżeństwem |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Rodziny mogą wyglądać różnie, np. z jednym rodzicem lub z dziadkami. | **P** | **F** |
| 2. Po rozwodzie rodzice przestają być rodzicami dziecka. | **P** | **F** |
| 3. Rodzice mają obowiązek opieki nad dzieckiem. | **P** | **F** |

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Zmiany w rodzinie – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

**Zadanie 1. Rodzina wielodzietna to zwykle rodzina, w której jest** ___ / 1 pkt

**A.** wyłącznie dziadkowie

**B.** tylko jedno dziecko

**C.** troje lub więcej dzieci

**D.** tylko jeden rodzic

**Zadanie 2. Co sprzyja dobrej atmosferze w rodzinie?** ___ / 1 pkt

**A.** słuchanie się nawzajem i rozmowa

**B.** ukrywanie problemów przed wszystkimi

**C.** wyzwiska podczas kłótni

**D.** ciche dni

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Dziecko ma prawo do bezpieczeństwa i wychowania bez przemocy. | **P** | **F** |
| 2. Obowiązkiem dziecka jest szanować rodziców. | **P** | **F** |
| 3. Dziecko nie musi nigdy pomagać w domu, nawet w drobnych sprawach. | **P** | **F** |
| 4. Przemoc wobec dziecka jest dobrą metodą wychowania. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz sytuację z funkcją rodziny.** ___ / 4 pkt

| | |
|---|---|
| 1. Tata gotuje obiad i zabiera chorego Jasia do lekarza. | a) wychowawcza |
| 2. Babcia przytula Tosię, gdy ta ma gorszy dzień. | b) ekonomiczna |
| 3. Rodzice uczą Franka, że trzeba mówić prawdę. | c) opiekuńcza |
| 4. Rodzice zarabiają pieniądze i planują domowe wydatki. | d) emocjonalna |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

wspólna kolacja i rozmowa · wyzywanie się podczas kłótni · dzielenie się domowymi obowiązkami · ciche dni przez kilka dni · przepraszanie po sprzeczce · kłamanie, żeby uniknąć rozmowy

| poprawiają atmosferę w rodzinie | psują atmosferę w rodzinie |
|---|---|
| | |

PIERWSZA ŁAWKA

# Zmiany w rodzinie – 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

**Nowy układ u Mai**

Rodzice Mai rozwiedli się rok temu. Maja mieszka z mamą, a tata mieszka w innym mieście i spotyka się z nią co drugi weekend. Niedawno mama poznała pana Roberta. Maja czuje jednocześnie ciekawość, złość i smutek i nie wie, jak o tym powiedzieć. Opowiedziała o wszystkim babci. Babcia wysłuchała jej i powiedziała, że takie uczucia są normalne, a decyzje dorosłych nie są winą dziecka. Maja umówiła się z mamą na spokojną rozmowę po kolacji.

Tekst własny

**1.1. Co wynika z tekstu o uczuciach Mai?** ___ / 1 pkt

**A.** Powinna je ukrywać przed wszystkimi.

**B.** Nie wolno jej mówić o nich dorosłym.

**C.** Jej emocje są niewłaściwe i trzeba je zwalczać.

**D.** Może czuć kilka emocji naraz i warto o nich rozmawiać.

**1.2. Wskaż dwie osoby z tekstu, z którymi Maja rozmawia lub zaplanowała rozmowę.** ___ / 2 pkt

_____

_____

**1.3. Które zdanie jest zgodne z tekstem?** ___ / 1 pkt

**A.** Babcia powiedziała, że decyzje dorosłych nie są winą dziecka.

**B.** Pan Robert jest powodem rozwodu rodziców Mai.

**C.** Babcia powiedziała, że rozwód to wina Mai.

**D.** Maja nie ma prawa czuć smutku.

**Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania do skutku.** ___ / 6 pkt

rozmowa z zaufaną osobą  udawanie, że nic się nie dzieje, i chowanie smutku  obwinianie siebie
poproszenie dorosłych o wyjaśnienie, co się zmieni  zapisanie swoich uczuć
wyładowywanie złości na rodzeństwie

| pomaga w trudnej zmianie | nie pomaga w trudnej zmianie |
|---|---|
| | |

PIERWSZA ŁAWKA

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

wspólny spacer z dziadkami  wyśmiewanie młodszego brata  pomoc rodzeństwu w lekcjach
ciche dni zamiast rozmowy

| dbają o więzi rodzinne | osłabiają więzi rodzinne |
|---|---|
| | |

**Zadanie 7. Podaj dwa prawa dziecka i jeden obowiązek dziecka w rodzinie.** ___ / 3 pkt

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

**Nowy dom Kuby**

Od roku Kuba mieszka z mamą i jej partnerem, panem Markiem, oraz z jego córką Laurą. Wcześniej mieszkał tylko z mamą. Kuba czasem czuje złość, bo musi dzielić pokój, a czasem lubi wspólne gry z Laurą. Mama proponuje cotygodniową rodzinną rozmowę, na której każdy mówi, co mu odpowiada, a co przeszkadza.

Tekst własny

**8.1. Jaką zmianę w rodzinie opisuje tekst?** ___ / 1 pkt

**A.** rodzicielstwo zastępcze

**B.** adopcję

**C.** separację rodziców

**D.** wejście rodzica w nowy związek i połączenie rodzin

**8.2. Wyjaśnij, jak rodzinna rozmowa może pomóc rodzinie. Podaj dwa powody.** ___ / 2 pkt

**8.3. Zaproponuj dwa sposoby, w jakie Kuba może poradzić sobie z trudnymi emocjami.** ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Zmiany w rodzinie – 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: Zmiany w rodzinie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Zmiany w rodzinie – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Zmiany w rodzinie – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Zmiany w rodzinie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Zmiany w rodzinie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Zmiany w rodzinie – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Zmiany w rodzinie – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.2: wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka,
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.3: omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.4: omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną)
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.5: opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-zmiany-w-rodzinie