Okres dojrzewania – zmiany – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 13 pkt

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

Wf w klasie 6b

Na pierwszym wf-ie po wakacjach Maja okazała się najwyższa w klasie, a Julek wciąż jednym z najniższych. Staś zauważył, że jego głos czasem „skacze" w połowie zdania. Ktoś się zaśmiał i Stasiowi zrobiło się przykro. Maja martwiła się kilkoma pryszczami na czole. Wychowawczyni powiedziała, że żarty z wyglądu ranią. Dodała, że w razie niepokoju każdy może porozmawiać z dorosłym.

Tekst własny

1.1. Dlaczego głos Stasia czasem „skacze"? ___ / 1 pkt

A. Staś za mało pije wody.

B. Staś jest chory i musi zostać w domu.

C. Trwa mutacja głosu, która jest częścią dojrzewania chłopców.

D. Staś udaje.

1.2. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Maja i Julek muszą dojrzewać w tym samym tempie.	**P**	**F**
2. Kilka pryszczy bywa częste w okresie dojrzewania.	**P**	**F**
3. Żarty z wyglądu pomagają koledze.	**P**	**F**

1.3. Napisz, jak koledzy powinni się zachować wobec Stasia. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj sytuacje do właściwej kolumny. ___ / 4 pkt

koleżanka jest wyższa niż większość klasy kilka pryszczy na czole
oznaki dojrzewania wyraźnie przed ok. 8. rokiem życia zmiana skórna, która szybko rośnie i krwawi

mieści się w normie	warto porozmawiać z dorosłym i lekarzem

Zadanie 3. Napisz dwa sposoby radzenia sobie z silnymi emocjami w okresie dojrzewania. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

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

Potrzeby innych: neurorozwój, niepełnosprawności, padaczka – 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

Wycieczka klasy 6c

Klasa 6c planuje wycieczkę do muzeum. Michał porusza się na wózku. Zosia ma ADHD i trudno jej długo słuchać bez ruchu. Franek mówi: „W muzeum wejście jest tylko po schodach, więc Michał zostanie w szkole". Hania odpowiada: „Zapytajmy w muzeum o podjazd albo windę. A dla Zosi zaplanujmy krótkie przerwy między salami".

Tekst własny

1.1. Co jest barierą dla Michała? ___ / 1 pkt

A. wejście do muzeum tylko po schodach

B. krótkie przerwy między salami

C. pogoda w dniu wycieczki

D. przewodnik muzeum

1.2. Wyjaśnij, dlaczego pomysł Franka nie jest dobry. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj jedną rzecz, która pomoże Zosi podczas zwiedzania. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań przy napadzie drgawek, tak jak w ramce „Pierwsza pomoc" (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ ułóż osobę w pozycji bocznej bezpiecznej

_____ zawołaj dorosłego i pilnuj czasu napadu

_____ zostań przy osobie, aż się ocknie

_____ odsuń twarde przedmioty i podłóż coś miękkiego pod głowę

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

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

Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

Po treningu

Po treningu starszy kolega częstuje Bartka napojem energetyzującym i mówi: „Weź, wszyscy to piją, nie bądź mazgajem". Bartek jest zmęczony, ale odpowiada spokojnie: „Nie, dziękuję, wolę wodę". Kolega jeszcze raz namawia. Bartek mówi: „Powiedziałem, że nie. Idę na boisko, chcesz iść ze mną?". Wieczorem opowiada o wszystkim trenerowi, a ten chwali go za stanowczość.

Tekst własny

1.1. Które zdanie najlepiej opisuje reakcję Bartka? ___ / 1 pkt

A. Wyśmiał kolegę i się z nim pokłócił.

B. Odmówił spokojnie, zaproponował inne zajęcie i powiedział o wszystkim dorosłemu.

C. Zgodził się, żeby nie było kłótni.

D. Udał, że nie słyszy, i wypił napój.

1.2. Wyjaśnij, dlaczego energetyk nie jest dobrym sposobem na zmęczenie. Podaj dwa powody. ___ / 2 pkt

1.3. Jak nazywamy zachowanie starszego kolegi? ___ / 1 pkt

A. presja grupy

B. bierne palenie

C. higiena snu

D. asertywna odmowa

Zadanie 2. Przyporządkuj wypowiedzi. ___ / 4 pkt

Nie, dziękuję. Nie chcę. | No dobrze, tylko raz, żeby mnie nie wyśmiali.
Wolę wodę. Idziemy na boisko? | Odczep się, głupku!

asertywna odmowa	reakcja nieasertywna

Zadanie 3. Napisz własną krótką odmowę dla kolegi, który proponuje ci papierosa, i dodaj propozycję innego zajęcia. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Internet: sztuczna inteligencja, fałszerstwa i groźne kontakty – 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. ___ / 5 pkt

Paczka, której nie było

Tomek dostał SMS: „Twoja paczka czeka. Dopłać 1 zł pod linkiem natychmiast, bo wróci do nadawcy". Link wyglądał dziwnie i prowadził na nieznaną stronę. Tomek nie zamawiał żadnej paczki. Zawołał tatę i pokazał mu wiadomość.

Tekst własny

1.1. Co powinien zrobić Tomek? ___ / 1 pkt

A. kliknąć i wpisać hasło do konta

B. przesłać SMS kolegom z prośbą o kliknięcie

C. nie klikać w link i pokazać SMS dorosłemu

D. odpisać i podać adres

1.2. Podaj dwa sygnały, że to może być phishing. ___ / 2 pkt

1.3. Co może się stać, jeśli Tomek kliknie w link i poda dane? ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 3 pkt

Gra Zuzi

Zuzia gra codziennie do późna. Ostatnio zrezygnowała z treningu i spotkań z koleżankami, bo „musi jeszcze skończyć etap". Jest zmęczona i zła, gdy ktoś prosi ją o przerwę. Mama zauważyła zmianę i zaproponowała rozmowę.

Tekst własny

2.1. Podaj dwa sygnały z tekstu, które mogą świadczyć, że gra zbyt mocno rządzi życiem Zuzi. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

Plan Marty

Marta chce częściej się ruszać. Zaplanowała tydzień: w poniedziałek rolki na ścieżce przy osiedlu z bratem (40 minut), we wtorek zajęcia taneczne w domu kultury z koleżankami (60 minut), w czwartek pływanie na basenie miejskim z mamą (45 minut), w sobotę spacer z psem w parku z tatą (30 minut) i w niedzielę rower w lesie z całą rodziną (60 minut). Na rolki weźmie kask i ochraniacze.

Tekst własny

1.1. Oblicz, ile minut aktywności Marta zaplanowała w tym tygodniu. ___ / 2 pkt

1.2. Zalecana średnia to 60 minut dziennie, czyli 420 minut w tygodniu. Ile minut brakuje Marcie do tej wartości? Zaproponuj jedną aktywność, która uzupełni plan. ___ / 3 pkt

1.3. Co Marta zrobi, aby bezpiecznie jeździć na rolkach? ___ / 1 pkt

A. pojedzie jezdnią w ciemnym ubraniu

B. pominie rozgrzewkę

C. założy kask i ochraniacze

D. nikomu nie powie, dokąd idzie

Zadanie 2. Przyporządkuj elementy stroju i zachowania do pogody. ___ / 6 pkt

czapka i rękawiczki kilka cienkich warstw ciepłe skarpety i buty lekka, przewiewna koszulka
krem z filtrem i nakrycie głowy unikanie wysiłku w najgorętszych godzinach

na zimny dzień	na upalny dzień

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

skok wzrostowy pojawienie się pryszczy chęć decydowania o sobie kłótnie z dorosłymi o zasady

zmiana w ciele	zmiana w myśleniu, emocjach lub relacjach

Zadanie 7. Wyjaśnij własnymi słowami, dlaczego osoby z tej samej klasy mogą różnić się wzrostem i sylwetką, i napisz, kiedy warto porozmawiać z lekarzem. ___ / 3 pkt

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

Wiktor po wakacjach

Wiktor wrócił po wakacjach wyższy o kilka centymetrów, a jego głos czasem zmienia wysokość w środku zdania. Kolega rzucił żart. Wiktor zamilkł i przestał zgłaszać się na lekcjach. Po lekcji nauczycielka powiedziała mu, że to częsta zmiana w dojrzewaniu i że w razie niepokoju może porozmawiać z pielęgniarką szkolną lub z rodzicem.

Tekst własny

8.1. Co dzieje się z głosem Wiktora? ___ / 1 pkt

A. Trwa mutacja głosu, częsta w dojrzewaniu chłopców.

B. Wiktor ćwiczy śpiew.

C. Wiktor ma zawsze złe samopoczucie.

D. Głos zmienia się tylko u dorosłych.

8.2. Wyjaśnij, dlaczego zmiana głosu Wiktora mieści się w normie. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz dwa zachowania, które pomogą Wiktorowi, gdy koledzy rzucają żarty. ___ / 2 pkt

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

Zadanie 5. Kiedy po napadzie drgawek wzywamy pogotowie? ___ / 1 pkt

A. gdy osoba nie odzyskuje przytomności lub ma trudności z oddychaniem

B. gdy w pobliżu jest dużo osób

C. gdy napad zdarzył się na przerwie

D. gdy osoba wcześniej zjadła obiad

Zadanie 6. Przyporządkuj przykłady. ___ / 4 pkt

schody bez podjazdu wąskie drzwi do toalety podjazd przy wejściu winda w budynku

bariery	ułatwienia

Zadanie 7. Napisz, co zrobisz, gdy koledzy śmieją się z koleżanki z dysleksją, która czyta na głos. Podaj trzy działania. ___ / 3 pkt

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

Przerwa w szkole

Podczas przerwy Oskar upadł na podłogę i zaczął drgać. Dzieci krzyczały. Wiktor zawołał nauczycielkę i odsunął krzesło. Nauczycielka spojrzała na zegarek i podłożyła pod głowę Oskara swoją kurtkę. Po minucie drgawki ustały. Oskar oddychał i był senny. Nauczycielka ułożyła go na boku i została przy nim.

Tekst własny

8.1. Co zrobił Wiktor, co było właściwe? ___ / 1 pkt

A. Włożył mu coś do ust.

B. Zawołał dorosłego i odsunął krzesło.

C. Przytrzymał Oskara za ręce.

D. Wylał na niego wodę.

8.2. Wyjaśnij, dlaczego nauczycielka spojrzała na zegarek. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz, jak nauczycielka ułożyła Oskara po napadzie i po co. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

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

Edukacja zdrowotna, klasa 6 – pakiet 8 zestawów (56 kart pracy)

Podgląd pokazał 12 z 136 stron. Pełna wersja: 136 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Aktywność poza szkołą – plan i miejsca – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Higiena w okresie dojrzewania i cykl miesiączkowy – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Internet: sztuczna inteligencja, fałszerstwa i groźne kontakty – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Okres dojrzewania – zmiany – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Potrzeby innych: neurorozwój, niepełnosprawności, padaczka – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Samoocena, obraz siebie i gdzie szukać pomocy – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6
- Zmiany w rodzinie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-pakiet-zestawow-kart-pracy