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. Który przykład jest kompromisem? ___ / 1 pkt

A. Jedna strona w pełni ustępuje drugiej.

B. Obie strony częściowo ustępują i ustalają rozwiązanie.

C. Strony przestają się do siebie odzywać.

D. Wygrywa ta osoba, która mówi głośniej.

Zadanie 6. Przyporządkuj reakcje. ___ / 4 pkt

„Dziękuję, ale wolę zostać w domu.” „Zgadzam się, choć się boję i nie chcę.”
Krzyk i wyzywanie osoby, która prosi.
Spokojne powiedzenie, co mi nie odpowiada, i propozycja innego rozwiązania.

asertywna reakcja	reakcja nieasertywna (uległa lub agresywna)

Zadanie 7. Wyjaśnij, czym jest zauroczenie, i wskaż dwie różnice między zauroczeniem a miłością dojrzałą. ___ / 3 pkt

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

Nowy kolega

Dawid i Ewa przyjaźnią się od lat. Nowy kolega, Igor, mówi Dawidowi: „Ewa cię wykorzystuje. Spędzaj czas tylko ze mną. Jeśli jeszcze raz z nią usiądziesz, nie zaproszę cię na urodziny”. Dawid czuje się niepewnie i zaczyna unikać Ewy.

Tekst własny

8.1. Co w tekście najlepiej świadczy o tym, że Dawid jest poddawany manipulacji? ___ / 1 pkt

A. Rozmawia z Ewą o swoich wątpliwościach.

B. Samodzielnie ocenia sytuację i prosi o czas do namysłu.

C. Chętnie zgadza się na każdy pomysł Ewy.

D. Czuje się niepewnie i zaczyna unikać przyjaciółki pod wpływem słów Igora.

8.2. Podaj dwie techniki manipulacji, które widać w wypowiedzi Igora. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz, jak asertywnie może odpowiedzieć Dawid, i do kogo może zwrócić się po radę. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – w praktyce

KARTA 3/7

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

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

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Przed meczem

Julia trenuje siatkówkę. Przed meczem koleżanka z drużyny podaje jej puszkę napoju energetyzującego i mówi: „Wypij, to zagrasz lepiej”. W telefonie Julia widzi reklamę: „Spalacz tłuszczu – schudniesz 5 kg w tydzień, bez diety i ćwiczeń. 100% skuteczny!”. Wieczorem opowiada o tym mamie i razem umawiają się na rozmowę z trenerką o regeneracji i dobrych posiłkach.

Tekst własny

1.1. Dlaczego Julia nie powinna pić takiego napoju przed meczem? ___ / 1 pkt

A. Jest zakazany przez trenerów w całym kraju.

B. Zawsze powoduje utratę przytomności.

C. Zastępuje wodę i dlatego jest wskazany.

D. Zawiera dużo kofeiny i nie jest zalecany młodzieży.

1.2. Wskaż dwa elementy reklamy, które powinny budzić nieufność. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwa sposoby poprawy formy sportowej bez środków zakazanych i bez pochopnego sięgania po suplementy. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania. ___ / 6 pkt

czytanie etykiet i szukanie alergenów w składzie — głodówka przed zawodami

konsultacja z lekarzem przed suplementem — puszka napoju energetyzującego przed treningiem

sen i regeneracja po treningu — tabletki „na szybką masę” od kolegi

chroni zdrowie	szkodzi zdrowiu

Zadanie 3. Napisz 2–3 zdania rady dla kolegi, który chce zacząć „oczyszczającą” dietę z jednego produktu. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Klimat, środowisko i zdrowie – 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

Upał w Zielonce

W lipcu w Zielonce przez cztery dni temperatura przekraczała 33°C. Na osiedlu jest niewiele drzew, a boisko przy szkole jest wyasfaltowane. Klasa 8b postanowiła wziąć udział w akcji „Zielone podwórko". Uczniowie ustalili plan: posadzić drzewa i krzewy wzdłuż boiska (za zgodą dyrekcji), ustawić poidełko z wodą, przygotować plakat z zasadami zachowania w upale i po miesiącu zliczyć, ile osób korzysta z cienia i poidełka.

Tekst własny

1.1. Dlaczego drzewa przy boisku mogą pomóc w upalne dni? ___ / 1 pkt

A. Zastępują picie wody.

B. Zwiększają ilość gazów cieplarnianych.

C. Dają cień i obniżają temperaturę otoczenia.

D. Zatrzymują wszystkie opady.

1.2. Podaj dwa zachowania zalecane w czasie upału, które mogłyby znaleźć się na plakacie. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwie korzyści zdrowotne z posadzenia drzew i krzewów przy boisku. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj skutki zdrowotne do zagrożeń. ___ / 6 pkt

kaszel i duszności podrażnienie gardła pogorszenie astmy udar cieplny odwodnienie przegrzanie organizmu

zanieczyszczone powietrze (smog)	fala upałów

Zadanie 3. Zaplanuj własne działanie proekologiczne w swojej okolicy: napisz cel, jedno działanie i sposób sprawdzenia efektu. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Cyfrowe relacje i dane – 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

Wyzwanie w klasowej grupie

W klasowej grupie pojawił się film z internetowym wyzwaniem: uczestnik wchodzi na wysoki murek i z niego skacze. Olek pisze: „Kto tego nie nagra, ten tchórz". Kilka osób wysyła śmiejące się emotikony. Julek czuje, że to ryzykowne, ale nie chce być wyśmiany.

Tekst własny

1.1. Co jest największym ryzykiem tego wyzwania? ___ / 1 pkt

A. wolniejsze działanie Internetu

B. zmiana nazwy grupy

C. uraz ciała, a nawet zagrożenie życia

D. zbyt mała liczba polubień

1.2. W jaki sposób Olek wywiera presję na kolegów? ___ / 1 pkt

1.3. Napisz, co może odpowiedzieć Julek, żeby odmówić. Podaj jedną wypowiedź. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań przy szantażu w sieci, tak jak w ramce (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

_____ nie spełniaj żądań

_____ zachowaj dowody (zrzuty ekranu)

_____ zablokuj i zgłoś konto

Zadanie 3. Przyporządkuj dane. ___ / 4 pkt

imię i nazwisko informacje o leczeniu adres zamieszkania informacje o stanie psychicznym

dane osobiste	dane szczególnie wrażliwe

Zadanie 4. Przeanalizuj własną aktywność w sieci. Wypisz dwa pytania, które pomagają ocenić, czy korzystasz z Internetu bezpiecznie (nie zapisuj odpowiedzi). ___ / 2 pkt

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

Choroby przewlekłe, kleszcze i zwierzęta – 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

Weekend u dziadka

Wiktor spędził sobotę na łące za wsią. Wieczorem, w kąpieli, zauważył na kolanie ciemny punkcik – kleszcza. Dziadek Józef od lat ma cukrzycę: mierzy poziom cukru i dba o posiłki. Pomógł Wiktorowi usunąć kleszcza specjalnym przyrządem, a potem Wiktor pomógł mu przygotować kolację zgodnie z jego zaleceniami.

Tekst własny

1.1. Co Wiktor i dziadek powinni zrobić z kleszczem? ___ / 1 pkt

A. Zgnieść brzuch.

B. Zostawić do rana.

C. Usunąć go przyrządem lub pęsetą, blisko skóry, wyciągając powoli.

D. Posmarować go olejem.

1.2. Wymień dwa kolejne kroki po usunięciu kleszcza. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj jeden sposób, w jaki Wiktor okazał dziadkowi wsparcie. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

obejrzeć zgięcia kolan i skórę głowy
sprzątać kuwetę w rękawiczkach
sprawdzić, czy na ubraniu nie ma kleszczy
zaszczepić i odrobaczyć u weterynarza

po spacerze po lesie lub łące	przy opiece nad zwierzęciem domowym

Zadanie 3. Babcia po udarze mówi wolno i szuka słów. Jak najlepiej zareagować? ___ / 1 pkt

A. Mówić za nią.

B. Odwrócić się, gdy mówi wolno.

C. Śmiać się z jej błędów.

D. Poczekać spokojnie i nie kończyć za nią zdań.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Wolontariat i zdrowie publiczne – 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

Tydzień Ruchu w naszej szkole

Klasa 7b planuje Tydzień Ruchu: na każdej przerwie można wziąć udział w krótkim wyzwaniu ruchowym. Uczniowie ustalili cel (więcej ruchu w ciągu dnia), termin i miejsce na boisku. Wychowawczyni i dyrekcja wyrazili zgodę, a rodzice zostali poinformowani. Samorząd przygotuje plakaty, a po tygodniu klasa podliczy, ile osób wzięło udział.

Tekst własny

1.1. Kto zgodził się na realizację wydarzenia? ___ / 1 pkt

A. tylko samorząd

B. wychowawczyni i dyrekcja

C. nikt

D. tylko koledzy z klasy

1.2. Podaj dwa elementy planu wydarzenia, które pojawiły się w tekście. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Podaj jeden sposób, jak zachęcić inne klasy do udziału. ___ / 1 pkt

_____

Zadanie 2. Przyporządkuj zadania do etapów. ___ / 4 pkt

ustalenie celu i terminu uzyskanie zgód podziękowanie uczestnikom podsumowanie liczby uczestników

przed wydarzeniem	po wydarzeniu

Zadanie 3. Co mogą zrobić uczniowie, by wesprzeć akcję krwiodawstwa w szkole? ___ / 1 pkt

A. przygotować plakaty i zachęcać dorosłych do oddania krwi

B. zbierać krew od kolegów

C. oddać własną krew

D. zastąpić lekarza

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

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Maja i Ola znają się od przedszkola, wspierają się i mogą powiedzieć sobie prawdę. Jaki to rodzaj relacji?

Przyjaźń – długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu.

Przykład 2. Kuba mówi do Wiktora: „Jak jesteś prawdziwym kolegą, to pokażesz mi sprawdzian". Jaka to technika i jak asertywnie odpowiedzieć?

To szantaż emocjonalny (wywoływanie poczucia winy). Asertywnie: „Jesteśmy kolegami, ale nie pokażę. Mogę ci pomóc w nauce".

Przykład 3. Czym różni się mediator od sędziego?

Mediator nie rozstrzyga sporu, tylko pomaga stronom samodzielnie znaleźć rozwiązanie. Sędzia podejmuje wiążącą decyzję.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

przyjaźń manipulacja mediator zauroczenie

1. Długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu to _____.
2. Ukryte wpływanie na kogoś dla własnej korzyści to _____.
3. Neutralna osoba, która pomaga stronom sporu dojść do porozumienia, to _____.

Zadanie 2. Co jest typową oznaką zakochania? ___ / 1 pkt

A. brak jakichkolwiek emocji

B. obojętność wobec drugiej osoby

C. chęć unikania każdego kontaktu z nią

D. częste myślenie o jednej osobie i zdenerwowanie w jej obecności

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

1. koleżeństwo	a) rozmowa z udziałem neutralnej osoby, która pomaga stronom dojść do porozumienia
2. przyjaźń	b) życzliwa relacja oparta na wspólnych zajęciach i luźnych kontaktach
3. mediacja	c) spokojne wyrażanie własnego zdania i granic z szacunkiem dla drugiej osoby
4. asertywność	d) głęboka, długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

PIERWSZA ŁAWKA

Sprawdzian: Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 27 pkt

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

celiakią dopingujące kofeiny insuliny

1. Gluten to białko zbóż, którego unika osoba z _____.
2. Zabronione w sporcie środki to środki _____.
3. W cukrzycy typu 1 organizm nie wytwarza _____.

Zadanie 2. Co może być skutkiem bardzo restrykcyjnej diety u nastolatka? ___ / 1 pkt

A. trwała odporność na choroby

B. zaburzenia wzrastania i rozwoju

C. zawsze lepsze wyniki w nauce

D. szybszy wzrost

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Choroba Hashimoto dotyczy tarczycy.	**P**	**F**
2. Suplementy diety można stosować bez ograniczeń, bo są zawsze bezpieczne.	**P**	**F**
3. Doping jest zabroniony w sporcie.	**P**	**F**
4. Napoje energetyzujące są wskazanym napojem do posiłku dla dzieci.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z działaniem. ___ / 4 pkt

1. Kolega z alergią na orzeszki wybiera przekąskę.
2. Reklama obiecuje: „Wyleczy Hashimoto bez lekarza”.
3. W sieci ktoś oferuje „sterydy na szybką masę mięśni”.
4. Od tygodnia jesz tylko jeden produkt i czujesz, że ci to szkodzi.

a) Nie kupuję – to może być doping, szkodzi zdrowiu.

b) Przerywam taką dietę i mówię dorosłemu; potrzebna jest rozmowa z lekarzem.

c) Szuka alergenu w składzie, wyróżnionym na etykiecie.

d) Nie wierzę – choroby leczy lekarz, a nie suplement.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Jaka zasada dotycząca suplementów jest dobra? ___ / 1 pkt

A. Łączyć kilka preparatów naraz.

B. Brać to, co poleca influencer.

C. Skonsultować potrzebę z lekarzem lub dietetykiem.

D. Zwiększać ilość, jeśli nie widać efektów.

Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 27 pkt

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

węgla pogodowe wody wiatru

1. Gazy cieplarniane powstają m.in. przy spalaniu _____ i ropy.
2. Susze i powodzie to ekstremalne zjawiska _____.
3. Zanieczyszczenie _____ może powodować choroby przewodu pokarmowego.

Zadanie 2. Która grupa jest bardziej narażona na skutki upałów? ___ / 1 pkt

A. małe dzieci i osoby starsze

B. tylko osoby mieszkające nad morzem

C. nikt, bo upał nie wpływa na zdrowie

D. wyłącznie osoby zdrowe w średnim wieku

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Zmiana klimatu może powodować zaburzenia psychiczne u osób poszkodowanych w klęskach żywiołowych.	**P**	**F**
2. Stan środowiska nie ma związku ze zdrowiem ludzi.	**P**	**F**
3. Lasy i mokradła pomagają oczyszczać wodę i powietrze.	**P**	**F**
4. Spalanie śmieci w domowym piecu nie wpływa na jakość powietrza.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z działaniem. ___ / 4 pkt

1. Po powodzi w domu stoi brudna woda.
2. W upał kolega ma gorącą, suchą skórę i jest splątany.
3. Koledzy zostawiają śmieci po meczu na boisku.
4. Ktoś pali opony i śmieci na działce.

a) Proponuję wspólne sprzątanie i segregację.

b) Nie dotykam brudnej wody i mówię dorosłym.

c) Informuję dorosłego, bo to szkodzi powietrzu i zdrowiu.

d) Wzywam pomoc 112 lub 999 i przenoszę kolegę do cienia.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Dlaczego ochrona lasów, łąk i mokradeł jest ważna dla zdrowia ludzi? ___ / 1 pkt

A. Nie mają związku ze zdrowiem.

B. Zwiększają ilość smogu.

C. Pomagają zapewnić czystą wodę i powietrze oraz żywność.

D. Zastępują opiekę lekarską.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

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

Podgląd pokazał 12 z 134 stron. Pełna wersja: 134 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Choroby przewlekłe, kleszcze i zwierzęta – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Cyfrowe relacje i dane – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Diety, suplementy, doping i choroby a dieta – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Etapy życia i dojrzewanie – troska o ciało – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Klimat, środowisko i zdrowie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Substancje psychoaktywne i presja – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Wolontariat i zdrowie publiczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8
- Zakochanie, manipulacja i konflikty – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-pakiet-zestawow-kart-pracy