PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

# Dział 2. Choroby, gorączka i szczepienia

Objawy, które mogą świadczyć o chorobie, mierzenie temperatury różnymi termometrami, gorączka (kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać) oraz szczepienia i powody, dla których warto się szczepić. 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 | **Choroby, gorączka i szczepienia – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>10 pkt |
| 2 | **Choroby, gorączka i szczepienia – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 8 zad.<br>18 pkt |
| 3 | **Choroby, gorączka i szczepienia – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 3 zad.<br>11 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa A**<br>30 minut · 24 pkt | 8 zad.<br>24 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa B**<br>30 minut · 24 pkt | 8 zad.<br>24 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 4 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.

# Choroby, gorączka i szczepienia – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 10 pkt

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Objawy, które mogą świadczyć o chorobie**: zmiany na skórze (np. wysypka), ból brzucha, ból w klatce piersiowej, ból głowy, wymioty, krew w stolcu. Gdy je zauważysz, **powiedz o tym dorosłemu**. Nie leczymy się sami i nie stawiamy sobie diagnozy. Przy silnym bólu w klatce piersiowej lub trudności w oddychaniu dorośli wzywają pogotowie (112 lub 999).
- **Termometry**: elektroniczny (najczęściej mierzymy pod pachą, czasem pod językiem – dźwięk oznacza koniec pomiaru), bezdotykowy na podczerwień (na czole) i uszny. Przed pomiarem odpoczywamy kilka minut. Termometrów z rtęcią nie wolno już sprzedawać, bo rtęć jest trująca. Gdy w domu jest stary termometr, nie używaj go sam – powiedz dorosłemu.
- **Temperatura ciała**: normalna to ok. 36–37°C. Od 37,1 do 37,9°C mówimy o podwyższonej temperaturze. **Gorączka** to temperatura (zwykle) od **38°C**. To reakcja obronna organizmu, który walczy z zarazkami.
- **Kiedy gorączka jest groźna?** Gdy jest bardzo wysoka (powyżej 39,5°C), nie spada mimo odpoczynku i picia albo trwa kilka dni (dłużej niż 3 dni – wtedy zgłoś to dorosłemu, który zdecyduje o wizycie u lekarza), a także gdy dziecko jest bardzo senne, ma trudności z oddychaniem, sztywny kark, wysypkę lub drgawki. Wtedy **od razu mów dorosłemu** – potrzebny jest lekarz.
- **Kiedy nie trzeba obniżać gorączki na siłę?** Gdy dziecko czuje się w miarę dobrze, pije i chce się bawić. Dziecko odpoczywa, dużo pije i zostaje w domu. Decyzję o ewentualnym leku zawsze podejmuje dorosły lub lekarz – nigdy samo dziecko.
- **Szczepienia** uczą organizm rozpoznawania zarazków, zanim zachoruje. Chronią nas i innych ludzi, np. małe dzieci i osoby chore. W Polsce obowiązuje **Program Szczepień Ochronnych**. Po szczepieniu może pojawić się zaczerwienienie lub lekka gorączka – zwykle szybko mija. Pytania o szczepienia zadajemy lekarzowi lub pielęgniarce.

## PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

**Przykład 1. Boli mnie brzuch i wymiotuję. Co robię?**
Mówię o tym dorosłemu. Nie podaję sobie sam żadnych leków. Dorosły zdecyduje, czy potrzebny jest lekarz.

**Przykład 2. Termometr pokazuje 38,4°C, a Ala dobrze się czuje i pije herbatę. Czy to gorączka?**
Tak, od 38°C to gorączka. Ala powinna odpoczywać w domu i dużo pić. Dorosły obserwuje jej stan i decyduje, czy wezwać lekarza.

**Przykład 3. Po co się szczepimy?**
Szczepionka uczy organizm obrony przed groźną chorobą, zanim się zachoruje. Chroni nas i innych, np. niemowlęta, które jeszcze nie mogą być zaszczepione.

Podgląd • Pierwsza Ławka

## ZADANIA

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

dorosłemu bronić 38 40

1. Gorączka to temperatura ciała od _____ °C.
2. Szczepienia pomagają organizmowi _____ się przed chorobą.
3. O objawach choroby mówimy _____.

**Zadanie 2. Który termometr mierzy temperaturę bez dotykania skóry?** ___ / 1 pkt

**A.** elektroniczny pod językiem

**B.** na podczerwień

**C.** rtęciowy pod pachą

**D.** elektroniczny pod pachą

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Wysypka może być objawem choroby. | **P** | **F** |
| 2. Temperatura 36,6°C to gorączka. | **P** | **F** |
| 3. Po szczepieniu może pojawić się lekkie zaczerwienienie w miejscu ukłucia. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz temperaturę z jej nazwą.** ___ / 3 pkt

1. 36,6°C
2. 37,5°C
3. 38,5°C

a) gorączka

b) temperatura prawidłowa

c) podwyższona temperatura

1 ____ 2 ____ 3 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Choroby, gorączka i szczepienia – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

**Gorączka Kuby**

Kuba obudził się z bólem głowy i kaszlem. Powiedział o tym mamie. Mama zmierzyła mu temperaturę termometrem elektronicznym pod pachą: 38,2°C. Kuba chciał pić i przeglądać książkę. Mama zadzwoniła do lekarza. Poradził, by Kuba odpoczywał w domu, dużo pił i obserwował, jak się czuje. Dodał, że jeśli gorączka wzrośnie albo Kuba będzie bardzo senny, trzeba od razu zadzwonić do lekarza lub wezwać pogotowie.

Tekst własny

**1.1. Czy Kuba ma gorączkę? Uzasadnij.** ___ / 2 pkt

**1.2. Podaj dwie rzeczy, które zalecił lekarz.** ___ / 2 pkt

**1.3. Kiedy trzeba od razu zadzwonić do lekarza lub wezwać pogotowie?** ___ / 1 pkt

**A.** gdy dziecko chce czytać

**B.** gdy dziecko ma ochotę na wodę

**C.** gdy gorączka wzrośnie lub dziecko będzie bardzo senne

**D.** gdy mama mierzy temperaturę

**Zadanie 2. Przyporządkuj opis do termometru.** ___ / 4 pkt

mierzymy pod pachą, dźwięk kończy pomiar | mierzymy bezdotykowo na czole | kładziemy pod język | kierujemy czujnik w stronę czoła, bez dotykania

| termometr elektroniczny | termometr na podczerwień |
|---|---|
| | |

**Zadanie 3. Napisz, co zrobisz, gdy poczujesz ból brzucha w szkole.** ___ / 2 pkt

# Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa B

30 minut · 24 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 24 pkt

**Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem.** ___ / 4 pkt

1. gorączka
2. szczepienie
3. temperatura prawidłowa
4. objaw choroby

a) np. krew w stolcu, ból brzucha lub głowy

b) ok. 36–37°C

c) od 38°C

d) zabieg wykonywany przez lekarza lub pielęgniarkę

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

**Zadanie 2. Co robimy, gdy mamy silny ból brzucha i wymioty?** ___ / 1 pkt

**A.** bierzemy dowolny lek

**B.** mówimy o tym dorosłemu

**C.** kryjemy się w pokoju

**D.** jemy dużo słodyczy

**Zadanie 3. Który termometr sygnalizuje koniec pomiaru dźwiękiem?** ___ / 1 pkt

**A.** na podczerwień

**B.** ze szkła i rtęci

**C.** elektroniczny

**D.** wodnego

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Temperatura 39,6°C jest bardzo wysoka i wymaga rozmowy z dorosłym. | **P** | **F** |
| 2. Szczepionka zawsze wywołuje ciężką chorobę. | **P** | **F** |
| 3. Gorączka zawsze oznacza, że trzeba natychmiast jechać do szpitala. | **P** | **F** |
| 4. Wysypka z gorączką wymaga rozmowy z dorosłym. | **P** | **F** |

**Zadanie 5. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki.** ___ / 3 pkt

dorosłemu lekarz obronna przypadkowa

1. Gorączka to reakcja _____ organizmu.
2. Szczepionkę podaje _____ lub pielęgniarka.
3. Gdy czuję się źle, mówię o tym _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Choroby, gorączka i szczepienia – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Choroby, gorączka i szczepienia – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Choroby, gorączka i szczepienia – ćwiczenia – 8 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Choroby, gorączka i szczepienia – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa A – 8 zadań, 24 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – grupa B – 8 zadań, 24 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.5: wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.6: mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.7: wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić Materiał przygotowany zgodnie z podstawą programową edukacji zdrowot

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-choroby-goraczka-i-szczepienia