PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

# Dział 8. Natura, zwierzęta i działania proekologiczne

Kontakt z naturą a zdrowie, odpowiedzialność za zwierzęta domowe i dziką przyrodę, segregacja odpadów, oszczędzanie wody i prądu, szacunek do przyrody, przyszłe pokolenia i optymizm życiowy. 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 | **Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>11 pkt |
| 2 | **Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 8 zad.<br>23 pkt |
| 3 | **Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 3 zad.<br>14 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa A**<br>30 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>25 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa B**<br>30 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 5 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.

# Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Kontakt z naturą a zdrowie.** Przebywanie wśród przyrody (w parku, lesie, na łące, w ogrodzie, nad wodą) pomaga zdrowiu: zmniejsza stres, poprawia nastrój, zachęca do ruchu (spacer, rower), pozwala odpocząć oczom od ekranu i może pomagać w skupieniu. Dlatego warto codziennie wyjść na dwór, nawet na chwilę do skweru. Przyroda jest też źródłem czystego powietrza, wody i pożywienia.
- **Odpowiedzialność za zwierzę domowe.** Zwierzę nie jest zabawką. Odpowiedzialność to codzienna opieka: pokarm, świeża woda, schronienie i ruch (np. spacery z psem), czystość (sprzątamy po psie, czyścimy klatkę lub kuwetę), wizyty u weterynarza (szczepienia i badania), czas i czułość. Zwierzęcia nigdy nie porzucamy ani nie krzywdzimy. Przed wzięciem zwierzęcia rodzina zastanawia się, czy zapewni mu opiekę przez wiele lat. Dzieci pomagają w opiece, ale główną odpowiedzialność ponoszą dorośli. Po kontakcie ze zwierzęciem myjemy ręce.
- **Dzika przyroda i ekosystemy. Ekosystem** to zespół organizmów (rośliny, zwierzęta, grzyby, drobnoustroje) oraz miejsca, w którym żyją (np. las, łąka, staw), połączonych ze sobą zależnościami. Gdy zniknie jeden element, zmienia się cały ekosystem. Odpowiedzialność za dziką przyrodę to: nie śmiecić, trzymać się ścieżek, nie hałasować, nie niszczyć roślin ani gniazd, nie dokarmiać dzikich zwierząt resztkami ze stołu (np. chlebem) i nie zabierać do domu piskląt ani młodych zwierząt, bo często opiekują się nimi rodzice. Gdy zwierzę wygląda na ranne, nie dotykaj go, tylko powiadom dorosłego.
- **Działania proekologiczne** to codzienne czynności, które chronią środowisko, a przez to także nasze zdrowie. Przykłady: segregowanie odpadów, ograniczanie plastiku (butelka i torba wielokrotnego użytku), ponowne używanie rzeczy (naprawa, oddanie ubrań), oszczędzanie wody (zakręcanie kranu) i prądu (gaszenie światła), sadzenie roślin, sprzątanie terenu, chodzenie pieszo lub jazda rowerem. **Kolory pojemników** w Polsce: **niebieski** – papier i karton, **zielony** – szkło, **żółty** – metale i tworzywa sztuczne, **brązowy** – bioodpady (np. obierki z warzyw, skorupki jaj), a pozostałe odpady trafiają do pojemnika na odpady zmieszane.
- **Szacunek, przyszłe pokolenia i optymizm.** Szacunek i empatia dotyczą nie tylko ludzi, ale i przyrody: empatia to zauważenie, że zwierzę może czuć głód, strach lub ból. Myślimy też o **przyszłych pokoleniach**, czyli ludziach, którzy będą żyć po nas i też będą potrzebować czystego powietrza, wody i przyrody. Pomaga w tym **optymizm życiowy**: przekonanie, że nasze działania mają sens. Małe kroki wielu osób razem dają dużą zmianę, a działanie w grupie (w klasie, rodzinie, wśród sąsiadów) poprawia nastrój. Gdy wiadomości o przyrodzie budzą niepokój, porozmawiaj z dorosłym i wybierz jedno konkretne działanie.

**PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM**

**Przykład 1. Marta chce mieć chomika. Co powinna rozważyć razem z rodziną?**
Czy rodzina zapewni zwierzęciu codzienną opiekę: pokarm, wodę, czystość, wizyty u weterynarza i czas. Główną odpowiedzialność ponoszą dorośli.

**Przykład 2. Olek zobaczył w parku małe pisklę i chciał je zabrać do domu. Jak powinien postąpić?**
Zostawić pisklę w spokoju, bo często opiekują się nim rodzice. Jeśli zwierzę wygląda na ranne, nie dotykać go i powiadomić dorosłego.

**Przykład 3. Do którego pojemnika wyrzucisz gazetę, a do którego szklany słoik?**
Gazetę do niebieskiego (papier), a szklany słoik do zielonego (szkło).

## ZADANIA

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

ekosystem niebieskiego weterynarza zielonego

1. Zespół organizmów i miejsca, w którym żyją, połączonych zależnościami, to _____.
2. Papier wyrzucamy do pojemnika _____.
3. Zwierzę domowe zabieramy do _____ na szczepienia i badania.

**Zadanie 2. Jak kontakt z naturą może pomagać zdrowiu?** ___ / 1 pkt

**A.** zawsze zastępuje wizytę u lekarza
**B.** zmienia kolor włosów
**C.** męczy oczy bardziej niż ekran
**D.** zmniejsza stres i poprawia nastrój

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Zwierzę domowe potrzebuje opieki codziennie. | **P** | **F** |
| 2. Znalezione pisklę najlepiej zabrać do domu. | **P** | **F** |
| 3. Segregowanie odpadów jest działaniem proekologicznym. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz pojemnik z odpadem.** ___ / 4 pkt

1. pojemnik niebieski
2. pojemnik zielony
3. pojemnik żółty
4. pojemnik brązowy

a) plastikowa butelka
b) obierki z warzyw
c) gazeta
d) szklany słoik

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – 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

**Sprzątanie parku**

Klasa 5a zorganizowała akcję sprzątania parku. Uczniowie założyli rękawiczki, zebrali butelki i papiery i wrzucili je do właściwych pojemników. Zosia przyszła z psem Burkiem i miała ze sobą woreczki. Staś zobaczył na trawie małego ptaszka i chciał go zabrać do domu. Nauczycielka poprosiła, by zostawić go w spokoju. Po akcji wszyscy byli zmęczeni, ale zadowoleni. Ola powiedziała: „Jedna klasa to niewiele, ale gdy co miesiąc zrobi tak każda klasa, park będzie czystszy".

Tekst własny

**1.1. Dlaczego nauczycielka poprosiła, by nie zabierać ptaszka?** ___ / 1 pkt

**A.** Często opiekują się nim rodzice, a dzikie zwierzęta zostawiamy w spokoju.

**B.** Dzikie zwierzęta trzeba zawsze karmić chlebem.

**C.** Ptaszek na pewno nie ma rodziców.

**D.** Ptaki żyją tylko w domach.

**1.2. Podaj dwie korzyści dla zdrowia z udziału w takiej akcji.** ___ / 2 pkt

**1.3. Wyjaśnij własnymi słowami, co oznacza wypowiedź Oli.** ___ / 2 pkt

**Zadanie 2. Do którego pojemnika wrzucisz odpady?** ___ / 6 pkt

stara gazeta kartka z bloku szklany słoik szklana butelka plastikowa butelka puszka po napoju

| pojemnik niebieski | pojemnik zielony | pojemnik żółty |
|---|---|---|
| | | |

**Zadanie 3. Zaplanuj działanie proekologiczne dla swojej klasy. Napisz, co zrobicie, gdzie i jak to pomoże zdrowiu lub środowisku.** ___ / 3 pkt

# Sprawdzian: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

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

sens ekosystem wody prądu

1. Optymizm życiowy to przekonanie, że nasze działania mają _____.
2. Zespół organizmów i ich miejsca życia połączonych zależnościami to _____.
3. Zakręcanie kranu to oszczędzanie _____.

**Zadanie 2. Które zachowanie jest odpowiedzialne wobec dzikiej przyrody?** ___ / 1 pkt

**A.** podchodzenie do zwierząt, by je pogłaskać

**B.** zabieranie z lasu muszelek i gniazd na pamiątkę

**C.** puszczanie głośnej muzyki w lesie

**D.** obserwowanie zwierząt z daleka, bez straszenia ich

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Zwierzęcia nigdy nie porzucamy ani nie krzywdzimy. | **P** | **F** |
| 2. Zwierzęta domowe wymagają wizyt u weterynarza. | **P** | **F** |
| 3. Parki i lasy nie mają żadnego znaczenia dla zdrowia. | **P** | **F** |
| 4. Małe kroki wielu osób razem dają dużą zmianę. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz odpad z pojemnikiem.** ___ / 4 pkt

| | |
|---|---|
| 1. szklany słoik po konfiturze | a) pojemnik niebieski |
| 2. puszka po konserwie | b) pojemnik brązowy |
| 3. kartka z zeszytu | c) pojemnik zielony |
| 4. skórki od warzyw | d) pojemnik żółty |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

**Zadanie 5. Co jest przykładem empatii wobec zwierzęcia?** ___ / 1 pkt

**A.** dokarmianie dzikich zwierząt chlebem

**B.** ignorowanie zwierząt

**C.** zauważenie, że zwierzę może czuć głód, strach lub ból

**D.** straszenie zwierząt dla zabawy

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

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

- Karta 1: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – ćwiczenia – 8 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – w praktyce – 3 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – grupa B – 8 zadań, 25 pkt
  Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe", wymaganie 8.3: wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również z
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe", wymaganie 8.5: podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie – moduł klimatyczny
- dział 1 „Wartości i postawy", wymaganie 1.4: okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć
- dział 1 „Wartości i postawy", wymaganie 1.5: prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym go środowiskiem – moduł klimatyczny.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-natura-zwierzeta-i-dzialania-proekologiczne