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

Dział 6. Emocje i stres

Rozpoznawanie i nazywanie emocji, sposoby radzenia sobie z emocjami (oddech, uważność, ruch, rozmowa), stres i jego objawy w ciele, pierwsza pomoc emocjonalna, szacunek do siebie. 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	**Emocje i stres – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Emocje i stres – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 18 pkt
3	**Emocje i stres – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 10 pkt
4	**Kartkówka: Emocje i stres – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Emocje i stres – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Emocje i stres – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Emocje i stres – grupa B** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 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 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.

Emocje i stres – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Emocje** to uczucia, np. radość, złość, smutek, strach, wstyd. Każdy je ma. Nie ma „złych" emocji – ważne jest to, **co robimy**, gdy je czujemy. Pierwszy krok to **nazwać emocję** (np. „jestem zły", „boję się"). Emocje widać w ciele i w zachowaniu: w minie, głosie, postawie.
- Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami: **oddech** (np. oddech kwadratowy: wdech na 4, zatrzymanie na 4, wydech na 4, zatrzymanie na 4), **ruch**, rysowanie, **rozmowa z zaufanym dorosłym** lub kolegą, chwila przerwy. Nie bijemy i nie obrażamy innych.
- **Uważność** to zauważanie tego, co dzieje się teraz. Przykład: ćwiczenie 5 zmysłów – znajdź 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, 3, których możesz dotknąć. Pomaga się uspokoić i skupić.
- **Stres** to reakcja organizmu na trudną lub nową sytuację (np. sprawdzian, kłótnia). W ciele może objawiać się szybkim biciem serca, spiętym brzuchem, spoconymi dłońmi, kłopotami ze skupieniem. Krótki stres bywa pomocny, ale długi męczy. Gdy stres jest duży lub trwa długo, powiedz o tym dorosłemu.
- **Pierwsza pomoc emocjonalna**: bądź obok, wysłuchaj bez oceniania, nie wyśmiewaj, zapytaj, czy możesz pomóc, zaproponuj rozmowę z dorosłym. Dzieci i młodzież mogą zadzwonić na **116 111** (bezpłatny telefon zaufania). Szanuj siebie: mów do siebie życzliwie i zauważaj, co ci wychodzi.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Jak nazwać emocję, gdy ktoś zabrał ci długopis i czujesz gorąco w twarzy?
Np. „jestem zły". Nazwanie emocji pomaga ją opanować.

Przykład 2. Co zrobisz, gdy czujesz duży stres przed sprawdzianem?
Np. zrobię oddech kwadratowy, powiem o tym dorosłemu i poproszę o wsparcie.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

1. Pierwszy krok to _____ emocję.
2. Telefon zaufania dla dzieci to 116 _____.
3. W oddechu kwadratowym liczymy do _____ przy wdechu.

Zadanie 2. Co jest dobrym sposobem na złość? ___ / 1 pkt

A. uderzenie kolegi
B. kilka głębokich oddechów
C. trzaskanie drzwiami
D. obrażanie innych

Emocje i stres – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 18 pkt

Zadanie 1. Oddech kwadratowy polega na ___ / 1 pkt

A. równym wdechu, zatrzymaniu, wydechu i zatrzymaniu

B. szybkim oddychaniu

C. wstrzymaniu oddechu na minutę

D. oddychaniu tylko ustami

Zadanie 2. Uważność to ___ / 1 pkt

A. szybkie bieganie

B. unikanie rozmów

C. zauważanie tego, co dzieje się teraz

D. udawanie, że nic się nie dzieje

Zadanie 3. Oceń zdania. ___ / 4 pkt

1. Stres może powodować spięty brzuch.	**P**	**F**
2. Nie wolno rozmawiać o stresie.	**P**	**F**
3. Ruch może pomóc w napięciu.	**P**	**F**
4. Wyśmiewanie smutnej osoby pomaga jej.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij. ___ / 3 pkt

1. Gdy czuję złość, mogę ćwiczyć oddech _____.
2. W ćwiczeniu 5 zmysłów najpierw szukam 5 rzeczy, które _____.
3. Z trudnymi uczuciami warto pójść do zaufanego _____.

Zadanie 5. Połącz opis z pomocnym sposobem. ___ / 3 pkt

1. Liczysz do 4 przy wdechu, zatrzymaniu, wydechu i zatrzymaniu.	a) rozmowa z zaufanym dorosłym
2. Szukasz rzeczy, które widzisz, słyszysz i możesz dotknąć.	b) oddech kwadratowy
3. Jest ci smutno i chcesz, żeby ktoś cię wysłuchał.	c) ćwiczenie 5 zmysłów

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

rozmowa z zaufaną osobą rysowanie krzyk na kolegę ukrywanie smutku przed wszystkimi

pomagają	nie pomagają

Emocje i stres – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

Dyktando Oli

Jutro Ola ma dyktando. Dziś czuje, że brzuch ją boli, a serce bije szybko. Nie może się skupić. Powiedziała o tym mamie. Mama usiadła obok, wysłuchała Oli i pokazała jej oddech kwadratowy. Potem poszły na spacer. Ola poczuła się spokojniejsza.

Tekst własny

1.1. Jakie objawy stresu miała Ola? ___ / 2 pkt

1.2. Jakie dwa sposoby pomogły Oli? ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Wpisz, co robi dobry słuchacz. ___ / 4 pkt

słucha bez przerywania zostaje obok śmieje się z kolegi mówi: „nie przesadzaj”

tak	nie

Zadanie 3. Napisz jedno zdanie, którym możesz wesprzeć smutnego kolegę. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 6 pkt

Mecz Maćka

Maciek ma ważny mecz. Przed wejściem na boisko czuje, że dłonie mu się pocą, a brzuch jest spięty. Boi się, że zawiedzie drużynę. Trener zauważył to, stanął obok i powiedział: „Zrób kilka spokojnych oddechów, jestem z tobą". Maciek odetchnął i wszedł na boisko.

Tekst własny

8.1. Wskaż dwie oznaki, że Maciek się denerwuje. ___ / 2 pkt

8.2. Jak pomógł Maćkowi trener? ___ / 2 pkt

8.3. Co jeszcze Maciek może zrobić, gdy znów się zdenerwuje? ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Emocje i stres – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 15 stron. Pełna wersja: 15 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Emocje i stres – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Emocje i stres – ćwiczenia – 7 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Emocje i stres – w praktyce – 3 zadania, 10 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Emocje i stres – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Emocje i stres – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Emocje i stres – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Emocje i stres – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.2: rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uwa
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.3: omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.4: omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu
- 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

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-emocje-i-stres