PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY (PODSTAWA 2026) · PRZYRODA · KLASA 6

Dział 3. Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie

Układy narządów i ich zadania, narządy zmysłów, zmiany w okresie dojrzewania, zasady zdrowego żywienia, aktywność i higiena, choroby zakaźne i zapobieganie im, podstawy pierwszej pomocy. Sześć kart pracy: teoria z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie, zastosowanie i dwa równoległe sprawdziany – z pełnym kluczem odpowiedzi.



Karta	Temat	Zadania
1	**Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	5 zad. 14 pkt
2	**Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	4 zad. 12 pkt
3	**Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – utrwalenie** Zadania o wyższym poziomie trudności	4 zad. 14 pkt
4	**Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – w praktyce** Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia	2 zad. 9 pkt
5	**Sprawdzian: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – grupa A** 20 minut · 17 pkt	4 zad. 17 pkt
6	**Sprawdzian: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – grupa B** 20 minut · 17 pkt	4 zad. 17 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2–4 to ćwiczenia podstawowe, utrwalenie oraz zastosowanie wiedzy w tekście, na źródle lub w sytuacji z życia.
- Karty 5 i 6 to równoległe sprawdziany (grupa A i grupa B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją – gotowe na lekcję.
- Każda karta mieści się na osobnych stronach i ma własną punktację – można ją wydrukować osobno jako pracę domową, kartkówkę lub zastępstwo.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – najważniejsze wiadomości



KARTA 1/6

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

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

Przypomnij sobie

- **Układ ruchu** tworzą kości, stawy i mięśnie. Szkielet stanowi rusztowanie i chroni narządy (czaszka – mózg, klatka piersiowa – serce i płuca), a mięśnie, kurcząc się, poruszają kośćmi.
- **Układ pokarmowy** rozdrabnia i trawi pokarm: jama ustna – przełyk – żołądek – jelito cienkie (tu wchłaniane są substancje odżywcze) – jelito grube. **Układ oddechowy** (nos, tchawica, oskrzela, płuca) dostarcza tlen i usuwa dwutlenek węgla – ta wymiana gazowa zachodzi w płucach.
- **Układ krwionośny** to serce i naczynia krwionośne. Krew rozprowadza po ciele tlen i substancje odżywcze oraz zabiera dwutlenek węgla i zbędne produkty. **Układ wydalniczy** (nerki, moczowody, pęcherz) usuwa je z organizmu.
- **Układ nerwowy** (mózg, rdzeń kręgowy, nerwy) odbiera bodźce i steruje pracą ciała. **Narządy zmysłów**: oko (wzrok), ucho (słuch i równowaga), nos (węch), język (smak), skóra (dotyk, temperatura, ból).
- **Fazy rozwoju człowieka** po kolei: okres przed urodzeniem (rozwój w organizmie matki), niemowlęctwo (do 1. roku życia), dzieciństwo, dojrzewanie, dorosłość, starość.
- **Dojrzewanie** zaczyna się zwykle między 9. a 14. rokiem życia i przebiega u każdego w swoim tempie. Zmienia się wygląd ciała, gruczoły skóry pracują intensywniej (więcej potu, tłusta skóra i włosy) – dlatego częściej myjemy ciało, twarz i włosy; pojawiają się zmiany nastroju, rośnie potrzeba samodzielności. To normalny etap rozwoju – warto rozmawiać o nim z dorosłym, któremu się ufa.
- **Zdrowe żywienie**: pięć posiłków dziennie o stałych porach, dużo warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, nabiał, źródła białka (rośliny strączkowe, jaja, ryby, mięso), ograniczenie cukru, soli i tłuszczów. Codziennie 1,5–2 litry wody.
- **Aktywność i higiena**: co najmniej 60 minut ruchu dziennie, 9–11 godzin snu, przerwy od ekranu, mycie rąk, higiena jamy ustnej i skóry. Ruch wzmacnia serce, mięśnie i kości oraz poprawia samopoczucie.
- **Choroby zakaźne** wywołują wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty. Chronią przed nimi: szczepienia, mycie rąk, zasłanianie ust przy kaszlu, unikanie kontaktu z chorymi. **Szczepionka** zawiera osłabione lub zabite drobnoustroje albo ich fragmenty – organizm uczy się je rozpoznawać i przy prawdziwym zakażeniu broni się szybko. Przy skaleczeniu przemywamy ranę i zakładamy opatrunek, przy oparzeniu chłodzimy miejsce chłodną wodą przez kilkanaście minut. Numer alarmowy to **112**.

Jak dbam o swoje ciało?



serce pompuje krew do całego ciała



mycie rąk chroni przed chorobami zakaźnymi



co najmniej 60 minut ruchu każdego dnia



codziennie dbam o higienę jamy ustnej

Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – w praktyce

Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia



KARTA 4/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 9 pkt



Pamiętaj: co najmniej 60 minut ruchu każdego dnia

1 **Przeczytaj opis i wykonaj zadania.** ___ / 8 pkt

Dwa jadłospisy

Jadłospis Oli: płatki owsiane z jogurtem i owocami, kanapka z serem i warzywami, zupa jarzynowa z kaszą i kurczakiem, marchewka, kolacja z jajkiem i sałatą. Do picia woda.

Jadłospis Piotrka: batonik w drodze do szkoły, chipsy na długiej przerwie, frytki na obiad, dwie bułki słodkie po południu, kolacja z parówek. Do picia napój gazowany.

Tekst własny

1.1 **Wskaż trzy różnice między jadłospisami.** ___ / 3 pkt

1.2 **Podaj trzy skutki zdrowotne, jakie może mieć dłuższe stosowanie jadłospisu Piotrka.** ___ / 3 pkt

1.3 **Zaproponuj dwie zmiany, które poprawiłyby jadłospis Piotrka.** ___ / 2 pkt

2 **Narządem układu wydalniczego jest** ___ / 1 pkt

A. śledziona **B.** trzustka **C.** nerka **D.** wątroba

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – grupa A



KARTA 5/6

20 minut · 17 pkt

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 17 pkt

1 **Przeczytaj opis i wykonaj zadania.** ___ / 8 pkt

Pomiar tętna

Na lekcji uczniowie zmierzyli tętno w spoczynku: średnio 78 uderzeń na minutę. Po trzech minutach podskoków średnie tętno wynosiło 132 uderzenia na minutę. Po pięciu minutach odpoczynku wróciło do 84.

Nauczyciel powiedział, że u osób regularnie uprawiających sport tętno wraca do spoczynkowego szybciej.

Tekst własny

1.1 **Oblicz, o ile uderzeń na minutę wzrosło tętno po wysiłku, i wyjaśnij, dlaczego po pięciu minutach odpoczynku było wciąż wyższe niż przed ćwiczeniami.** ___ / 3 pkt

1.2 **Wyjaśnij, dlaczego podczas wysiłku serce bije szybciej.** ___ / 3 pkt

1.3 **Wyjaśnij, co oznacza szybki powrót tętna do wartości spoczynkowej.** ___ / 2 pkt

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

1. Tętno mierzymy, licząc uderzenia serca w ciągu minuty.	P	F
2. Żołądek należy do układu oddechowego.	P	F
3. Mięśnie poruszają kośćmi, kurcząc się.	P	F

3 **Wyjaśnij, dlaczego w czasie choroby zakaźnej lepiej zostać w domu.** ___ / 3 pkt

4 **Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

1. Wymiana gazowa zachodzi w _____.
2. Krew tłoczy po organizmie _____.
3. Nadrzędnym narządem układu nerwowego jest _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 6 (nowa podstawa)

Podgląd pokazał 4 z 11 stron. Pełna wersja: 11 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – najważniejsze wiadomości – 5 zadań, 14 pkt
- Karta 2: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – ćwiczenia podstawowe – 4 zadania, 12 pkt
- Karta 3: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – utrwalenie – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – w praktyce – 2 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – grupa A – 4 zadania, 17 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Człowiek: ciało, żywienie i zdrowie – grupa B – 4 zadania, 17 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/przyroda-klasa-6-dzial-03-czlowiek-cialo-zywienie-i-zdrowie-zestaw-nowa-podstawa