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

Dział 4. Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy

Pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki chroniące i czynniki zwiększające ryzyko trudności, sytuacje wymagające reakcji dorosłych, miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, telefony zaufania 116 111, 800 12 12 12, 800 100 100 i numer alarmowy 112. 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	**Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 16 pkt
4	**Kartkówka: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – 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 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.

Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Zdrowie psychiczne** to dobre samopoczucie psychiczne: radzimy sobie z codziennymi trudnościami, uczymy się, mamy relacje z innymi i potrafimy nazywać swoje emocje. Nie oznacza, że jesteśmy zawsze weseli. **Smutek, złość i strach** to naturalne emocje, które każdy czasem czuje. O zdrowie psychiczne dbamy tak samo jak o zdrowie ciała.
- **Czynniki chroniące** wzmacniają zdrowie psychiczne. To m.in. życzliwe relacje w rodzinie i z rówieśnikami, wsparcie dorosłych, dobry sen, ruch, hobby i czas na odpoczynek, umiejętność radzenia sobie z emocjami oraz poczucie bezpieczeństwa w szkole.
- **Czynniki ryzyka** zwiększają prawdopodobieństwo trudności ze zdrowiem psychicznym. To m.in. długotrwały silny stres, przemoc i prześladowanie (także w sieci), samotność i wykluczenie oraz bardzo trudne przeżycia. Czynnik ryzyka **nie oznacza**, że ktoś na pewno zachoruje. Im więcej czynników chroniących, tym łatwiej radzić sobie z trudnościami.
- **Kiedy dorosły powinien zareagować?** Gdy dziecko przez dłuższy czas jest smutne lub wycofane, boi się chodzić do szkoły, ma kłopoty ze snem, mówi o przemocy lub bardzo się zmienia. Dorosły (rodzic, nauczyciel, pedagog) powinien wtedy dziecka wysłuchać, nie wyśmiewać go i zadbać o pomoc specjalisty.
- **Gdzie szukać pomocy?** Najpierw u **zaufanego dorosłego**: rodzica, opiekuna, nauczyciela, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego. Specjaliści: **psycholog** (rozmowy wspierające, nie jest lekarzem), **psychoterapeuta** (terapia przez rozmowę), **psychiatra dzieci i młodzieży** (lekarz), **poradnia psychologiczno-pedagogiczna**; lekarz rodzinny pomoże ustalić, gdzie się zgłosić. Pomoc poza szkołą: **poradnia zdrowia psychicznego** lub **centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**. Telefony: **116 111** – bezpłatny, poufny, całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży; **800 12 12 12** – bezpłatny Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (można się nie przedstawiać); **800 100 100** – dla rodziców i nauczycieli; **112** – numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Hania czuje smutek po przegranym meczu. Czy to znaczy, że ma słabe zdrowie psychiczne?

Nie. Smutek to naturalna emocja. Ważne, jak sobie z nią radzimy i czy mamy wsparcie, np. rozmowę z bliską osobą.

Przykład 2. Wiktor od dłuższego czasu jest smutny i unika kolegów. Co może zrobić?

Powiedzieć o tym zaufanemu dorosłemu (rodzicowi, wychowawcy, pedagogowi). Może też zadzwonić na bezpłatny telefon zaufania 116 111.

Podgląd • Pierwsza Ławka

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

trudnościami relacje 116 111 112

1. Zdrowie psychiczne to m.in. umiejętność radzenia sobie z _____.
2. Czynniki chroniące to np. życzliwe _____ i wsparcie dorosłych.
3. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to _____.

Zadanie 2. Co jest czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne? ___ / 1 pkt

A. wsparcie bliskich osób

B. przemoc w grupie

C. długotrwały silny stres

D. samotność i wykluczenie

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

1. psycholog	a) lekarz, który zajmuje się zdrowiem psychicznym dzieci
2. psychiatra dzieci i młodzieży	b) poufna, bezpłatna rozmowa dla dzieci i młodzieży
3. poradnia psychologiczno-pedagogiczna	c) placówka pomocy dla dzieci i ich rodziców
4. telefon zaufania 116 111	d) specjalista prowadzący rozmowy wspierające; nie jest lekarzem

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Smutek, złość i strach to naturalne emocje.	**P**	**F**
2. Zdrowie psychiczne oznacza, że człowiek jest zawsze wesoły.	**P**	**F**
3. Psychiatra dzieci i młodzieży jest lekarzem.	**P**	**F**

PIERWSZA ŁAWKA

Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia

KARTA 2/7

Sprawdzam, czy rozumiem

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt

Zadanie 1. Do kogo skierowany jest telefon 800 100 100? ___ / 1 pkt

A. do ratowników medycznych

B. do lekarzy specjalistów

C. do rodziców i nauczycieli

D. do dzieci i młodzieży

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

zaufanym 112 psychiatra ryzyka chroniącym

1. Trudne sprawy omawiamy z _____ dorosłym.
2. Numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie, to _____.
3. Lekarz zajmujący się zdrowiem psychicznym dzieci to _____ dzieci i młodzieży.
4. Długotrwały silny stres to czynnik _____ dla zdrowia psychicznego.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Rozmowa z zaufanym dorosłym może pomóc w trudnej sytuacji.	**P**	**F**
2. Rozmowa na telefonie zaufania 116 111 wymaga podania imienia i adresu.	**P**	**F**
3. Czynnik ryzyka oznacza, że ktoś na pewno zachoruje.	**P**	**F**
4. Sen i ruch wspierają zdrowie psychiczne.	**P**	**F**

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

1. Ktoś w klasie jest wyśmiewany, a ty chcesz powiedzieć o tym dorosłemu w szkole.
2. Jesteś dzieckiem i chcesz bezpłatnie porozmawiać przez telefon o swoich kłopotach.
3. Na ulicy ktoś stracił przytomność i jest zagrożone jego życie.
4. Dorosły szuka bezpłatnej rozmowy o bezpieczeństwie dziecka.

a) Dzwonię na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

b) Dzwonię pod numer alarmowy.

c) Dorosły dzwoni pod numer dla rodziców i nauczycieli.

d) Mówię o tym wychowawcy lub pedagogowi szkolnemu.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 16 pkt

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

Zmiana Wiktora

Od dłuższego czasu Wiktor jest smutny i unika kolegów. Wcześniej lubił grać w piłkę, teraz siedzi sam. Źle sypia. Nie chce nikomu nic mówić, bo myśli, że nikt go nie zrozumie. Jego koleżanka Ada zauważa tę zmianę i martwi się o niego.

Tekst własny

1.1. Co może zrobić Ada? ___ / 1 pkt

A. opowiedzieć o wszystkim całej klasie

B. udawać, że niczego nie widzi

C. śmiać się z jego zachowania

D. porozmawiać życzliwie z Wiktorem i powiedzieć o swoich obawach zaufanemu dorosłemu

1.2. Podaj dwa zachowania Wiktora, które mogą być sygnałem, że potrzebuje pomocy. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie Wiktor może uzyskać pomoc. ___ / 2 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Przyporządkuj formy pomocy. ___ / 4 pkt

pedagog szkolny psycholog szkolny poradnia psychologiczno-pedagogiczna
telefon zaufania 116 111

pomoc w szkole	pomoc poza szkołą

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań o reakcji dorosłych. ___ / 4 pkt

1. Jeśli dziecko przez dłuższy czas jest smutne i wycofane, dorosły powinien zareagować.	**P**	**F**
2. Jeden smutniejszy dzień po przegranym meczu zawsze wymaga wizyty u psychiatry.	**P**	**F**
3. Gdy dziecko mówi o przemocy, dorosły powinien je wysłuchać i zadbać o pomoc.	**P**	**F**
4. Dorosły powinien wyśmiać dziecko, które mówi o swoich kłopotach.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj czynniki. ___ / 4 pkt

życzliwi koledzy regularny sen przemoc w grupie długotrwały silny stres

chroni zdrowie psychiczne	zwiększa ryzyko trudności

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego warto rozmawiać o swoich trudnościach z zaufanym dorosłym. Podaj trzy powody. ___ / 3 pkt

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

Smutek Marty

Marta od dłuższego czasu jest smutna i nie chce rozmawiać. Przestała spotykać się z koleżankami, a na lekcjach często jest nieobecna myślami. Mama Marty zauważa zmianę i chce jej pomóc.

Tekst własny

8.1. Kto może pomóc Marcie w szkole? ___ / 1 pkt

A. kolega, który powie o wszystkim całej klasie

B. pedagog szkolny lub psycholog szkolny

C. osoba nieznajoma z gry

D. nikt, bo to nie jest ważne

8.2. Podaj dwa zachowania Marty, które mogą być sygnałem, że potrzebuje pomocy. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwa sposoby, w jakie mama może okazać Marcie wsparcie podczas rozmowy. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – w praktyce – 4 zadania, 16 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – grupa B – 8 zadań, 25 pkt
  Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.1: omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.9: wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufan

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-zdrowie-psychiczne-i-gdzie-szukac-pomocy