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

Dział 7. Koledzy, rodzina i granice

Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie i miłość (pojęcia), funkcje i różnorodność rodzin, atmosfera w rodzinie, więzi rodzinne, prawa i obowiązki dziecka, granice własne i cudze, mówienie „nie", tajemnice, zaufany dorosły i miejsca pomocy. 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	**Koledzy, rodzina i granice – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Koledzy, rodzina i granice – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Koledzy, rodzina i granice – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Koledzy, rodzina i granice – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Koledzy, rodzina i granice – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Koledzy, rodzina i granice – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Koledzy, rodzina i granice – 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.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Koledzy, rodzina i granice – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Koleżeństwo** to znajomość z kimś, z kim razem się uczymy albo bawimy. **Przyjaźń** to bliska, długa więź: ufamy sobie, pomagamy i szanujemy się nawzajem. **Zauroczenie** to silne, zwykle krótkie uczucie, że ktoś nam się bardzo podoba. **Zakochanie** to silniejsze uczucie do jednej osoby. **Miłość** to głębokie, trwałe uczucie troski i bliskości – kochamy też rodziców, rodzeństwo i przyjaciół.
- Niewłaściwe zachowania w relacjach to na przykład wyśmiewanie, przezywanie, wykluczanie z zabawy, zmuszanie do czegoś, grożenie i zabieranie rzeczy. Dobry kolega nie robi nikomu krzywdy. Gdy coś takiego się dzieje, mówimy o tym dorosłemu.
- **Funkcje rodziny**: opiekuńcza (dba o bezpieczeństwo i zdrowie), wychowawcza (uczy zasad i wartości), emocjonalna (daje miłość i wsparcie), ekonomiczna (zapewnia dom, jedzenie, ubranie). Rodziny bywają różne: z dwojgiem rodziców, z jednym rodzicem, z dziadkami, adopcyjne, zastępcze. **Rodzina wielodzietna** to rodzina z trójką lub większą liczbą dzieci. **Rodzina wielopokoleniowa** to rodzina, w której mieszkają razem co najmniej trzy pokolenia, np. dzieci, rodzice i dziadkowie. Każda rodzina jest ważna.
- **Atmosfera w rodzinie** jest dobra, gdy ludzie rozmawiają, słuchają się, szanują i spędzają razem czas. Psują ją krzyki, ciągły pośpiech, brak rozmowy i niedotrzymywane obietnice. O więzi dbamy przez wspólne posiłki, rozmowy, pomoc w domu i odwiedziny u dziadków i dalszej rodziny.
- **Prawa dziecka** zapisano w Konwencji o prawach dziecka. Dziecko ma prawo m.in. do opieki, bezpieczeństwa, nauki, odpoczynku i wyrażania swojego zdania. Ma też obowiązki: uczy się, szanuje innych, przestrzega zasad i pomaga w domu. Rodzice mają obowiązek opiekować się dzieckiem, wychowywać je i je utrzymywać. Praw dzieci strzeże **Rzecznik Praw Dziecka**.
- **Granice osobiste** to to, na co się zgadzamy, a na co nie. Mamy prawo do własnej przestrzeni i własnych rzeczy. Możemy powiedzieć „nie” spokojnym, stanowczym głosem. Szanujemy też granice innych. Tajemnica, która nas niepokoi, nie jest dobra – **powiedz o niej zaufanemu dorosłemu**. Pomoc: rodzic, nauczyciel, pedagog, telefon zaufania **116 111** (dla dzieci i młodzieży), numer alarmowy **112**.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Maja nie chce pożyczyć swojej nowej kredki. Czy musi?
Nie. To jej rzecz i ma prawo odmówić. Może powiedzieć spokojnie: „Nie, wolę jej nie pożyczać”. Dobry kolega to uszanuje.

Przykład 2. Kto dba o to, żeby dziecko miało dom, jedzenie i ubranie – i jaka to funkcja rodziny?
Dbają o to rodzice lub opiekunowie. To funkcja ekonomiczna rodziny.

Podgląd • Pierwsza Ławka

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

przyjaźń zauroczenie wielodzietna wychowawcza

1. Bliską, długą więź opartą na zaufaniu nazywamy _____.
2. Silne, zwykle krótkie uczucie, że ktoś nam się bardzo podoba, to _____.
3. Rodzina z trójką lub większą liczbą dzieci jest rodziną _____.

Zadanie 2. Dziecko ma prawo do ___ / 1 pkt

A. decydowania o pensji rodziców

B. oceniania cudzych rodzin

C. niechodzenia nigdy do szkoły

D. nauki i odpoczynku

Zadanie 3. Połącz funkcję rodziny z przykładem. ___ / 4 pkt

1. opiekuńcza	a) zapewnienie pieniędzy na jedzenie
2. wychowawcza	b) przytulenie i słowa wsparcia
3. emocjonalna	c) pilnowanie, by dziecko było zdrowe i bezpieczne
4. ekonomiczna	d) uczenie dziecka, jak przepraszać

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Każdą rodzinę możemy nazwać rodziną.	**P**	**F**
2. Przezywanie kolegi jest niewłaściwym zachowaniem.	**P**	**F**
3. Każdą tajemnicę trzeba zachować tylko dla siebie.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Koledzy, rodzina i granice – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

Zadanie 1. Które zachowanie jest przykładem dobrej przyjaźni? ___ / 1 pkt

A. Zabieram mu rzeczy bez pytania.

B. Pomagam przyjacielowi, gdy ma kłopot.

C. Przestaję się odzywać, gdy się nie zgadza.

D. Śmieję się z jego błędów przy całej klasie.

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

prawach Dziecka 116 111 112 800 100 100

1. Dokument, w którym zapisano prawa dziecka, to Konwencja o _____ dziecka.
2. Praw dzieci w Polsce strzeże Rzecznik Praw _____.
3. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ma numer _____.
4. Ogólny numer alarmowy to _____.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Dziecko ma prawo wyrazić swoje zdanie.	**P**	**F**
2. Dziecko nie ma żadnych obowiązków.	**P**	**F**
3. Rodzice mają obowiązek opiekować się dzieckiem.	**P**	**F**
4. Wspólny posiłek może wzmacniać więzi rodzinne.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z tym, co możesz zrobić. ___ / 4 pkt

1. Kolega prosi o rzecz, której nie chcesz pożyczyć.
2. Chcesz zaprosić do zabawy kogoś, kto stoi sam na przerwie.
3. Dziadek mieszka daleko, a ty za nim tęsknisz.
4. Ktoś każe ci trzymać w tajemnicy coś, co cię niepokoi.

a) Zadzwonię lub napiszę do dziadka.

b) Powiem zaufanemu dorosłemu.

c) Powiem spokojnie „nie”.

d) Zaproszę tę osobę do wspólnej zabawy.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Koledzy, rodzina i granice – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

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

Rower Kuby

Kuba ma nowy rower. Na przerwie Olek mówi: „Daj mi się przejechać po szkolnym boisku. Jeśli nie, to z tobą nie gadam!”. Kuba nie chce pożyczać roweru, bo boi się, że się zniszczy. Czuje się niepewnie. Pamięta, że ma prawo do swoich rzeczy.

Tekst własny

1.1. Co Kuba może zrobić? ___ / 1 pkt

A. Schować się przed wszystkimi.

B. Oddać rower, żeby uniknąć kłótni.

C. Spokojnie powiedzieć „nie” i zaproponować inną zabawę.

D. Przezywać Olka.

1.2. Dlaczego zachowanie Olka jest niewłaściwe? ___ / 2 pkt

1.3. Do kogo Kuba może pójść po pomoc, jeśli Olek będzie dalej naciskał? ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj tajemnice. ___ / 4 pkt

niespodzianka urodzinowa dla babci ktoś kazał mi nic nie mówić dorosłym o tym, że mnie straszy
pomysł na prezent dla taty ktoś mi grozi i każe milczeć

tajemnica, którą można zachować	tajemnica, o której trzeba powiedzieć zaufanemu dorosłemu

Zadanie 3. Podaj dwie role dorosłych (np. rodzic, wychowawca, pedagog szkolny), do których możesz pójść, gdy ktoś narusza twoje granice, i napisz jedno zdanie, którym poprosisz o rozmowę. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

pytam, czy mogę usiąść obok zabieram rzeczy bez pytania pytam, czy mogę pożyczyć
zmuszam do zabawy, której kolega nie chce

szanują granice	naruszają granice

Zadanie 7. Wyjaśnij, czym różni się dobra tajemnica od tajemnicy, która niepokoi. Podaj przykład jednej z nich. ___ / 3 pkt

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

Wspólny weekend

W domu Oli mieszkają mama, babcia i dwoje rodzeństwa. W sobotę wszyscy gotują obiad. Ola kłóci się z bratem o miejsce przy stole, a babcia mówi: „Porozmawiajmy spokojnie". Potem wszyscy razem jedzą i śmieją się.

Tekst własny

8.1. Która funkcja rodziny jest widoczna w tekście, gdy wszyscy wspólnie gotują i śmieją się? ___ / 1 pkt

A. żadna

B. emocjonalna – wspólny czas i dobre relacje

C. tylko sportowa

D. wyłącznie ekonomiczna

8.2. Podaj dwa zachowania z tekstu, które poprawiają atmosferę w domu Oli. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz, co Ola może zrobić po kłótni z bratem. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Koledzy, rodzina i granice – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

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

- Karta 1: Koledzy, rodzina i granice – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Koledzy, rodzina i granice – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Koledzy, rodzina i granice – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Koledzy, rodzina i granice – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Koledzy, rodzina i granice – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Koledzy, rodzina i granice – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Koledzy, rodzina i granice – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.1: wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.2: wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka,
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.3: omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.4: omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną)
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.6: omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobist

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-koledzy-rodzina-i-granice