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

# Dział 3. Relaksacja, oddychanie i higiena snu

Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, ruch a stres, zalecany poziom aktywności fizycznej i technologie wspierające ruch, znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zalecana długość snu w wieku 10–11 lat, higiena snu, techniki relaksacji przed zaśnięciem, wpływ ekranów i kofeiny na sen. 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 | **Relaksacja, oddychanie i higiena snu – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>11 pkt |
| 2 | **Relaksacja, oddychanie i higiena snu – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 7 zad.<br>22 pkt |
| 3 | **Relaksacja, oddychanie i higiena snu – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 5 zad.<br>17 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa A**<br>30 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>25 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – 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.

# Relaksacja, oddychanie i higiena snu – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Ćwiczenia relaksacyjne** uspokajają ciało i myśli. Warto je wykonywać **regularnie**, a nie tylko wtedy, gdy jest nam trudno. Do relaksacji należą ćwiczenia oddechowe, napinanie i rozluźnianie mięśni oraz wyobrażanie sobie spokojnego miejsca. Także **ruch** (spacer, jazda na rowerze, gra na boisku) pomaga obniżyć stres: ciało się rozluźnia, a nastrój się poprawia.
- **Ćwiczenie oddechowe:** usiądź lub stań wygodnie, weź spokojny wdech nosem, zrób dłuższy wydech ustami i powtórz kilka razy. Wydech jest **dłuższy** niż wdech. W **oddechu brzusznym** dłoń położona na brzuchu unosi się podczas wdechu. **Rozluźnianie mięśni:** napinamy dany mięsień na kilka sekund, a potem go rozluźniamy i czujemy różnicę. Możemy robić to po kolei: dłonie, ramiona, twarz, nogi.
- **Aktywność fizyczna.** Dzieci i młodzież powinny mieć **średnio co najmniej 60 minut dziennie** ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności. Nie musi to być jedna godzina naraz – ruch można sumować w ciągu dnia. Pomagają w tym technologie, np. krokomierz lub aplikacja zliczająca ruch: pokazują, ile się poruszyliśmy, i motywują. Ekran jednak nie zastępuje ruchu.
- **Sen** jest potrzebny, aby ciało się regenerowało i rosło, a odporność działała dobrze. Wspiera też **pamięć, uczenie się i dobry nastrój**. Przy niewyspaniu łatwiej o zmęczenie, rozdrażnienie i kłopoty z koncentracją. Osoby w wieku ok. 10–11 lat powinny spać **ok. 9–11 godzin na dobę** (według niektórych zaleceń do 12 godzin).
- **Higiena snu** to zasady, które pomagają dobrze spać: **stała pora** kładzenia się i wstawania; cicha, ciemna i przewietrzona sypialnia; **ekrany odłożone co najmniej godzinę przed snem** (niebieskie światło i pobudzające treści utrudniają zasypianie); brak **kofeiny** wieczorem (jest np. w coli i herbacie); lekka kolacja; ruch w ciągu dnia. Przed snem pomagają spokojne czynności: czytanie, ciepła kąpiel, spokojna muzyka, ćwiczenie oddechowe, rozluźnianie mięśni, wyobrażanie sobie spokojnego miejsca.

## PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

**Przykład 1. Janek wstaje o 6:30. O której najpóźniej powinien zasnąć, aby spać co najmniej 9 godzin?**

Od 6:30 odliczamy 9 godzin wstecz: 6:30 − 9 h = 21:30. Janek powinien zasnąć najpóźniej o 21:30.

**Przykład 2. Ola leży w łóżku i nie może zasnąć. Co może zrobić?**

Odłożyć ekran poza łóżko, zrobić ćwiczenie oddechowe (spokojny wdech nosem, dłuższy wydech ustami) i wyobrazić sobie spokojne miejsce.

## ZADANIA

**Zadanie 1. Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

dłuższy 60 stałych krótszy

1. Wydech w ćwiczeniu oddechowym jest _____ niż wdech.
2. Dzieci i młodzież powinny mieć średnio co najmniej _____ minut ruchu dziennie.
3. Najlepiej kłaść się spać i wstawać o _____ porach.

**Zadanie 2. Które ćwiczenie jest ćwiczeniem relaksacyjnym?** ___ / 1 pkt

**A.** gra w głośną grę akcji

**B.** napinanie, a potem rozluźnianie mięśni po kolei

**C.** bieg po schodach na czas

**D.** oglądanie filmu grozy

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

| | |
|---|---|
| 1. ćwiczenie oddechowe | a) substancja pobudzająca, np. w coli i herbacie |
| 2. rozluźnianie mięśni | b) światło z ekranu, które utrudnia zasypianie |
| 3. kofeina | c) spokojny wdech nosem i dłuższy wydech ustami |
| 4. niebieskie światło | d) napinanie mięśnia, a potem jego rozluźnianie |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ćwiczenia relaksacyjne warto wykonywać regularnie. | **P** | **F** |
| 2. Ruch pomaga obniżyć stres. | **P** | **F** |
| 3. Ekran tuż przed snem ułatwia zasypianie. | **P** | **F** |

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Relaksacja, oddychanie i higiena snu – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

**Zadanie 1. Ile godzin na dobę powinny spać osoby w wieku ok. 10–11 lat?** ___ / 1 pkt

**A.** ok. 6–7 godzin

**B.** ok. 4–5 godzin

**C.** ok. 9–11 godzin

**D.** ok. 13–14 godzin

**Zadanie 2. Uzupełnij zdania.** ___ / 4 pkt

regeneruje nastrój przewietrzona ułatwia utrudnia

1. Podczas snu organizm się _____.
2. Niewyspanie pogarsza koncentrację i _____.
3. Sypialnia powinna być cicha, ciemna i _____.
4. Ruch w ciągu dnia _____ zasypianie.

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Sen wspiera pamięć i uczenie się. | **P** | **F** |
| 2. Krokomierz w telefonie zastępuje ruch. | **P** | **F** |
| 3. Ekrany warto odłożyć co najmniej godzinę przed snem. | **P** | **F** |
| 4. W oddechu brzusznym dłoń na brzuchu unosi się podczas wdechu. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz sytuację z radą.** ___ / 4 pkt

1. Po kolacji ktoś chce wypić dużo coli.
2. Po lekcjach jest wolny czas i dobra pogoda.
3. W łóżku nie możesz przestać myśleć o całym dniu.
4. Telefon leży przy poduszce i świeci.

a) Wybieram wodę lub inny napój bez kofeiny.

b) Wychodzę na ruch, który pomaga obniżyć stres.

c) Odkładam go poza łóżko, najlepiej godzinę przed snem.

d) Robię ćwiczenie oddechowe i wyobrażam sobie spokojne miejsce.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Relaksacja, oddychanie i higiena snu – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

**Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania.** ___ / 3 pkt

**Tydzień Maćka**

Maciek zapisywał przez cztery dni, o której kładł się spać, o której wstawał i ile minut był w ruchu (spacer, rower, gra na boisku). Wyniki wpisał do tabeli.

| Dzień | Kładzie się | Wstaje | Czas snu | Ruch (minuty) |
|---|---|---|---|---|
| poniedziałek | 21:30 | 6:30 | 9 godz. | 70 |
| wtorek | 22:30 | 6:30 | 8 godz. | 40 |
| środa | 21:30 | 6:30 | 9 godz. | 65 |
| czwartek | 23:00 | 6:30 | 7,5 godz. | 30 |

Tekst własny

**1.1. W którym dniu Maciek spał najkrócej?** ___ / 1 pkt

**A.** w czwartek **B.** w środę

**C.** we wtorek **D.** w poniedziałek

**1.2. W ilu z tych czterech dni Maciek miał co najmniej 60 minut ruchu? Podaj liczbę dni.** ___ / 1 pkt

**1.3. Podaj jedną radę dla Maćka, dzięki której będzie spał dłużej.** ___ / 1 pkt

**Zadanie 2. Ułóż kolejność ćwiczenia oddechowego (wpisz 1–4).** ___ / 4 pkt

_____ powtórz kilka razy

_____ zrób dłuższy wydech ustami

_____ usiądź wygodnie

_____ weź spokojny wdech nosem

**Zadanie 3. Przyporządkuj zachowania.** ___ / 4 pkt

stała pora kładzenia się ciemna i cicha sypialnia jazda na rowerze szybki marsz po szkole

| zasada higieny snu | ruch obniżający stres |
|---|---|
| | |

Podgląd • Pierwsza Ławka

**Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania.** ___ / 4 pkt

stała pora spania  cicha i ciemna sypialnia  telefon w łóżku do późna  mocna herbata wieczorem

| sprzyja dobremu snu | przeszkadza w śnie |
|---|---|
| | |

**Zadanie 7. Opisz, jak wykonać ćwiczenie oddechowe, aby się uspokoić. Podaj trzy kroki.** ___ / 3 pkt

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

**Wieczór Julki**

Julka kładzie się codziennie o 21:30, gasi światło, a w jej pokoju jest cicho i ciemno. Przed snem ogląda jednak filmy na tablecie w łóżku, do ok. 22:15. Potem długo nie może zasnąć, a rano jest zmęczona.

Tekst własny

**8.1. Który zwyczaj Julki przeszkadza w zasypianiu?** ___ / 1 pkt

**A.** gaszenie światła

**B.** cichy pokój

**C.** stała pora kładzenia się

**D.** oglądanie filmów na tablecie w łóżku

**8.2. Wyjaśnij, dlaczego ekran tuż przed snem utrudnia zasypianie.** ___ / 2 pkt

**8.3. Podaj dwie rzeczy, które Julka może robić zamiast oglądania filmów.** ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Relaksacja, oddychanie i higiena snu – 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: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – w praktyce – 5 zadań, 17 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Relaksacja, oddychanie i higiena snu – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.5: systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.7: praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychiczn
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.2: promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się tec

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-relaksacja-oddychanie-i-higiena-snu