PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Dział 4. Klimat, środowisko i zdrowie

Wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne (choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, skóry, zaburzenia psychiczne, ekstremalne zjawiska pogodowe), znaczenie różnorodności biologicznej dla zdrowia oraz działania na rzecz poprawy stanu środowiska. 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	**Klimat, środowisko i zdrowie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Klimat, środowisko i zdrowie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 20 pkt
3	**Klimat, środowisko i zdrowie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa A** 35 minut · 27 pkt	9 zad. 27 pkt
7	**Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B** 35 minut · 27 pkt	9 zad. 27 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 8 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.

Klimat, środowisko i zdrowie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Klimat** to typowa pogoda na danym obszarze, obserwowana przez wiele lat. **Zmiana klimatu** to m.in. wzrost średniej temperatury Ziemi – w porównaniu z latami 1850–1900 o ok. 1,4°C (dane WMO za 2025 r.). Główna przyczyna to rosnąca ilość **gazów cieplarnianych** (np. dwutlenku węgla i metanu), uwalnianych głównie przy spalaniu węgla, ropy i gazu oraz przy wycinaniu lasów. Skutki: częstsze upały, susze, powodzie i pożary, topnienie lodowców, wzrost poziomu mórz. Wpływają one na zdrowie i warunki życia ludzi: dostęp do wody, żywności i bezpiecznego mieszkania.
- **Degradacja środowiska** to m.in. zanieczyszczenie powietrza i wody oraz ubywanie terenów zielonych. Może nasilać: **choroby układu oddechowego** (astmę, przewlekłe zapalenie oskrzeli – szkodzą smog i pyły), **choroby układu sercowo-naczyniowego** (nadciśnienie, zawał, udar – obciążają je zanieczyszczone powietrze i upały), **choroby skóry** (np. uszkodzenia skóry przez nadmiar promieniowania UV, nasilenie wysypek alergicznych), **choroby przewodu pokarmowego** (przez zanieczyszczoną wodę) oraz **zaburzenia psychiczne** (stres, lęk, depresja po klęskach żywiołowych, niepokój o przyszłość).
- **Ekstremalne zjawiska pogodowe** i ich skutki: **fale upałów** – odwodnienie i udar cieplny; **powodzie** – utonięcia, urazy, zakażenia przez zanieczyszczoną wodę, utrata domu i stres; **susze** – brak wody i gorsze plony; **pożary** – dym szkodzi drogom oddechowym; burze i huragany – urazy. Najbardziej narażone są małe dzieci, osoby starsze i przewlekle chore. Gdy powietrze jest bardzo zanieczyszczone (smog), zostajemy w domu przy zamkniętych oknach i nie męczymy się na dworze. W upał: pij wodę, przebywaj w cieniu lub chłodnym pomieszczeniu, noś nakrycie głowy, ogranicz wysiłek w południe. Przy objawach udaru cieplnego (gorąca, sucha skóra, splątanie) wzywamy pomoc: **112** lub **999**.
- **Różnorodność biologiczna** to bogactwo gatunków roślin, zwierząt, grzybów i drobnoustrojów oraz ekosystemów. Ekosystemy dają nam czyste powietrze i wodę, żywność, surowce (wiele leków pochodzi z roślin) oraz chronią przed skutkami pogody: lasy i mokradła pomagają oczyszczać wodę i powietrze i zatrzymują wodę. Wiele upraw zależy od **zapylaczy** (np. pszczół i trzmieli). Gdy giną gatunki i siedliska, maleje ilość i jakość żywności i wody, ubywa naturalnych leków, a niszczenie siedlisk może sprzyjać przenoszeniu chorób ze zwierząt na ludzi. Kontakt z zielenią sprzyja też samopoczuciu.
- **Zdrowie indywidualne** dotyczy jednej osoby, a **zdrowie publiczne** – całych społeczności i działań, które je chronią (czyste powietrze, woda, ochrona przed chorobami). Zanieczyszczone środowisko zwiększa liczbę chorych w całym mieście czy regionie, nie tylko u pojedynczych osób. Choroby przenoszone przez komary i kleszcze mogą pojawiać się na nowych obszarach, gdy robi się cieplej. Dlatego dbanie o środowisko jest też dbaniem o zdrowie wielu ludzi.
- **Działania na rzecz środowiska**: aktywny transport (pieszo, rowerem), oszczędzanie energii i wody, segregacja odpadów, ograniczanie marnowania żywności, naprawianie i ponowne używanie rzeczy, sadzenie drzew, sprzątanie okolicy, wolontariat. Działanie w grupie (klasa, szkoła, osiedle) ma większy zasięg. Planując je: wybierz **cel**, ustal **kroki, osoby i termin**, a potem **sprawdź efekt** (np. ile kilogramów odpadów zebrano). Takie działania poprawiają stan środowiska i twoje zdrowie (ruch, czystsze powietrze).

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. W mieście trwa fala upałów (35°C). Jak zmniejszyć ryzyko udaru cieplnego?
Pić wodę, przebywać w cieniu lub w chłodnym pomieszczeniu, nosić nakrycie głowy i ograniczyć wysiłek w południe. Gdy ktoś ma gorącą, suchą skórę i jest splątany – wezwać pomoc (112 lub 999).

Przykład 2. Dlaczego spadek liczby owadów zapylających może mieć znaczenie dla zdrowia ludzi?
Wiele roślin uprawnych jest zapylanych przez owady. Mniej zapylaczy oznacza mniejsze plony, a więc mniej owoców i warzyw w diecie.

Przykład 3. Klasa chce poprawić stan środowiska przy szkole. Jak zaplanować działanie?
Wybrać cel (np. mniej odpadów), ustalić kroki, osoby i termin, a po akcji sprawdzić efekt, np. policzyć zebrane butelki.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

cieplarnianych upałów biologiczna opadów

1. Główną przyczyną zmiany klimatu jest wzrost ilości gazów _____ w atmosferze.
2. Ekstremalne zjawisko pogodowe z bardzo wysoką temperaturą to fala _____.
3. Bogactwo gatunków i ekosystemów to różnorodność _____.

Zadanie 2. Jakie choroby może nasilać zanieczyszczone powietrze? ___ / 1 pkt

A. wyłącznie choroby oczu
B. wyłącznie choroby kości
C. w ogóle nie wpływa na zdrowie
D. choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego

Zadanie 3. Połącz zjawisko ze skutkiem dla zdrowia. ___ / 4 pkt

1. fala upałów	a) dym podrażnia drogi oddechowe
2. powódź	b) odwodnienie i udar cieplny
3. susza	c) brak wody i gorsze plony
4. pożar lasu	d) zakażenia przez zanieczyszczoną wodę i utrata domu

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Zmiana klimatu może wpływać na zdrowie ludzi.	**P**	**F**
2. Zdrowie publiczne dotyczy tylko jednej osoby.	**P**	**F**
3. Segregowanie odpadów jest działaniem proekologicznym.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Klimat, środowisko i zdrowie – 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. ___ / 5 pkt

Upał w Zielonce

W lipcu w Zielonce przez cztery dni temperatura przekraczała 33°C. Na osiedlu jest niewiele drzew, a boisko przy szkole jest wyasfaltowane. Klasa 8b postanowiła wziąć udział w akcji „Zielone podwórko". Uczniowie ustalili plan: posadzić drzewa i krzewy wzdłuż boiska (za zgodą dyrekcji), ustawić poidełko z wodą, przygotować plakat z zasadami zachowania w upale i po miesiącu zliczyć, ile osób korzysta z cienia i poidełka.

Tekst własny

1.1. Dlaczego drzewa przy boisku mogą pomóc w upalne dni? ___ / 1 pkt

A. Zastępują picie wody.

B. Zwiększają ilość gazów cieplarnianych.

C. Dają cień i obniżają temperaturę otoczenia.

D. Zatrzymują wszystkie opady.

1.2. Podaj dwa zachowania zalecane w czasie upału, które mogłyby znaleźć się na plakacie. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwie korzyści zdrowotne z posadzenia drzew i krzewów przy boisku. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj skutki zdrowotne do zagrożeń. ___ / 6 pkt

kaszel i duszności podrażnienie gardła pogorszenie astmy udar cieplny odwodnienie przegrzanie organizmu

zanieczyszczone powietrze (smog)	fala upałów

Zadanie 3. Zaplanuj własne działanie proekologiczne w swojej okolicy: napisz cel, jedno działanie i sposób sprawdzenia efektu. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 27 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

węgla pogodowe wody wiatru

1. Gazy cieplarniane powstają m.in. przy spalaniu _____ i ropy.
2. Susze i powodzie to ekstremalne zjawiska _____.
3. Zanieczyszczenie _____ może powodować choroby przewodu pokarmowego.

Zadanie 2. Która grupa jest bardziej narażona na skutki upałów? ___ / 1 pkt

A. małe dzieci i osoby starsze

B. tylko osoby mieszkające nad morzem

C. nikt, bo upał nie wpływa na zdrowie

D. wyłącznie osoby zdrowe w średnim wieku

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Zmiana klimatu może powodować zaburzenia psychiczne u osób poszkodowanych w klęskach żywiołowych.	**P**	**F**
2. Stan środowiska nie ma związku ze zdrowiem ludzi.	**P**	**F**
3. Lasy i mokradła pomagają oczyszczać wodę i powietrze.	**P**	**F**
4. Spalanie śmieci w domowym piecu nie wpływa na jakość powietrza.	**P**	**F**

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

1. Po powodzi w domu stoi brudna woda.
2. W upał kolega ma gorącą, suchą skórę i jest splątany.
3. Koledzy zostawiają śmieci po meczu na boisku.
4. Ktoś pali opony i śmieci na działce.

a) Proponuję wspólne sprzątanie i segregację.

b) Nie dotykam brudnej wody i mówię dorosłym.

c) Informuję dorosłego, bo to szkodzi powietrzu i zdrowiu.

d) Wzywam pomoc 112 lub 999 i przenoszę kolegę do cienia.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Dlaczego ochrona lasów, łąk i mokradeł jest ważna dla zdrowia ludzi? ___ / 1 pkt

A. Nie mają związku ze zdrowiem.

B. Zwiększają ilość smogu.

C. Pomagają zapewnić czystą wodę i powietrze oraz żywność.

D. Zastępują opiekę lekarską.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Klimat, środowisko i zdrowie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Klimat, środowisko i zdrowie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Klimat, środowisko i zdrowie – ćwiczenia – 7 zadań, 20 pkt
- Karta 3: Klimat, środowisko i zdrowie – w praktyce – 3 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa A – 9 zadań, 27 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Klimat, środowisko i zdrowie – grupa B – 9 zadań, 27 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.1: opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ic
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.2: wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie pub - liczne – moduł klimatyczny
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.3: realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-klimat-srodowisko-i-zdrowie