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

Dział 6. Przemoc i cyberprzemoc

Pojęcie przemocy i jej rodzaje (fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc, zaniedbanie), reagowanie na przemoc jako osoba doświadczająca i świadek, granice osobiste i ochrona dzieci, miejsca pomocy (116 111), a także uzależnienie od Internetu i gier (objawy, pomoc) oraz patostreaming. 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	**Przemoc i cyberprzemoc – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Przemoc i cyberprzemoc – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 23 pkt
3	**Przemoc i cyberprzemoc – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 15 pkt
4	**Kartkówka: Przemoc i cyberprzemoc – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Przemoc i cyberprzemoc – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Przemoc i cyberprzemoc – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Przemoc i cyberprzemoc – 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.

Przemoc i cyberprzemoc – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Przemoc** to celowe krzywdzenie kogoś przez osobę silniejszą lub mającą przewagę, najczęściej wielokrotne. **Przemoc fizyczna**: bicie, popychanie, kopanie, niszczenie czyichś rzeczy. **Przemoc psychiczna**: wyzywanie, groźby, wyśmiewanie, wykluczanie. **Przemoc rówieśnicza** to przemoc między dziećmi, np. w szkole. **Zaniedbanie** to brak opieki, jedzenia lub bezpiecznych warunków, mimo że dorosły ma obowiązek je zapewnić. Zaniedbanie nie oznacza biedy rodziny, tylko brak troski dorosłego.
- **Cyberprzemoc** to krzywdzenie kogoś w sieci: złośliwe komentarze, groźby, ośmieszające zdjęcia i filmy, podszywanie się, wykluczanie z grupy w czacie. Przesyłanie dalej takich treści też krzywdzi. W sieci trudno je usunąć, a widzi je wielu ludzi. Co robić, w tej kolejności: 1) **nie odpowiadaj** agresją, 2) **zapisz dowody** (zrzuty ekranu), 3) **powiedz zaufanemu dorosłemu**, 4) **zablokuj i zgłoś** osobę lub treść.
- **Gdy doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem**: nie odpłacaj tym samym, jeśli możesz bezpiecznie, odejdź i **powiedz zaufanemu dorosłemu** (rodzic, opiekun, nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny). Jeśli jeden dorosły nie pomoże, mów dalej innemu. Świadek nie śmieje się, nie dołącza, nie przesyła dalej, wspiera osobę poszkodowaną i mówi dorosłemu. To nie jest donosicielstwo, tylko pomaganie. **Winy za przemoc nigdy nie ponosi osoba krzywdzona.**
- **Granice osobiste** to to, na co się zgadzam, a na co nie: dotyczą ciała, rzeczy, czasu i sekretów. Mam prawo powiedzieć „nie”, gdy ktoś narusza moje granice, i szanuję granice innych. Sekret, który niepokoi, boli albo dotyczy krzywdy, nie jest do dotrzymania – mówię o nim zaufanemu dorosłemu. Dzieci mają prawo do ochrony przed przemocą (Konwencja o prawach dziecka), a polskie prawo zabrania bicia dzieci, także jako kary.
- **Gdzie szukać pomocy**: u rodzica, opiekuna, nauczyciela, pedagoga lub psychologa szkolnego; pod numerem **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, można rozmawiać anonimowo); pod numerem **800 12 12 12** (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny). Gdy komuś grozi niebezpieczeństwo teraz, dzwonimy pod **112**.
- **Uzależnienie od Internetu i gier** to trudność w kontrolowaniu czasu grania lub korzystania z sieci, gdy staje się ważniejsze niż sen, nauka, ruch, rodzina i koledzy, choć szkodzi. Możliwe objawy: coraz więcej czasu przed ekranem, ciągłe myślenie o grze, złość lub smutek, gdy nie można grać, nieudane próby ograniczenia, ukrywanie czasu spędzanego w sieci, rezygnacja ze spotkań. Samo lubienie gier nie jest jeszcze uzależnieniem – oceni to specjalista, więc nie diagnozujemy siebie ani kolegów. Pomoc: rodzic, pedagog lub psycholog szkolny, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, lekarz, telefon 116 111. **Patostreaming** to transmisje lub nagrania w sieci pokazujące agresję, wulgarność, picie alkoholu lub niebezpieczne wyczyny, często po to, by zdobyć widzów i pieniądze. Nie warto go oglądać, bo przedstawia krzywdzenie i ryzyko jako zabawę, może przestraszyć, a oglądanie i wpłaty widzów napędzają takie transmisje. Można wyjść, nie komentować, nie wpłacać pieniędzy, zgłosić treść i powiedzieć dorosłemu.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Kuba popycha Maćka w szatni i grozi, że będzie gorzej. Ala to widzi. Co może zrobić?
Nie śmiać się i nie dołączać, wesprzeć Maćka i powiedzieć zaufanemu dorosłemu. To nie jest donosicielstwo, tylko pomoc.

Przykład 2. Ola gra w sobotę dwie godziny z kolegami i potem idzie na spacer. Czy to uzależnienie?
Nie. Samo granie nie jest uzależnieniem. Niepokoić powinno, gdy gra zabiera sen i naukę, trudno przestać i pojawia się złość. Wtedy warto powiedzieć o tym zaufanemu dorosłemu.

Przykład 3. W sieci trwa transmisja, w której ktoś krzyczy, wyzywa innych i robi niebezpieczne wyczyny. Co robisz?
To patostreaming. Wychodzę z transmisji, nie komentuję i nie wpłacam pieniędzy, mogę zgłosić treść i powiedzieć dorosłemu.

ZADANIA

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

cyberprzemoc zaniedbaniu 116 111 112

1. Krzywdzenie kogoś w sieci to _____.
2. Gdy dorosły nie zapewnia dziecku opieki, mówimy o _____.
3. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to _____.

Zadanie 2. Które zachowanie jest przemocą psychiczną? ___ / 1 pkt

A. uderzenie w ramię

B. codzienne wyśmiewanie i grożenie

C. kopnięcie piłki

D. popchnięcie na korytarzu

Zadanie 3. Połącz rodzaj przemocy z przykładem. ___ / 4 pkt

1. przemoc fizyczna	a) wyzywanie i wykluczanie z grupy na boisku
2. przemoc psychiczna	b) ośmieszające zdjęcie wysłane do klasy w czacie
3. cyberprzemoc	c) bicie i popychanie
4. zaniedbanie	d) brak opieki, jedzenia lub bezpiecznych warunków mimo obowiązku dorosłego

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Przemoc wolno zgłosić także wtedy, gdy ofiarą jest ktoś inny.	**P**	**F**
2. Winę za przemoc ponosi zawsze osoba, której ona dotyczy.	**P**	**F**
3. Prawo w Polsce zabrania bicia dzieci, także jako kary.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Przemoc i cyberprzemoc – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 23 pkt

Zadanie 1. Co powinien zrobić świadek przemocy? ___ / 1 pkt

A. odejść bez słowa i o niczym nie mówić

B. dołączyć, żeby nie być następnym

C. wesprzeć osobę poszkodowaną i powiedzieć dorosłemu

D. nagrać i wysłać dalej, aby inni zobaczyli

Zadanie 2. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

kontrolowaniu widzów zaufanemu ocen

1. Uzależnienie od gier to trudność w _____ czasu grania.
2. Patostreaming to pokazywanie w sieci agresji lub niebezpiecznych wyczynów, często po to, by zdobyć _____ i pieniądze.
3. Gdy gra zabiera sen i naukę, mówimy o tym _____ dorosłemu.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Dwie godziny gry w weekend zawsze oznaczają uzależnienie.	**P**	**F**
2. Złość, gdy nie można grać, może być jednym z objawów problemu z grami.	**P**	**F**
3. Patostreaming przedstawia agresję jako coś zwyczajnego.	**P**	**F**
4. Wpłacanie pieniędzy patostreamerom pomaga, by przestali.	**P**	**F**

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

1. Starszy kolega grozi i zabiera pieniądze.
2. Nie możesz przestać grać, choć chcesz, i zasypiasz na lekcjach.
3. Ktoś wysyła do klasy ośmieszające zdjęcie koleżanki.
4. W sieci trwa transmisja z bijatyką i wyzwiskami.

a) Nie przesyłam dalej, robię zrzut, mówię dorosłemu i zgłaszam.

b) Wychodzę z transmisji, nie komentuję i nie wpłacam pieniędzy.

c) Mówię rodzicom lub pedagogowi i proszę o pomoc w ograniczeniu gry.

d) Nie biję się, odchodzę i mówię zaufanemu dorosłemu.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Przemoc i cyberprzemoc – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 15 pkt

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

Klasowy czat

Od tygodnia w klasowym czacie ktoś wysyła ośmieszające zdjęcia Michała. Pod zdjęciami pojawiają się złośliwe komentarze, a kilka osób wstawia śmiejące się buźki. Michał przestał odpisywać i nie chce wychodzić na przerwy. Marta widzi to w czacie. Nie dołącza do śmiechu, zapisuje zrzuty ekranu i opowiada o wszystkim wychowawczyni. Wychowawczyni rozmawia z Michałem i z klasą.

Tekst własny

1.1. Jaki rodzaj przemocy opisano w tekście? ___ / 1 pkt

A. cyberprzemoc
B. higiena cyfrowa
C. przemoc fizyczna
D. zaniedbanie

1.2. Podaj dwa działania Marty, które pomagają Michałowi. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie Michał może szukać pomocy. ___ / 2 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań w sytuacji cyberprzemocy, zgodnie z poleceniami z Karty 1 (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ zablokuj i zgłoś

_____ nie odpowiadaj agresją

_____ zapisz zrzuty ekranu

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

Zadanie 3. Przyporządkuj sytuacje. ___ / 4 pkt

gra godzinę po lekcjach, a potem idzie na rower
nie może przestać grać mimo obietnic i zasypia na lekcjach
kończy grę o ustalonej godzinie i bez złości
ukrywa przed rodziną, ile gra, i rezygnuje ze spotkań z kolegami

zwykłe korzystanie z gier	sygnał, że warto poprosić o pomoc

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

bicie groźby popychanie wyśmiewanie

przemoc fizyczna	przemoc psychiczna

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego wysłanie ośmieszającego zdjęcia koleżanki do klasy jest krzywdzące. Podaj trzy powody. ___ / 3 pkt

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

Gra do późna

Antek od kilku miesięcy gra w grę sieciową każdego wieczoru. Coraz częściej kładzie się spać po północy i zasypia na lekcjach. Przestał chodzić na trening i spotykać się z kolegami. Gdy mama prosi o wyłączenie komputera, Antek krzyczy. Obiecał, że ograniczy czas gry, ale mu się nie udało.

Tekst własny

8.1. Jaki problem opisano w tekście? ___ / 1 pkt

A. przemoc fizyczna na boisku

B. problem z kontrolowaniem czasu grania w grę sieciową

C. cyberprzemoc w klasowym czacie

D. zaniedbanie przez dorosłych

8.2. Podaj dwa sygnały z tekstu, że gra szkodzi Antkowi. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwie osoby lub miejsca, do których Antek i jego rodzina mogą zwrócić się o pomoc (nie wymieniaj numeru telefonu). ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Przemoc i cyberprzemoc – 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: Przemoc i cyberprzemoc – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Przemoc i cyberprzemoc – ćwiczenia – 8 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Przemoc i cyberprzemoc – w praktyce – 4 zadania, 15 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Przemoc i cyberprzemoc – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Przemoc i cyberprzemoc – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Przemoc i cyberprzemoc – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Przemoc i cyberprzemoc – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.6: omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zani
- 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
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.2: omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hej

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-przemoc-i-cyberprzemoc