PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 7

Dział 8. Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna

Pozytywny obraz własnego ciała, wpływ Internetu i mediów, pierwsza pomoc emocjonalna oraz informacja, gdzie szukać pomocy (zaufany dorosły, szkoła, telefony 116 111, 800 12 12 12, 800 100 100, numer 112) – bez diagnozowania. 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	**Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 18 pkt
4	**Kartkówka: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa B** 35 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 7 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.

Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Obraz ciała** to sposób, w jaki widzimy swoje ciało oraz co o nim myślimy i czujemy. **Pozytywny obraz ciała** to szacunek do siebie, dostrzeganie tego, co ciało potrafi, i dbanie o nie (ruch, sen, higiena, posiłki). Ciała są różne, a w okresie dojrzewania szybko się zmieniają. Szacunek do własnego ciała sprzyja dbaniu o zdrowie.
- **Internet i media społecznościowe** wpływają na obraz ciała. Zdjęcia bywają poprawiane **filtrem lub retuszem**, mają dobre światło i są wybrane spośród wielu. Algorytm pokazuje nam treści, które nas zatrzymują, więc często oglądamy podobne obrazy. Porównywanie się z nimi może obniżać zadowolenie z siebie. Liczba polubień nie mówi o wartości człowieka.
- **Jak dbać o pozytywny obraz ciała?** Obserwuj konta, po których czujesz się dobrze, a ogranicz te, po których czujesz się gorzej. Rób przerwy od mediów. Skup się na tym, co ciało potrafi. Nie oceniaj wyglądu własnego ani cudzego i nie komentuj go złośliwie. Jeśli myśli o wyglądzie bardzo zajmują i psują dni, porozmawiaj z zaufanym dorosłym – oceną zajmuje się specjalista, nie my sami.
- **Pierwsza pomoc emocjonalna** to wsparcie osoby z naszego otoczenia w trudnej chwili. Cztery kroki: 1) **zauważ** zmianę (smutek, wycofanie), 2) **zapytaj** spokojnie, jak się czuje, 3) **wysłuchaj** bez przerywania i oceniania, 4) **zaproponuj pomoc dorosłego** (np. pedagoga) i bądź obok. To nie jest terapia i nie zastępuje specjalisty. Nie diagnozujemy innych.
- **Czego unikać?** Bagatelizowania („przesadzasz”), wyśmiewania, wypytywania na siłę i rozpowiadania cudzych spraw. Jeśli ktoś mówi, że chce sobie zrobić krzywdę albo jest w niebezpieczeństwie, **nie obiecuj milczenia**, nie zostawiaj go samego i od razu powiedz zaufanemu dorosłemu. Gdy zagrożone jest życie, dzwoń pod numer alarmowy **112**.
- **Gdzie szukać pomocy?** Zaufany dorosły (rodzic, opiekun, wychowawca), pedagog lub psycholog szkolny, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, lekarz (np. rodzinny). Telefony: **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę), **800 12 12 12** (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka), **800 100 100** (wsparcie dla rodziców i nauczycieli), **112** (zagrożenie życia). Psycholog, psychoterapeuta i psychiatra pomagają i oceniają stan zdrowia – to nie jest zadanie ucznia.

PIERWSZA ŁAWKA

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ola przegląda przerobione zdjęcia i czuje się coraz gorzej. Co może zrobić?
Pamiętać o filtrach i retuszu, zrobić przerwę, ograniczyć konta, po których czuje się gorzej, skupić się na tym, co jej ciało potrafi, i porozmawiać z zaufaną osobą.

Przykład 2. Maks widzi, że Staszek od kilku dni siedzi sam i jest cichy. Co robi?
Zauważa zmianę, spokojnie pyta, jak Staszek się czuje, słucha bez oceniania i proponuje rozmowę z pedagogiem lub innym dorosłym.

Przykład 3. Koleżanka mówi, że chce sobie zrobić krzywdę, i prosi: „Obiecaj, że nikomu nie powiesz". Co robisz?
Nie obiecuję milczenia, zostaję z nią i od razu mówię zaufanemu dorosłemu. Gdy życie jest zagrożone, dzwonię pod numer 112.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

ciała retuszem wysłuchujemy wyśmiewamy

1. Sposób, w jaki widzimy swoje ciało i co o nim myślimy, to obraz _____.
2. Zdjęcia w mediach społecznościowych bywają poprawiane filtrem lub _____.
3. Pierwsza pomoc emocjonalna polega m.in. na tym, że osobę _____ bez oceniania.

Zadanie 2. Co jest przykładem dbania o pozytywny obraz własnego ciała? ___ / 1 pkt

A. codzienne porównywanie się z wyretuszowanymi zdjęciami

B. unikanie ruchu, bo ktoś mógłby to ocenić

C. skupianie się na tym, co ciało potrafi, i przerwa od kont, po których czuję się gorzej

D. komentowanie wyglądu kolegów

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Zdjęcia w mediach społecznościowych mogą być obrobione filtrem lub retuszem.	**P**	**F**
2. Pierwsza pomoc emocjonalna zastępuje wizytę u specjalisty.	**P**	**F**
3. 116 111 to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz numer lub miejsce z opisem. ___ / 4 pkt

1. 112
2. 116 111
3. 800 100 100
4. pedagog szkolny

a) telefon wsparcia dla rodziców i nauczycieli

b) osoba w szkole, z którą można porozmawiać o trudnościach

c) numer alarmowy przy zagrożeniu życia

d) telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – ćwiczenia

KARTA 2/7

Sprawdzam, czy rozumiem

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

Zadanie 1. Dlaczego porównywanie się z wyretuszowanymi zdjęciami może szkodzić? ___ / 1 pkt

A. Zdjęcia zawsze męczą oczy.

B. Zdjęcia wpływają na wzrost.

C. Retusz jest zakazany, więc zdjęcia znikają.

D. Takie obrazy nie pokazują zwykłego wyglądu ludzi i mogą obniżać zadowolenie z siebie.

Zadanie 2. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Wszyscy mają taki sam wygląd, więc łatwo się porównywać.	**P**	**F**
2. Można zrobić przerwę od mediów, gdy pogarszają samopoczucie.	**P**	**F**
3. Gdy ktoś jest smutny, najlepiej powiedzieć mu, że przesadza.	**P**	**F**
4. Dorosły może pomóc osobie, która ma trudności emocjonalne.	**P**	**F**

Zadanie 3. Połącz krok pierwszej pomocy emocjonalnej z przykładem. ___ / 4 pkt

1. Zauważ
2. Zapytaj
3. Wysłuchaj
4. Zaproponuj pomoc dorosłego

a) „Słucham cię, nie przerywam i nie oceniam.”

b) Od kilku dni Hania nie wychodzi na przerwy.

c) „Chcesz, żebyśmy razem poszli do pedagoga?”

d) „Co u ciebie? Opowiesz mi, co się stało?”

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Przyporządkuj reakcje wobec smutnej osoby. ___ / 6 pkt

wysłuchanie bez przerywania bagatelizowanie: „Nie przesadzaj” powiedzenie: „Jestem przy tobie”
rozpowiadanie o problemie całej klasie zaproponowanie rozmowy z pedagogiem
żarty z uczuć kolegi

pomagają	nie pomagają

Zadanie 5. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

milczenia zaufanemu 112 800 100 100

1. Jeśli ktoś mówi, że chce sobie zrobić krzywdę, nie obiecuję _____.
2. Od razu mówię _____ dorosłemu.
3. Gdy życie jest zagrożone, dzwonię pod numer alarmowy _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 18 pkt

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

Wieczór Julii

Julia wieczorem przegląda zdjęcia w mediach społecznościowych. Widzi wiele wygładzonych, przerobionych zdjęć i po godzinie czuje się gorzej. Następnego dnia opowiada o tym Karolinie. Karolina słucha, nie przerywa i mówi: „Rozumiem, że było ci przykro. Wiele zdjęć jest retuszowanych". Razem postanawiają odłożyć telefon godzinę przed snem i wyłączyć powiadomienia z dwóch kont. Karolina dodaje, że może pójść z Julią do pedagoga szkolnego, jeśli złe samopoczucie będzie się utrzymywać.

Tekst własny

1.1. Które zachowanie Karoliny jest przykładem pierwszej pomocy emocjonalnej? ___ / 1 pkt

A. wysłuchanie bez przerywania i okazanie wsparcia

B. zachęcenie do obserwowania kolejnych przerobionych zdjęć

C. stwierdzenie, że Julia przesadza

D. porównanie zdjęć obu dziewczyn

1.2. Podaj dwa działania, które dziewczyny zaplanowały, aby ograniczyć wpływ mediów na samopoczucie Julii. ___ / 2 pkt

1.3. Dlaczego Karolina proponuje pójście do pedagoga, jeśli złe samopoczucie się utrzyma? ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania do właściwej kolumny. ___ / 6 pkt

obserwowanie kont, po których czuję się dobrze wielogodzinne przeglądanie przerobionych zdjęć
przerwa od mediów przed snem porównywanie się z filtrowanymi sylwetkami
wyłączenie powiadomień z kont pogarszających nastrój komentowanie wyglądu innych

korzystne dla obrazu siebie	szkodzące obrazowi siebie

Zadanie 6. Przyporządkuj zdania. ___ / 4 pkt

zdjęcia w sieci mogą być edytowane
liczba polubień mówi, ile jesteś wart
wszystkie zdjęcia pokazują wygląd bez żadnych zmian
szacunek do własnego ciała sprzyja dbaniu o zdrowie

fakt	mit

Zadanie 7. Podaj trzy rzeczy, które potrafi robić ludzkie ciało, a które warto doceniać zamiast skupiać się na wyglądzie. ___ / 3 pkt

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

Zdjęcia Mai

Maja codziennie ogląda zdjęcia znanych osób z sieci i po chwili czuje się gorzej. W niedzielę brat opowiada jej, że wiele takich zdjęć jest retuszowanych i wybieranych spośród setek. Maja przestaje obserwować dwa konta i ogranicza czas w sieci. Koleżanka Ola zauważa, że Maja jest ostatnio markotna, i pyta, co się stało. Maja opowiada też o wszystkim mamie, która proponuje wspólny spacer.

Tekst własny

8.1. Które działanie Mai ogranicza negatywny wpływ mediów na samopoczucie? ___ / 1 pkt

A. porozmawiała z koleżanką i zmieniła swoje nawyki korzystania z sieci

B. oglądała jeszcze więcej takich zdjęć

C. przestała rozmawiać z rodziną

D. porównywała się z kolejnymi osobami

8.2. Podaj dwie zmiany, które wprowadziła Maja. ___ / 2 pkt

8.3. Wskaż dwie osoby w szkole, u których Maja może szukać wsparcia, jeśli złe samopoczucie się utrzyma. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7

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

- Karta 1: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – w praktyce – 4 zadania, 18 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – grupa B – 8 zadań, 25 pkt
  Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.3: dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne", wymaganie 5.4: stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-obraz-ciala-i-pierwsza-pomoc-emocjonalna