PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 6

Dział 1. Okres dojrzewania – zmiany

Fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany w okresie dojrzewania, zmiany w mózgu i ich wpływ na zachowanie nastolatków, różnica między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną oraz zmiany mieszczące się w normie medycznej i odbiegające od niej. 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	**Okres dojrzewania – zmiany – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Okres dojrzewania – zmiany – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 21 pkt
3	**Okres dojrzewania – zmiany – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 13 pkt
4	**Kartkówka: Okres dojrzewania – zmiany – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Okres dojrzewania – zmiany – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Okres dojrzewania – zmiany – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Okres dojrzewania – zmiany – 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 6 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.

Okres dojrzewania – zmiany – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 10 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Dojrzewanie** to okres przejścia z dzieciństwa do dorosłości. Trwa kilka lat. Zaczyna się u każdej osoby w innym czasie, zwykle między ok. 8. a 14. rokiem życia, a u dziewcząt często wcześniej niż u chłopców. Różnice w tempie między rówieśnikami są częste i naturalne.
- **Zmiany fizyczne**: szybki przyrost wzrostu (skok wzrostowy), zmiana sylwetki i proporcji ciała, rozwój mięśni. Intensywniej pracują gruczoły potowe i łojowe, więc więcej się pocimy, a skóra szybciej się przetłuszcza i mogą pojawić się pryszcze. Pojawia się nowe owłosienie na ciele. U chłopców następuje mutacja głosu (głos się obniża i bywa „łamany"), a u dziewcząt rozwijają się piersi i zaczyna się miesiączkowanie.
- **Zmiany psychiczne, emocjonalne i społeczne**. Psychiczne: większa potrzeba samodzielności i prywatności, szukanie własnych poglądów. Emocjonalne: silniejsze emocje i wahania nastroju. Społeczne: rosnące znaczenie kolegów i koleżanek, częstsze spory z dorosłymi o zasady, nowe role i obowiązki. Takie zmiany są częścią rozwoju – pomaga rozmowa z zaufaną osobą.
- **Mózg w okresie dojrzewania** intensywnie się przebudowuje. Części odpowiedzialne za emocje i nagrodę rozwijają się szybciej. **Kora przedczołowa** (planowanie, przewidywanie skutków, hamowanie impulsów) dojrzewa wolniej, przez wiele lat. Dlatego nastolatkowie mogą silniej reagować emocjami, działać impulsywnie i szukać nowych wrażeń. Pomaga zatrzymanie się, głęboki oddech, sen i rozmowa z kimś zaufanym.
- **Dojrzewanie fizyczne** dotyczy ciała. **Dojrzałość psychiczna** to m.in. branie odpowiedzialności, liczenie się z innymi, radzenie sobie z emocjami i przewidywanie skutków swoich działań. Te dwa procesy przebiegają w różnym tempie: ktoś może wyglądać dorośle, a wciąż uczyć się dorosłych decyzji. Wygląd nie mówi, czy ktoś jest gotowy na dorosłe wybory.
- **Norma medyczna** obejmuje szeroki zakres: różne tempo wzrostu, niewielkie pryszcze, większe pocenie się, „łamiący" się głos, wahania nastroju. **Odbiegają od normy** np.: oznaki dojrzewania wyraźnie przed ok. 8. rokiem życia (np. u małego dziecka), bardzo silny ból, który nie mija, zmiana skórna, która szybko rośnie lub krwawi, długi, silny smutek i wycofanie. Wtedy mówimy dorosłemu i umawiamy wizytę u lekarza. Oceny nie wystawiają koledzy ani Internet. Zdjęcia w sieci bywają przerabiane, więc nie są wzorem dla ciała.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ola jest wyższa od wszystkich w klasie, a jej koleżanka Ewa rośnie wolniej. Czy któraś z nich ma kłopot ze zdrowiem?
Nie. Dojrzewanie zaczyna się w różnym czasie, a różnice w tempie wzrostu mieszczą się w normie medycznej. Gdy ktoś się martwi, może porozmawiać z dorosłym lub lekarzem.

Przykład 2. Antek często się złości, a po chwili tego żałuje. Co może to wyjaśniać?
W okresie dojrzewania zmienia się mózg i poziom hormonów, więc emocje bywają silniejsze, a hamowanie impulsów trudniejsze. Pomaga zatrzymanie się, oddech i rozmowa, gdy emocje opadną.

Przykład 3. Nastolatek wygląda jak dorosły. Czy to znaczy, że jest już dojrzały psychicznie?
Nie. Dojrzewanie fizyczne dotyczy ciała, a dojrzałość psychiczna – odpowiedzialności i radzenia sobie z emocjami. Rozwijają się w różnym tempie.

ZADANIA

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

dojrzewanie mutacja inne takie samo

1. Okres przejścia z dzieciństwa do dorosłości to _____.
2. Zmiana głosu u chłopców to _____ głosu.
3. Tempo dojrzewania jest u każdej osoby _____.

Zadanie 2. Która zmiana jest zmianą fizyczną w okresie dojrzewania? ___ / 1 pkt

A. zanik pocenia się
B. przyspieszony wzrost ciała
C. stały spadek wzrostu
D. zmiana koloru oczu

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Wszyscy zaczynają dojrzewać w tym samym wieku.	**P**	**F**
2. W okresie dojrzewania mogą nasilić się wahania nastroju.	**P**	**F**
3. W okresie dojrzewania mózg się nie zmienia.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz przykład zmiany z jej rodzajem. ___ / 3 pkt

1. szybszy wzrost ciała
2. częstsze wahania nastroju
3. rosnące znaczenie kolegów i koleżanek

a) zmiana społeczna
b) zmiana fizyczna
c) zmiana emocjonalna

1 ____ 2 ____ 3 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Okres dojrzewania – zmiany – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 21 pkt

Zadanie 1. Za co odpowiada kora przedczołowa? ___ / 1 pkt

A. za planowanie i przewidywanie skutków

B. za wzrost paznokci

C. za trawienie pokarmu

D. za bicie serca

Zadanie 2. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Pryszcze mogą pojawić się w okresie dojrzewania.	**P**	**F**
2. Wygląd dorosłego ciała oznacza dojrzałość psychiczną.	**P**	**F**
3. Mózg nastolatka przebudowuje się.	**P**	**F**
4. Wszystkie osoby w klasie muszą dojrzewać dokładnie w tym samym tempie.	**P**	**F**

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

1. kora przedczołowa	a) zmiana wysokości i barwy głosu u chłopców
2. mutacja głosu	b) branie odpowiedzialności i radzenie sobie z emocjami
3. gruczoły potowe	c) część mózgu ważna dla planowania i przewidywania skutków
4. dojrzałość psychiczna	d) wydzielają pot, którego w okresie dojrzewania bywa więcej

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Przyporządkuj zmiany do właściwej kolumny. ___ / 6 pkt

przyspieszony wzrost silniejsze wahania nastroju nowe owłosienie na ciele
większa potrzeba prywatności bardziej tłusta skóra szukanie własnych poglądów

zmiany w ciele	zmiany w myśleniu, emocjach i relacjach

Zadanie 5. Co mieści się w normie medycznej w okresie dojrzewania? ___ / 1 pkt

A. silny smutek i wycofanie trwające wiele tygodni

B. zmiana skórna, która szybko rośnie i krwawi

C. bardzo silny ból, który nie mija i uniemożliwia codzienne funkcjonowanie

D. różne tempo wzrostu osób w jednej klasie

Podgląd • Pierwsza Ławka

Okres dojrzewania – zmiany – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 13 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 6 pkt

Wf w klasie 6b

Na pierwszym wf-ie po wakacjach Maja okazała się najwyższa w klasie, a Julek wciąż jednym z najniższych. Staś zauważył, że jego głos czasem „skacze" w połowie zdania. Ktoś się zaśmiał i Stasiowi zrobiło się przykro. Maja martwiła się kilkoma pryszczami na czole. Wychowawczyni powiedziała, że żarty z wyglądu ranią. Dodała, że w razie niepokoju każdy może porozmawiać z dorosłym.

Tekst własny

1.1. Dlaczego głos Stasia czasem „skacze"? ___ / 1 pkt

A. Staś za mało pije wody.

B. Staś jest chory i musi zostać w domu.

C. Trwa mutacja głosu, która jest częścią dojrzewania chłopców.

D. Staś udaje.

1.2. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Maja i Julek muszą dojrzewać w tym samym tempie.	**P**	**F**
2. Kilka pryszczy bywa częste w okresie dojrzewania.	**P**	**F**
3. Żarty z wyglądu pomagają koledze.	**P**	**F**

1.3. Napisz, jak koledzy powinni się zachować wobec Stasia. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj sytuacje do właściwej kolumny. ___ / 4 pkt

koleżanka jest wyższa niż większość klasy kilka pryszczy na czole
oznaki dojrzewania wyraźnie przed ok. 8. rokiem życia zmiana skórna, która szybko rośnie i krwawi

mieści się w normie	warto porozmawiać z dorosłym i lekarzem

Zadanie 3. Napisz dwa sposoby radzenia sobie z silnymi emocjami w okresie dojrzewania. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj zmiany do właściwej kolumny. ___ / 4 pkt

skok wzrostowy pojawienie się pryszczy chęć decydowania o sobie kłótnie z dorosłymi o zasady

zmiana w ciele	zmiana w myśleniu, emocjach lub relacjach

Zadanie 7. Wyjaśnij własnymi słowami, dlaczego osoby z tej samej klasy mogą różnić się wzrostem i sylwetką, i napisz, kiedy warto porozmawiać z lekarzem. ___ / 3 pkt

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

Wiktor po wakacjach

Wiktor wrócił po wakacjach wyższy o kilka centymetrów, a jego głos czasem zmienia wysokość w środku zdania. Kolega rzucił żart. Wiktor zamilkł i przestał zgłaszać się na lekcjach. Po lekcji nauczycielka powiedziała mu, że to częsta zmiana w dojrzewaniu i że w razie niepokoju może porozmawiać z pielęgniarką szkolną lub z rodzicem.

Tekst własny

8.1. Co dzieje się z głosem Wiktora? ___ / 1 pkt

A. Trwa mutacja głosu, częsta w dojrzewaniu chłopców.

B. Wiktor ćwiczy śpiew.

C. Wiktor ma zawsze złe samopoczucie.

D. Głos zmienia się tylko u dorosłych.

8.2. Wyjaśnij, dlaczego zmiana głosu Wiktora mieści się w normie. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz dwa zachowania, które pomogą Wiktorowi, gdy koledzy rzucają żarty. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Okres dojrzewania – zmiany – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 6

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

- Karta 1: Okres dojrzewania – zmiany – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Okres dojrzewania – zmiany – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Okres dojrzewania – zmiany – w praktyce – 4 zadania, 13 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Okres dojrzewania – zmiany – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Okres dojrzewania – zmiany – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Okres dojrzewania – zmiany – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Okres dojrzewania – zmiany – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 7 „Dojrzewanie”, wymaganie 7.1: opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas do
- dział 7 „Dojrzewanie”, wymaganie 7.2: identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej Materiał przygotowany zgodnie z

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-6-okres-dojrzewania-zmiany