Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 4 pkt

Dziennik nawyków Mikołaja

Mikołaj prowadził przez dwa tygodnie dziennik nawyków. Zapisywał, o której kładzie się spać, ile czasu spędza w ruchu, co je na kolację i jak się czuje rano. Okazało się, że w dni szkolne zasypiał po północy, a rano był zmęczony. Aktywności miał niewiele – prawie wszędzie jeździł autobusem. Chłopiec pokazał dziennik pielęgniarce szkolnej, a ta zaproponowała, by spróbował kłaść się wcześniej oraz codziennie przejść pieszo choćby część drogi do szkoły. Dodała, że przy dalszych dolegliwościach warto porozmawiać z lekarzem.

Tekst własny

1.1. Wskaż dwa elementy stylu życia, które Mikołaj zapisywał w dzienniku. ___ / 2 pkt

1.2. Podaj jedną zmianę, którą zaproponowała pielęgniarka. ___ / 1 pkt

1.3. Do kogo należy zwrócić się przy dalszych dolegliwościach? ___ / 1 pkt

A. do kolegi z klasy **B.** do nikogo

C. do lekarza **D.** do autora aplikacji

Zadanie 2. Przyporządkuj zachowania do ich wpływu na zdrowie. ___ / 4 pkt

spacer po lekcjach czterogodzinny sen w tygodniu przez wiele dni
woda zamiast napoju energetyzującego palenie papierosów

sprzyja zdrowiu	szkodzi zdrowiu

Zadanie 3. Zaplanuj tygodniowy dziennik nawyków. Wypisz trzy rzeczy, które będziesz w nim zapisywać. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Choroby zakaźne i epidemie – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

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

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 4 pkt

Grypa w klasie 7b

W poniedziałek w klasie 7b brakowało trzech osób. We wtorek chorych było już osiem. Uczniowie mieli gorączkę, bóle mięśni i kaszel. Pielęgniarka szkolna przypomniała o myciu rąk, kaszlu w łokieć i wietrzeniu sal. Poprosiła też, by osoby z objawami zostały w domu i skonsultowały się z lekarzem. Poinformowała, że szkoła przekaże dane do stacji sanitarno-epidemiologicznej. Po tygodniu liczba zachorowań zaczęła maleć.

Tekst własny

1.1. Jakie objawy mieli chorzy uczniowie? Podaj dwa. ___ / 2 pkt

1.2. Wskaż jedno zalecenie pielęgniarki, które ogranicza rozprzestrzenianie się choroby. ___ / 1 pkt

1.3. Dlaczego zachorowania w klasie 7b nie są pandemią? ___ / 1 pkt

A. bo trwały krócej niż godzinę

B. bo dotyczą tylko jednej klasy

C. bo grypa nie jest zakaźna

D. bo nikt się nie zaraził

Zadanie 2. Przyporządkuj działania do sytuacji. ___ / 4 pkt

kaszel w zgięcie łokcia dzielenie się ręcznikiem z chorą osobą pozostanie w domu przy gorączce ukrywanie objawów i przyjście do szkoły

dobra praktyka	niewłaściwe zachowanie

Zadanie 3. Zaplanuj zasady higieny, które klasa może przyjąć w sezonie przeziębień i grypy. Podaj trzy. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Szczepienia i dezinformacja – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

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

Wiadomość na czacie klasy

Mikołaj dostał na czacie klasowym wiadomość: „SZOK! Szczepienie przeciw odrze osłabia odporność! Zamiast niego wystarczy sok z cebuli. Lekarze o tym milczą. Wyślij do 10 osób!”. Wiadomość nie miała podpisu ani linku do źródła. Mikołaj nie przesłał jej dalej. Zapytał szkolną pielęgniarkę. Wyjaśniła, że szczepionka uczy układ odpornościowy rozpoznawać zarazki, a odra może prowadzić do groźnych powikłań. Dodała, że szczepienie przeciw odrze jest w Polsce obowiązkowe, a sok z cebuli nie zastępuje szczepienia. Poleciła strony GIS i Ministerstwa Zdrowia.

Tekst własny

1.1. Podaj dwa sygnały ostrzegawcze, które widać w wiadomości. ___ / 2 pkt

1.2. Co Mikołaj zrobił w tej sytuacji dobrze? ___ / 1 pkt

A. nie przesłał wiadomości dalej i zapytał osobę, która zna się na zdrowiu

B. wysłał wiadomość do 10 osób

C. kupił sok z cebuli zamiast szczepienia

D. uznał, że to prawda, bo wiadomość była głośna

1.3. Wyjaśnij, dlaczego sok z cebuli nie zastępuje szczepienia. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj reakcje do kolumn. ___ / 4 pkt

sprawdzam informację na stronie GIS pytam lekarza lub pielęgniarkę
wysyłam wiadomość do znajomych „na wszelki wypadek” kupuję produkt z reklamy z wiadomości

dobra reakcja na podejrzaną wiadomość	zła reakcja na podejrzaną wiadomość

Zadanie 3. Kolega chce udostępnić wpis z hasłem „Lekarze ukrywają prawdę o szczepieniach!”. Napisz dwa–trzy zdania, które mu odpowiesz. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Niepełnosprawność i bariery – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

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

Sprawdzamy dostępność naszej szkoły

Klasa 7c wzięła udział w projekcie „Szkoła dla wszystkich” i sprawdziła, jak łatwo każdy może dotrzeć do sal oraz skorzystać z informacji. Uczniowie zauważyli, że do sali gimnastycznej prowadzą trzy schody bez podjazdu. Filmy z apeli na stronie szkoły nie mają napisów. Dwie osoby przyznały, że czasem pomijały Ignacego, bo „pewnie i tak nie da rady”. Postanowiły go zapytać, w czym chce brać udział. Klasa przygotowała dla dyrekcji propozycje zmian i krótkie spotkanie o zasadach szacunku.

Tekst własny

1.1. Wskaż jedną barierę architektoniczną opisaną w tekście i zaproponuj rozwiązanie. ___ / 2 pkt

1.2. Który problem z tekstu jest barierą techniczną? ___ / 1 pkt

A. filmy z apeli bez napisów

B. trzy schody przed salą

C. pomijanie Ignacego w zabawach

D. zbyt wąskie drzwi do toalety

1.3. Wyjaśnij, dlaczego dobrze, że uczniowie postanowili zapytać Ignacego, w czym chce brać udział. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj rozwiązania do kolumn. ___ / 4 pkt

napisy do filmów tłumacz polskiego języka migowego podjazd obok schodów szersze drzwi do sali

pomaga głównie osobom niesłyszącym i słabosłyszącym	pomaga głównie osobom poruszającym się na wózku

Zadanie 3. Zaplanuj krótką akcję: napisz, jaką jedną barierę zgłosisz w szkole lub okolicy, komu to zgłosisz i jakie rozwiązanie zaproponujesz. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – 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. ___ / 4 pkt

Doba Wiktora

Wiktor chodzi do klasy siódmej. W środę zapisał swoją dobę w aplikacji do monitorowania aktywności. Dane (w minutach) przedstawia tabela. Doba ma 1440 minut.

Część doby	Czas (minuty)
sen	420
szkoła i nauka siedząc	480
ekran w wolnym czasie	240
ruch (szybki marsz, rower, piłka)	40
posiłki, dojścia, higiena i inne	260

Tekst własny

1.1. Który wniosek wynika z zapisu Wiktora? ___ / 1 pkt

A. Wiktor tego dnia miał mniej ruchu, niż zalecane 60 minut.

B. Wiktor miał więcej ruchu niż czasu przed ekranem.

C. Wiktor tego dnia spełnił zalecenie WHO dotyczące ruchu.

D. Wiktor spał dłużej niż 10 godzin.

1.2. Oblicz, ile minut ruchu brakuje Wiktorowi do zalecanych 60 minut. ___ / 1 pkt

1.3. Zaproponuj dwa sposoby, jak Wiktor może zastąpić bezruch ruchem w codziennych czynnościach. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Planowanie posiłków i nawodnienie – 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. ___ / 5 pkt

Dzień Oli

Ola trenuje piłkę ręczną. We wtorek trening w hali zaczyna się o 16:00 i trwa półtorej godziny. Plan jej posiłków: 7:00 owsianka z jabłkiem; 10:30 kanapka z pełnoziarnistego chleba z serkiem i ogórkiem; 13:30 makaron z sosem pomidorowym i warzywami; 15:30 banan; 18:30 jajecznica z warzywami i pieczywem. Przez cały dzień Ola pije wodę, a podczas treningu w upalnej hali – domowy napój z wody, soku i odrobiny soli.

Tekst własny

1.1. Który z posiłków Oli jest posiłkiem powysiłkowym? ___ / 1 pkt

A. jajecznica z warzywami i pieczywem o 18:30

B. owsianka z jabłkiem o 7:00

C. makaron z sosem o 13:30

D. banan o 15:30

1.2. Wyjaśnij, dlaczego makaron o 13:30 dobrze pasuje do treningu o 16:00. ___ / 2 pkt

1.3. Wskaż, które grupy z talerza zawiera jajecznica z warzywami i pieczywem. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj produkty do grup talerza. ___ / 6 pkt

marchew kasza gryczana ryba jabłko płatki owsiane jajka

warzywa i owoce	produkty zbożowe	produkty białkowe

Zadanie 3. Uzupełnij opis przygotowania domowego napoju. ___ / 3 pkt

soku soli długim tłuszczu krótkim

1. Domowy napój przygotowujemy z wody i _____ owocowego w podobnych ilościach.
2. Dodajemy odrobinę _____.
3. Taki napój przydaje się przy _____ wysiłku w upale.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Emocje, myśli i ciało – samoocena – 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

Zeszyt Natalii

Natalia widzi na przerwie, że klasa gra w piłkę, a nikt jej nie zaprosił. Myśli: „Nikt mnie nie lubi". Czuje smutek, boli ją brzuch, po lekcjach siedzi sama w pokoju. Wieczorem zapisuje w zeszycie: co się stało, co pomyślała, co poczuła i czego potrzebuje. Zauważa, że potrzebuje kontaktu z kimś bliskim. Przypomina sobie, że Hania zapraszała ją niedawno na rower. Natalia pisze do Hani i umawiają się na jutro.

Tekst własny

1.1. Która myśl Natalii nasiliła smutek? ___ / 1 pkt

A. „Hania zapraszała mnie na rower."

B. „Nikt mnie nie lubi."

C. „Klasa gra w piłkę."

D. „Zapiszę, co się stało."

1.2. Wskaż dwie reakcje Natalii na to, co się stało (uczucie, reakcja ciała lub zachowanie). ___ / 2 pkt

1.3. Jaką potrzebę zauważyła Natalia i co zrobiła, aby ją zaspokoić? ___ / 2 pkt

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

szybsze bicie serca unikanie rozmowy spocone dłonie podniesiony głos ból brzucha wycofanie się z zabawy

reakcja ciała	zachowanie

Zadanie 3. Natalia od kilku tygodni czuje się bardzo źle, trudno jej się uczyć i spać. Napisz, z kim może porozmawiać, i wyjaśnij, dlaczego nie powinna sama stawiać sobie diagnozy. ___ / 3 pkt

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

Sprawdzian: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

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

Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. glukoza	a) badanie wykonywane, by wcześnie wykryć zmiany
2. czynnik niemodyfikowalny	b) cukier we krwi
3. badanie profilaktyczne	c) np. cukrzyca typu 2
4. choroba cywilizacyjna	d) czynnik, na który nie mamy wpływu, np. wiek

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Który z poniższych elementów należy do stylu życia? ___ / 1 pkt

A. sposób odżywiania **B.** wzrost rodziców

C. wiek **D.** płeć

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Przewlekły brak snu jest czynnikiem szkodliwym.	**P**	**F**
2. Aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko wielu chorób.	**P**	**F**
3. Pomiar ciśnienia zastępuje wizytę u lekarza.	**P**	**F**
4. Informacje o zdrowiu warto sprawdzać w wiarygodnych źródłach.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

lekarz cywilizacyjnych lipidowego zakaźnych

1. Cholesterol należy do profilu _____.
2. Miażdżyca należy do chorób _____.
3. Wynik pomiaru ciśnienia interpretuje _____.

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

Tydzień Pawła

Paweł był ostatnio często rozdrażniony i zmęczony. Przez tydzień zapisywał w telefonie, kiedy zasypia, ile czasu ćwiczy i jak się czuje po szkole. Zauważył, że w dni, gdy kładzie się późno, następnego dnia jest bardziej podenerwowany. Pokazał zapiski trenerowi i rodzicom. Trener zaproponował stałą porę snu i krótką rozgrzewkę każdego ranka. Rodzice dodali, że jeśli zmęczenie się utrzyma, umówią wizytę u lekarza rodzinnego.

Tekst własny

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – grupa B

35 minut · 27 pkt

KARTA 7/7

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

Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. epidemia
2. droga przez kontakt
3. sepsa
4. izolacja chorych

a) groźna reakcja organizmu na zakażenie

b) oddzielenie osoby chorej od zdrowych

c) wzrost zachorowań na danym obszarze

d) zakażenie przez dotyk zanieczyszczonych powierzchni lub skóry

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Co najlepiej ograniczy ryzyko zakażenia po skorzystaniu z toalety? ___ / 1 pkt

A. wycieranie rąk o ubranie

B. podanie ręki wszystkim

C. mycie rąk wodą z mydłem

D. dotykanie twarzy

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Przy kaszlu warto zasłonić usta i nos zgięciem łokcia.	**P**	**F**
2. Pandemia zawsze ogranicza się do jednej klasy.	**P**	**F**
3. Grypa może mieć wysoką gorączkę i bóle mięśni.	**P**	**F**
4. Można wymieniać się szczoteczką do zębów z domownikami.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

bakterie pandemia krew kropelki

1. Zakażenie przez niesterylne igły to droga przez _____.
2. Rozprzestrzenianie się choroby między krajami to _____.
3. Wiele chorób zakaźnych wywołują wirusy i _____.

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

Wiosenne przeziębienia

W szkole przez dwa tygodnie rosła liczba nieobecności. Uczniowie mieli katar, ból gardła i kaszel. Dyrektor poprosił o wietrzenie sal co godzinę, a pielęgniarka wywiesiła plakat o myciu rąk. Nauczyciele przypominali, że osoby z gorączką powinny zostać w domu. Po miesiącu liczba zachorowań wróciła do zwykłego poziomu. Lekarz szkolny podkreślił, że liczba zachorowań była typowa dla tej pory roku.

Tekst własny

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Szczepienia i dezinformacja – grupa B

35 minut · 24 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 24 pkt

Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. ospa prawdziwa	a) np. niewielki obrzęk w miejscu ukłucia, zwykle szybko mijający
2. dezinformacja	b) informacje o szczepieniach pozbawione dowodów, np. o rzekomych skutkach ubocznych
3. odczyn poszczepienny	c) choroba uznana przez WHO w 1980 r. za wyeliminowaną dzięki szczepieniom
4. odporność zbiorowa	d) ochrona niemowląt i innych osób, które nie mogą się zaszczepić

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Który element wpisu świadczy o jego rzetelności? ___ / 1 pkt

A. sensacyjny tytuł z wykrzyknikami

B. podanie autora, daty i linku do komunikatu instytucji zdrowia publicznego

C. prośba o natychmiastowe udostępnienie

D. brak autora i źródeł

Zadanie 3. Dlaczego zdrowa osoba może chronić innych, szczepiąc się? ___ / 1 pkt

A. bo szczepienie zastępuje higienę wszystkich osób wokół

B. bo szczepionka działa tylko na sąsiadów

C. bo szczepionka leczy innych ludzi

D. bo gdy uodporniona jest duża część społeczeństwa, choroba trudniej się przenosi

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Szczepionka leczy każdą chorobę zakaźną.	**P**	**F**
2. Szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B jest w Polsce obowiązkowe.	**P**	**F**
3. Zdjęcie bez daty i autora jest wystarczającym dowodem naukowym.	**P**	**F**
4. Pytania o szczepienia można zadać lekarzowi lub pielęgniarce.	**P**	**F**

Zadanie 5. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

zarazkiem zaszczepionych Zdrowia filmów

1. Szczepionka pomaga układowi odpornościowemu przygotować się na spotkanie z _____.
2. Choroby zakaźne, np. odra, wracają, gdy spada odsetek _____.
3. Wiarygodnej informacji szukamy m.in. na stronie Ministerstwa _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Niepełnosprawność i bariery – grupa B

35 minut · 24 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 24 pkt

Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. niepełnosprawność	a) opis słowny ważnych elementów obrazu dla osób niewidomych i słabowidzących
2. bariera społeczna	b) system przekazujący dźwięk do aparatu słuchowego
3. audiodeskrypcja	c) trwałe lub długotrwałe ograniczenie funkcjonowania, które w zderzeniu z barierami utrudnia udział w życiu społecznym
4. pętla indukcyjna	d) uprzedzenia i wykluczanie, np. pomijanie kogoś

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Co jest przykładem bariery architektonicznej? ___ / 1 pkt

A. wąskie drzwi, przez które nie przejedzie wózek

B. aplikacja bez komunikatów głosowych

C. film bez napisów

D. uwagi wyśmiewające kolegę

Zadanie 3. Jak najlepiej zachować się wobec psa asystującego? ___ / 1 pkt

A. wołać go do zabawy

B. nie głaskać i nie wołać go bez zgody właściciela

C. karmić go, żeby go zachęcić

D. głaskać go, bo to miłe

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Każdy człowiek zasługuje na szacunek, także gdy jest chory lub ma niepełnosprawność.	**P**	**F**
2. Nie powinno się chwytać za wózek bez zgody osoby, która z niego korzysta.	**P**	**F**
3. Niepełnosprawność zawsze jest widoczna dla otoczenia.	**P**	**F**
4. Brak opisów zdjęć na stronie utrudnia korzystanie z niej osobom niewidomym.	**P**	**F**

Zadanie 5. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

społeczna Braille’a potrzebna techniczna

1. Strona internetowa bez opisów zdjęć to bariera _____.
2. Informacje w alfabecie _____ pomagają osobom niewidomym.
3. Przed udzieleniem pomocy warto zapytać, czy pomoc jest _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Edukacja zdrowotna, klasa 7 – pakiet 8 zestawów (56 kart pracy)

Podgląd pokazał 12 z 131 stron. Pełna wersja: 131 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Aktywność przez 24 godziny, postawa i hartowanie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Choroby zakaźne i epidemie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Emocje, myśli i ciało – samoocena – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Niepełnosprawność i bariery – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Planowanie posiłków i nawodnienie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7
- Szczepienia i dezinformacja – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-pakiet-zestawow-kart-pracy