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

Dział 8. Wolontariat i zdrowie publiczne

Zdrowie publiczne i postawa prospołeczna (donacja krwi, szczepienia, badania profilaktyczne, unikanie substancji psychoaktywnych), kultura wolontariatu i ochrona środowiska, organizowanie wydarzeń i wyzwań promujących aktywność fizyczną, korzyści zdrowotne ruchu. 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	**Wolontariat i zdrowie publiczne – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Wolontariat i zdrowie publiczne – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 23 pkt
3	**Wolontariat i zdrowie publiczne – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 12 pkt
4	**Kartkówka: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Wolontariat i zdrowie publiczne – 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 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.

Wolontariat i zdrowie publiczne – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Zdrowie publiczne** to zdrowie całej społeczności. Dbamy o nie wspólnie: szczepieniami, badaniami profilaktycznymi, oddawaniem krwi, czystym środowiskiem, unikaniem substancji psychoaktywnych i promowaniem ruchu. **Postawa prospołeczna** oznacza troskę o zdrowie nie tylko własne, ale i innych osób.
- **Donacja krwi** to dobrowolne oddanie krwi w stacji krwiodawstwa. Krwiodawcą może być zdrowa osoba pełnoletnia po badaniu lekarskim. Krew pomaga m.in. po wypadkach, podczas operacji i w leczeniu niektórych chorób. Uczniowie nie oddają krwi, ale mogą rzetelnie informować i zachęcać dorosłych, np. plakatem lub rozmową.
- **Szczepienia** chronią osobę zaszczepioną, a gdy zaszczepiona jest większość społeczności, choroba trudniej się rozprzestrzenia – chronione są też osoby, które nie mogą się szczepić. **Badania profilaktyczne** pozwalają wcześnie wykryć chorobę. Dla zdrowia innych i własnego ważne jest też **unikanie substancji psychoaktywnych** i szukanie informacji w rzetelnych źródłach.
- **Wolontariat** to dobrowolna, bezpłatna pomoc innym osobom lub środowisku, np. pomoc w schronisku, zbiórka dla potrzebujących, sprzątanie okolicy, sadzenie drzew. **Kultura wolontariatu**: rzetelność, szacunek, uczciwość, dyskrecja, odpowiedzialność i dbanie o bezpieczeństwo. Uczniowie angażują się za zgodą rodziców lub opiekunów i pod opieką dorosłych, najlepiej razem ze szkołą lub organizacją.
- **Aktywność fizyczna** pomaga zapobiegać m.in. chorobom serca, otyłości i cukrzycy typu 2. WHO zaleca dzieciom i młodzieży średnio co najmniej 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub wysokiej intensywności (np. szybki marsz, jazda na rowerze, gry zespołowe). Można **promować ją w szkole**: organizując wydarzenia, rajdy lub wyzwania, w których każdy bierze udział na własnych zasadach i w bezpiecznych warunkach.
- **Plan wydarzenia**: 1) cel (co chcemy osiągnąć), 2) grupa uczestników, 3) termin i miejsce, 4) zgody (rodziców, dyrekcji), 5) bezpieczeństwo (rozgrzewka, woda, opieka dorosłych), 6) promocja (plakat, komunikat), 7) po wydarzeniu: podsumowanie, czy cel został osiągnięty, i podziękowanie uczestnikom.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Szkoła organizuje Dzień Krwiodawstwa. Co mogą zrobić uczniowie?
Nie oddają krwi (nie są pełnoletni), ale mogą przygotować plakaty, rzetelnie informować i zachęcać dorosłych do oddania krwi.

Przykład 2. Klasa chce zorganizować wyzwanie ruchowe. Od czego zacząć?
Od celu i grupy uczestników, potem termin, miejsce, zgody, bezpieczeństwo i promocja; po wydarzeniu podsumowanie.

Podgląd • Pierwsza Ławka

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

publiczne wynagrodzenia pełnoletnie prywatne

1. Zdrowie całej społeczności to zdrowie _____.
2. Wolontariusz działa dobrowolnie i bez _____.
3. Krew mogą oddać tylko zdrowe osoby _____.

Zadanie 2. Który przykład jest wolontariatem? ___ / 1 pkt

A. sprzątanie parku z organizacją, bez wynagrodzenia

B. praca wakacyjna za pensję

C. sprzątanie pokoju za kieszonkowe

D. praca w sklepie za pensję

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Krew oddaje się dobrowolnie.	**P**	**F**
2. Uczeń szkoły podstawowej może oddać krew w stacji krwiodawstwa.	**P**	**F**
3. Wolontariat służy dobru innych osób lub środowiska.	**P**	**F**

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

1. donacja krwi
2. szczepienie ochronne
3. badanie profilaktyczne
4. wolontariat

a) wczesne wykrywanie chorób

b) dobrowolna, bezpłatna pomoc innym

c) ochrona przed chorobą, także dla innych w społeczności

d) oddanie krwi, która pomaga m.in. po wypadkach

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Wolontariat i zdrowie publiczne – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

Zadanie 1. Co jest dobrym początkiem planowania wydarzenia? ___ / 1 pkt

A. zrobienie zdjęć

B. ogłoszenie końca wydarzenia

C. ustalenie celu i grupy uczestników

D. podziękowanie uczestnikom

Zadanie 2. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Niepełnoletni wolontariusz działa za zgodą rodziców lub opiekunów.	**P**	**F**
2. Wolontariat to praca za wysokie wynagrodzenie.	**P**	**F**
3. Aktywność fizyczna pomaga zapobiegać m.in. chorobom serca.	**P**	**F**
4. Rozgrzewka i woda są zbędne podczas wydarzenia sportowego.	**P**	**F**

Zadanie 3. Połącz działanie z korzyścią. ___ / 4 pkt

1. sadzenie drzew z organizacją	a) rozpowszechnianie rzetelnej wiedzy o szczepieniach
2. zbiórka dla schroniska	b) ruch i dobre samopoczucie uczestników
3. kampania o szczepieniach w szkole	c) więcej zieleni w okolicy
4. rajd rowerowy dla klas	d) pomoc zwierzętom

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Przyporządkuj działania. ___ / 6 pkt

sprzątanie plaży bez wynagrodzenia pomoc w schronisku za zgodą opiekunów
porządkowanie boiska dla młodszych dzieci jako akcja szkolna praca w sklepie za pensję
wyjście do kina z kolegami prace wykonywane za ocenę lub zapłatę

pasuje do wolontariatu	nie pasuje do wolontariatu

Zadanie 5. Dlaczego szczepienia są działaniem prospołecznym? ___ / 1 pkt

A. Działają tylko na jedną osobę.

B. Zastępują wizytę u lekarza.

C. Zastępują mycie rąk.

D. Chronią też osoby, które nie mogą się zaszczepić.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Wolontariat i zdrowie publiczne – 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. ___ / 4 pkt

Tydzień Ruchu w naszej szkole

Klasa 7b planuje Tydzień Ruchu: na każdej przerwie można wziąć udział w krótkim wyzwaniu ruchowym. Uczniowie ustalili cel (więcej ruchu w ciągu dnia), termin i miejsce na boisku. Wychowawczyni i dyrekcja wyrazili zgodę, a rodzice zostali poinformowani. Samorząd przygotuje plakaty, a po tygodniu klasa podliczy, ile osób wzięło udział.

Tekst własny

1.1. Kto zgodził się na realizację wydarzenia? ___ / 1 pkt

A. tylko samorząd

B. wychowawczyni i dyrekcja

C. nikt

D. tylko koledzy z klasy

1.2. Podaj dwa elementy planu wydarzenia, które pojawiły się w tekście. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Podaj jeden sposób, jak zachęcić inne klasy do udziału. ___ / 1 pkt

_____

Zadanie 2. Przyporządkuj zadania do etapów. ___ / 4 pkt

ustalenie celu i terminu uzyskanie zgód podziękowanie uczestnikom podsumowanie liczby uczestników

przed wydarzeniem	po wydarzeniu

Zadanie 3. Co mogą zrobić uczniowie, by wesprzeć akcję krwiodawstwa w szkole? ___ / 1 pkt

A. przygotować plakaty i zachęcać dorosłych do oddania krwi

B. zbierać krew od kolegów

C. oddać własną krew

D. zastąpić lekarza

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj działania. ___ / 4 pkt

pomoc w schronisku za zgodą opiekunów rzetelna informacja o szczepieniach
wyśmiewanie wolontariuszy rozsyłanie niesprawdzonych informacji o lekach

działania prospołeczne	działania nieprospołeczne

Zadanie 7. Podaj trzy zasady kultury wolontariatu. ___ / 3 pkt

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

Sprzątanie brzegu rzeki

Klasa 8a dołączyła do akcji sprzątania brzegu rzeki, zorganizowanej przez lokalną fundację. Uczniowie dostali rękawiczki i worki, a nad bezpieczeństwem czuwali dorośli. Rodzice wcześniej podpisali zgody. Na końcu fundacja podziękowała uczestnikom.

Tekst własny

8.1. Po co uczniowie dostali rękawiczki? ___ / 1 pkt

A. Aby się ogrzać.

B. Aby dostać wyższą ocenę.

C. Aby bezpiecznie zbierać odpady.

D. Aby zdobyć nagrodę.

8.2. Podaj dwa elementy z tekstu, które zapewniły uczniom bezpieczeństwo. ___ / 2 pkt

8.3. Wyjaśnij, jak ta akcja służy zdrowiu lub środowisku. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Wolontariat i zdrowie publiczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

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

- Karta 1: Wolontariat i zdrowie publiczne – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Wolontariat i zdrowie publiczne – ćwiczenia – 8 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Wolontariat i zdrowie publiczne – w praktyce – 4 zadania, 12 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Wolontariat i zdrowie publiczne – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 1 „Wartości i postawy”, wymaganie 1.5: przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publiczn
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.1: promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty oraz podejmując wyzwania, które zachęcają do aktyw

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-wolontariat-i-zdrowie-publiczne