PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

Dział 1. Zdrowie jako wartość i higiena osobista

Co to jest zdrowie i zdrowy styl życia, dlaczego zdrowie jest ważną wartością i zasobem, jak troszczyć się o siebie, gdzie szukać rzetelnych informacji oraz jak dbać o higienę ciała, rąk i jamy ustnej. 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	**Zdrowie jako wartość i higiena osobista – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Zdrowie jako wartość i higiena osobista – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 18 pkt
3	**Zdrowie jako wartość i higiena osobista – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 13 pkt
4	**Kartkówka: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa A** 30 minut · 24 pkt	8 zad. 24 pkt
7	**Sprawdzian: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa B** 30 minut · 24 pkt	8 zad. 24 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 4 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.

Zdrowie jako wartość i higiena osobista – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Zdrowie** to nie tylko brak choroby. To dobre samopoczucie ciała, głowy i kontaktów z innymi ludźmi. Zdrowie jest **wartością** – dzięki niemu możemy się uczyć, bawić i spełniać marzenia.
- Zdrowie jest też **zasobem**: jak oszczędności, o które trzeba dbać i które można powiększać. Dbamy o nie sami, razem z rodziną, w szkole i w swojej okolicy (np. czyste powietrze, bezpieczny plac zabaw).
- **Zdrowy styl życia** to codzienne wybory: ruch, sen, zdrowe jedzenie, higiena, dobre relacje i odpoczynek. **Odpowiedzialność za zdrowie** znaczy: dbam o siebie i o innych (np. zasłaniam usta przy kaszlu).
- **Rzetelne źródła** informacji o zdrowiu to: lekarz, pielęgniarka, szkolna pielęgniarka, strony instytucji (np. Ministerstwo Zdrowia, NFZ, WHO). Nie wierzymy w cudowne środki z reklam i w anonimowe wpisy w Internecie. Gdy mamy wątpliwość, pytamy dorosłego.
- **Higiena osobista** chroni przed chorobami. Ręce myjemy wodą z mydłem przez około 30 sekund: po wyjściu z toalety, przed jedzeniem, po powrocie do domu i po kichaniu lub kaszlu. Codziennie myjemy ciało i twarz, regularnie włosy, zmieniamy bieliznę i skarpetki.
- **Zdrowie jamy ustnej**: zęby myjemy **2 razy dziennie** (rano i wieczorem), **co najmniej 2 minuty**, pastą **z fluorem**. Raz dziennie czyścimy przestrzenie między zębami nicią dostosowaną do wieku – gdy dorosły nam pokaże. Chore zęby i dziąsła mogą wpływać na całe ciało, dlatego chodzimy do dentysty na kontrole. Szczoteczkę wymieniamy po chorobie lub gdy włosie się zużyje (zwykle co ok. 3 miesiące). Słodycze lepiej jeść od czasu do czasu, a nie podjadać cały dzień.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Czy zdrowy człowiek to ten, który nigdy nie choruje?
Nie. Zdrowie to także dobre samopoczucie i dobre relacje z ludźmi. Zdrowy człowiek też czasem choruje, ale dba o siebie i szybko wraca do formy.

Przykład 2. Jak myć zęby, żeby to było skuteczne?
Dwa razy dziennie, przez co najmniej dwie minuty, pastą z fluorem. Szczotkujemy wszystkie powierzchnie zębów, a raz dziennie czyścimy też przestrzenie między zębami.

Przykład 3. Skąd wiem, że informacja o zdrowiu jest rzetelna?
Pochodzi od lekarza lub z oficjalnej strony instytucji zdrowia, podaje źródło i nie obiecuje cudów. Jeśli mam wątpliwość, pytam dorosłego.

PIERWSZA ŁAWKA

ZADANIA

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

fluor kontaktów 2 5

1. Zdrowie to dobre samopoczucie ciała, głowy i _____ z innymi ludźmi.
2. Zęby myjemy _____ razy dziennie.
3. Pasta do zębów powinna zawierać _____.

Zadanie 2. Zdrowie jest zasobem, ponieważ ___ / 1 pkt

A. każdy ma je takie samo przez całe życie

B. warto o nie dbać i można je wzmacniać

C. można je kupić w sklepie

D. nie zależy od naszych wyborów

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Ręce myjemy wodą z mydłem po wyjściu z toalety.	**P**	**F**
2. Rzetelną informację o zdrowiu zawsze znajdziemy w anonimowym wpisie.	**P**	**F**
3. Do dentysty chodzimy tylko wtedy, gdy zęby bardzo bolą.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z czynnością higieniczną. ___ / 3 pkt

1. po powrocie do domu
2. rano i wieczorem
3. po zabawie na boisku, gdy jestem spocony

a) umycie zębów

b) wzięcie prysznica

c) umycie rąk

1 ____ 2 ____ 3 ____

PIERWSZA ŁAWKA

Zdrowie jako wartość i higiena osobista – 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. ___ / 5 pkt

Plan Zosi na zdrowy tydzień

Zosia z klasy 4 postanowiła zadbać o swoje zdrowie. Na lodówce powiesiła tabelkę. Rano myje zęby i twarz, a po lekcjach myje ręce, zanim zje obiad. Wieczorem myje zęby przez dwie minuty pastą z fluorem. W niedzielę jest dzień mycia włosów. Gdy Zosia usłyszała w telewizji o cudownej tabletce na odporność, zapytała mamę, czy to prawda. Mama powiedziała, że sprawdzą to na stronie Ministerstwa Zdrowia i zapytają lekarza.

Tekst własny

1.1. Podaj dwie czynności higieniczne, które Zosia wykonuje codziennie. ___ / 2 pkt

1.2. Dlaczego Zosia zrobiła dobrze, pytając mamę o cudowną tabletkę? ___ / 2 pkt

1.3. Jak długo Zosia myje wieczorem zęby? ___ / 1 pkt

A. godzinę

B. pół minuty

C. pięć sekund

D. dwie minuty

Zadanie 2. Uzupełnij tabelkę planu higieny. Przyporządkuj czynności do pory dnia. ___ / 4 pkt

mycie zębów i twarzy po wstaniu mycie zębów przed snem przygotowanie czystej bielizny na jutro mycie twarzy i rąk po obudzeniu

rano	wieczorem

Zadanie 3. Ułóż własną zasadę, która pomoże Ci pamiętać o myciu rąk. Napisz, kiedy będziesz je myć. ___ / 2 pkt

Zadanie 4. Ola ułożyła listę rzeczy ważnych w życiu: przyjaciele, zdrowie, nowy telefon, dobre oceny. Zdrowie dała na pierwszym miejscu. Napisz, dlaczego ktoś może tak zrobić. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa B

30 minut · 24 pkt

KARTA 7/7

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

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

1. zdrowy styl życia
2. zasób zdrowia
3. rzetelne źródło informacji
4. higiena osobista

a) np. lekarz lub oficjalna strona Ministerstwa Zdrowia

b) np. mycie rąk przed jedzeniem i mycie zębów

c) sen, ruch i zdrowe jedzenie

d) to, o co możemy dbać i co możemy wzmacniać

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Zęby myjemy co najmniej ___ / 1 pkt

A. 10 sekund, raz w tygodniu

B. 1 minutę, raz w roku

C. 2 minuty, raz w miesiącu

D. 2 minuty, 2 razy dziennie

Zadanie 3. Które zachowanie pomaga chronić zdrowie kolegów z klasy? ___ / 1 pkt

A. jem bez mycia rąk

B. zasłaniam usta i nos przy kichaniu

C. kicham prosto w twarz koledze

D. piję z cudzej butelki

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Zdrowie to tylko brak bólu.	**P**	**F**
2. Chorą skórę lub zęby warto pokazać dorosłemu.	**P**	**F**
3. Odpoczynek należy do zdrowego stylu życia.	**P**	**F**
4. Cudowne środki z reklam zawsze działają.	**P**	**F**

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

rzetelnych mydłem fluorem przypadkowych

1. Do mycia zębów używamy pasty z _____.
2. Ręce myjemy wodą i _____.
3. Informacji o zdrowiu szukamy w _____ źródłach.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Zdrowie jako wartość i higiena osobista – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – ćwiczenia – 8 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – w praktyce – 4 zadania, 13 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa A – 8 zadań, 24 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Zdrowie jako wartość i higiena osobista – grupa B – 8 zadań, 24 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 1 „Wartości i postawy”, wymaganie 1.1: traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości
- dział 1 „Wartości i postawy”, wymaganie 1.2: traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i śr
- dział 1 „Wartości i postawy”, wymaganie 1.3: rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.1: omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.2: wykonuje czynności higieniczne (takie jak: mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów), dba o czystość bielizny i od

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-zdrowie-jako-wartosc-i-higiena-osobista