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

Choroby, gorączka i szczepienia – 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. ___ / 5 pkt

Gorączka Kuby

Kuba obudził się z bólem głowy i kaszlem. Powiedział o tym mamie. Mama zmierzyła mu temperaturę termometrem elektronicznym pod pachą: 38,2°C. Kuba chciał pić i przeglądać książkę. Mama zadzwoniła do lekarza. Poradził, by Kuba odpoczywał w domu, dużo pił i obserwował, jak się czuje. Dodał, że jeśli gorączka wzrośnie albo Kuba będzie bardzo senny, trzeba od razu zadzwonić do lekarza lub wezwać pogotowie.

Tekst własny

1.1. Czy Kuba ma gorączkę? Uzasadnij. ___ / 2 pkt

1.2. Podaj dwie rzeczy, które zalecił lekarz. ___ / 2 pkt

1.3. Kiedy trzeba od razu zadzwonić do lekarza lub wezwać pogotowie? ___ / 1 pkt

A. gdy dziecko chce czytać

B. gdy dziecko ma ochotę na wodę

C. gdy gorączka wzrośnie lub dziecko będzie bardzo senne

D. gdy mama mierzy temperaturę

Zadanie 2. Przyporządkuj opis do termometru. ___ / 4 pkt

mierzymy pod pachą, dźwięk kończy pomiar | mierzymy bezdotykowo na czole | kładziemy pod język | kierujemy czujnik w stronę czoła, bez dotykania

termometr elektroniczny	termometr na podczerwień

Zadanie 3. Napisz, co zrobisz, gdy poczujesz ból brzucha w szkole. ___ / 2 pkt

Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – 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

Wypadek na boisku

Podczas przerwy Ania i Olek grali na boisku szkolnym. Nagle Olek przewrócił się i uderzył głową o krawężnik. Leży, nie odpowiada na wołanie i nie rusza się. Ania rozejrzała się – nic im nie zagraża. Głośno zawołała o pomoc, a potem pobiegła po nauczycielkę.

Tekst własny

1.1. Podaj, co zrobiła Ania, zanim zawołała o pomoc. ___ / 1 pkt

1.2. Pod jaki numer powinien zadzwonić dorosły, gdy Olek nie odpowiada i nie rusza się? ___ / 1 pkt

1.3. Wymień dwie informacje, które trzeba przekazać dyspozytorowi. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Wpisz każde zdarzenie do właściwej kolumny: wystarczy plaster lub opatrunek czy trzeba dzwonić na 112. ___ / 4 pkt

otarte kolano osoba nieprzytomna, która nie oddycha małe skaleczenie palca
silne krwawienie, którego nie da się zatrzymać

wystarczy plaster lub opatrunek	trzeba dzwonić na 112

Zadanie 3. Ułóż krótki plan: co zrobisz, gdy kolega oparzył dłoń gorącą herbatą. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Ruch, postawa ciała i sen – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 7 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Ruch to zdrowie**: dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny średnio co najmniej **60 minut dziennie** ruszać się z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze) – tak zaleca WHO. Najlepiej ruszać się na świeżym powietrzu. Może to być spacer, rower, taniec, zabawa na boisku. Ruch wzmacnia mięśnie i kości, poprawia humor i pomaga dbać o prawidłową masę ciała.
- **Bezpieczny ruch**: ubieramy się do pogody (latem czapka z daszkiem i woda, zimą ciepła warstwa i rękawiczki), zakładamy kask na rower i hulajnogę, wybieramy bezpieczne miejsca (boisko, park, ścieżka rowerowa), mówimy dorosłym, dokąd idziemy. Przed ruchem krótka rozgrzewka.
- **Za długie siedzenie szkodzi**: boli kręgosłup i szyja, jesteśmy senni i mniej uważni. Co 30 minut zrób **aktywną przerwę** – wstań, przeciągnij się, pokręć ramionami, zrób kilka przysiadów, popatrz przez okno w dal (to odpoczynek dla oczu).
- **Prawidłowa postawa**: podczas siedzenia plecy są oparte, stopy stoją na podłodze, kolana i łokcie są zgięte mniej więcej pod kątem prostym, górna krawędź ekranu jest na wysokości oczu. Plecak noś na **dwóch ramionach**, zapakowany lekko, z cięższymi książkami przy plecach. Pomagają ćwiczenia, pływanie i zabawy ruchowe.
- **Sen**: dzieci w wieku 6–13 lat potrzebują zwykle **9–11 godzin snu** na dobę (część zaleceń podaje nawet 9–12 godzin). Podczas snu organizm odpoczywa, rośnie i lepiej zapamiętuje to, czego się nauczyliśmy.
- **Higiena snu**: kładziemy się spać i wstajemy o podobnych porach, wieczorem jemy lekką kolację, wietrzymy pokój. **Na godzinę przed snem odkładamy telefon, tablet i telewizor** – światło ekranów i emocje utrudniają zasypianie. Pomaga spokojna książka, ciepła kąpiel i spokojny oddech.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ile minut dziennie powinno się ruszać dziecko w wieku szkolnym?
Co najmniej 60 minut dziennie, np. spacer, rower lub zabawa na boisku.

Przykład 2. Dlaczego odkładamy telefon na godzinę przed snem?
Światło ekranu i emocje utrudniają zasypianie, więc sen jest krótszy i mniej głęboki.

Przykład 3. Co robimy podczas aktywnej przerwy?
Wstajemy, przeciągamy się, ruszamy ramionami, robimy kilka przysiadów i patrzymy w dal.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

dwóch 9–11 60 jednym

1. Dziecko w wieku szkolnym ma się ruszać co najmniej _____ minut dziennie.
2. Zalecany sen dla dzieci w wieku 6–13 lat to _____ godzin.
3. Plecak noszę na _____ ramionach.

Talerz zdrowego żywienia i woda – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Talerz Zdrowego Żywienia** pokazuje, jak układać posiłki. Około **połowy talerza** to **warzywa i owoce** (warzyw jest więcej niż owoców). Około **jednej czwartej** to produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (np. chleb razowy, kasza, brązowy ryż). Około **jednej czwartej** to produkty będące źródłem białka (np. ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał, orzechy, chude mięso).
- Jedz **regularnie**: zwykle 4–5 posiłków w ciągu dnia, w podobnych porach. Zacznij dzień od **śniadania** – daje energię do nauki i zabawy. Porcja ma być taka, żeby najeść się, ale nie przejadać; słuchaj, kiedy czujesz, że masz dość.
- **Woda** to napój podstawowy. Pij ją przez cały dzień, nie tylko wtedy, gdy jesteś bardzo spragniony. Napoje słodzone (słodkie napoje gazowane, nektary, napoje energetyzujące) i duże ilości soku nie zastępują wody. Cukier w napojach szkodzi zębom.
- Jedz rzadziej to, co niekorzystne dla zdrowia, np. **fast foody** i **słodycze**. Nie trzeba ich „zakazywać”, ale nie powinny być podstawą jadłospisu. Zdrowa przekąska to np. owoc, surowe warzywa, garść orzechów (gdy nie masz alergii), jogurt naturalny.
- Proste, zdrowe posiłki możesz przygotować z dorosłym, np. kanapkę z warzywami lub sałatkę owocową. Pamiętaj o czystych rękach i bezpiecznym używaniu noża – kroi się razem z dorosłym. Dla zdrowych zębów ważne są mleko i jego przetwory (wapń), a słodycze lepiej jeść jednorazowo po posiłku niż podjadać przez cały dzień.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Co powinno zajmować około połowy talerza?
Warzywa i owoce, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców.

Przykład 2. Dlaczego woda jest lepszym napojem niż słodzony napój?
Woda nawadnia, a nie dostarcza cukru. Cukier z napojów szkodzi zębom i łatwo go wypić dużo.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

1. Około połowy talerza zdrowego żywienia to _____ i owoce.
2. Podstawowym napojem jest _____.
3. Dzień warto zacząć od _____.

Zadanie 2. Która przekąska jest zdrowsza? ___ / 1 pkt

A. marchewka i jabłko
B. słodki napój gazowany
C. baton z dużą ilością cukru
D. paczka chipsów

Emocje i stres – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Emocje** to uczucia, np. radość, złość, smutek, strach, wstyd. Każdy je ma. Nie ma „złych" emocji – ważne jest to, **co robimy**, gdy je czujemy. Pierwszy krok to **nazwać emocję** (np. „jestem zły", „boję się"). Emocje widać w ciele i w zachowaniu: w minie, głosie, postawie.
- Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami: **oddech** (np. oddech kwadratowy: wdech na 4, zatrzymanie na 4, wydech na 4, zatrzymanie na 4), **ruch**, rysowanie, **rozmowa z zaufanym dorosłym** lub kolegą, chwila przerwy. Nie bijemy i nie obrażamy innych.
- **Uważność** to zauważanie tego, co dzieje się teraz. Przykład: ćwiczenie 5 zmysłów – znajdź 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, 3, których możesz dotknąć. Pomaga się uspokoić i skupić.
- **Stres** to reakcja organizmu na trudną lub nową sytuację (np. sprawdzian, kłótnia). W ciele może objawiać się szybkim biciem serca, spiętym brzuchem, spoconymi dłońmi, kłopotami ze skupieniem. Krótki stres bywa pomocny, ale długi męczy. Gdy stres jest duży lub trwa długo, powiedz o tym dorosłemu.
- **Pierwsza pomoc emocjonalna**: bądź obok, wysłuchaj bez oceniania, nie wyśmiewaj, zapytaj, czy możesz pomóc, zaproponuj rozmowę z dorosłym. Dzieci i młodzież mogą zadzwonić na **116 111** (bezpłatny telefon zaufania). Szanuj siebie: mów do siebie życzliwie i zauważaj, co ci wychodzi.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Jak nazwać emocję, gdy ktoś zabrał ci długopis i czujesz gorąco w twarzy?
Np. „jestem zły". Nazwanie emocji pomaga ją opanować.

Przykład 2. Co zrobisz, gdy czujesz duży stres przed sprawdzianem?
Np. zrobię oddech kwadratowy, powiem o tym dorosłemu i poproszę o wsparcie.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

1. Pierwszy krok to _____ emocję.
2. Telefon zaufania dla dzieci to 116 _____.
3. W oddechu kwadratowym liczymy do _____ przy wdechu.

Zadanie 2. Co jest dobrym sposobem na złość? ___ / 1 pkt

A. uderzenie kolegi
B. kilka głębokich oddechów
C. trzaskanie drzwiami
D. obrażanie innych

Koledzy, rodzina i granice – 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. ___ / 4 pkt

Rower Kuby

Kuba ma nowy rower. Na przerwie Olek mówi: „Daj mi się przejechać po szkolnym boisku. Jeśli nie, to z tobą nie gadam!”. Kuba nie chce pożyczać roweru, bo boi się, że się zniszczy. Czuje się niepewnie. Pamięta, że ma prawo do swoich rzeczy.

Tekst własny

1.1. Co Kuba może zrobić? ___ / 1 pkt

A. Schować się przed wszystkimi.

B. Oddać rower, żeby uniknąć kłótni.

C. Spokojnie powiedzieć „nie” i zaproponować inną zabawę.

D. Przezywać Olka.

1.2. Dlaczego zachowanie Olka jest niewłaściwe? ___ / 2 pkt

1.3. Do kogo Kuba może pójść po pomoc, jeśli Olek będzie dalej naciskał? ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj tajemnice. ___ / 4 pkt

niespodzianka urodzinowa dla babci ktoś kazał mi nic nie mówić dorosłym o tym, że mnie straszy
pomysł na prezent dla taty ktoś mi grozi i każe milczeć

tajemnica, którą można zachować	tajemnica, o której trzeba powiedzieć zaufanemu dorosłemu

Zadanie 3. Podaj dwie role dorosłych (np. rodzic, wychowawca, pedagog szkolny), do których możesz pójść, gdy ktoś narusza twoje granice, i napisz jedno zdanie, którym poprosisz o rozmowę. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – 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. ___ / 4 pkt

Wieczór Kuby

Kuba kładzie się spać o 21:00, ale gra na telefonie do 22:30. Rano jest zmęczony i boli go głowa. Mama proponuje domową zasadę: telefon po 20:00 ląduje w kuchni na ładowarce. Kuba pyta: „A co, jeśli ktoś będzie komuś dokuczał w sieci?". Mama odpowiada: „Wtedy zawsze możesz poprosić o telefon i mi o tym powiedzieć".

Tekst własny

1.1. Co jest główną korzyścią zasady „telefon po 20:00 w kuchni"? ___ / 1 pkt

A. Zawsze jest głośno.

B. Nie trzeba się uczyć.

C. Kuba nie ma kolegów.

D. Łatwiej zasnąć i lepiej się wyspać.

1.2. Podaj jeden powód, dla którego wieczorny ekran szkodzi snowi. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Co zrobić, gdy w sieci komuś dokuczają? Podaj jedno działanie. ___ / 1 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań po obraźliwej wiadomości, tak jak w ramce „Co robić" (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

_____ nie odpowiadaj złością

_____ zablokuj i zgłoś

_____ zrób zrzut ekranu

Zadanie 3. Przyporządkuj dane. ___ / 4 pkt

ulubiona książka adres zamieszkania numer telefonu ulubiony kolor

można podać (np. ulubiona książka)	należy chronić (dane osobiste)

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

Sprawdzian: Choroby, gorączka i szczepienia – 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. gorączka
2. szczepienie
3. temperatura prawidłowa
4. objaw choroby

a) np. krew w stolcu, ból brzucha lub głowy

b) ok. 36–37°C

c) od 38°C

d) zabieg wykonywany przez lekarza lub pielęgniarkę

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Co robimy, gdy mamy silny ból brzucha i wymioty? ___ / 1 pkt

A. bierzemy dowolny lek

B. mówimy o tym dorosłemu

C. kryjemy się w pokoju

D. jemy dużo słodyczy

Zadanie 3. Który termometr sygnalizuje koniec pomiaru dźwiękiem? ___ / 1 pkt

A. na podczerwień

B. ze szkła i rtęci

C. elektroniczny

D. wodnego

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Temperatura 39,6°C jest bardzo wysoka i wymaga rozmowy z dorosłym.	**P**	**F**
2. Szczepionka zawsze wywołuje ciężką chorobę.	**P**	**F**
3. Gorączka zawsze oznacza, że trzeba natychmiast jechać do szpitala.	**P**	**F**
4. Wysypka z gorączką wymaga rozmowy z dorosłym.	**P**	**F**

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

dorosłemu lekarz obronna przypadkowa

1. Gorączka to reakcja _____ organizmu.
2. Szczepionkę podaje _____ lub pielęgniarka.
3. Gdy czuję się źle, mówię o tym _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

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

małe skaleczenie palca ktoś jest nieprzytomny i nie oddycha otarte kolano
poważny wypadek z silnym krwawieniem

pomogę sam(a) i powiem dorosłemu	dzwonię na 112

Zadanie 7. Wymień dwie rzeczy, które zrobisz przed wizytą u lekarza. ___ / 2 pkt

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

Oparzenie w kuchni

Marta pomagała babci w kuchni. Babcia niechcący wylała na dłoń gorącą wodę z garnka. Skóra zaczerwieniła się i piecze. Marta wie, że nie wolno panikować.

Tekst własny

8.1. Co Marta powinna zrobić z oparzoną dłonią babci? ___ / 2 pkt

8.2. Wymień jedną rzecz, której nie wolno robić z oparzeniem. ___ / 1 pkt

8.3. Kiedy Marta powinna zadzwonić pod 112? ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Ruch, postawa ciała i sen – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 15 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

oczu oparte 30 kolan

1. Podczas siedzenia plecy są _____.
2. Aktywną przerwę robimy co _____ minut.
3. Górna krawędź ekranu powinna być na wysokości _____.

Zadanie 2. Co jest dobrym zwyczajem przed snem? ___ / 1 pkt

A. gra w grę akcji do ostatniej chwili

B. bieganie po domu

C. mocna kawa

D. wyciszenie i odłożenie ekranów na godzinę przed snem

Zadanie 3. W upalny dzień podczas zabawy na dworze najlepiej ___ / 1 pkt

A. unikać picia

B. ubrać gruby sweter

C. założyć czapkę i pić wodę

D. biegać tylko w południe bez cienia

Zadanie 4. Połącz sytuację z poradą. ___ / 3 pkt

1. Długo siedzisz nad lekcjami.	a) Odłóż telefon i zrób coś spokojnego.
2. Idziesz na rower.	b) Zrób aktywną przerwę.
3. Nie możesz zasnąć wieczorem.	c) Załóż kask.

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 5. Oceń, czy zdania są prawdziwe (P) czy fałszywe (F). ___ / 3 pkt

1. Ruch pomaga dbać o dobry nastrój.	**P**	**F**
2. Plecak najlepiej nosić na jednym ramieniu.	**P**	**F**
3. Zajęcia ruchowe można zaplanować w pobliżu domu, np. w parku.	**P**	**F**

Zadanie 6. Wymień dwie korzyści z ruchu na świeżym powietrzu (dla zdrowia). ___ / 2 pkt

_____

_____

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Edukacja zdrowotna, klasa 4 – pakiet 8 zestawów (56 kart pracy)

Podgląd pokazał 12 z 124 stron. Pełna wersja: 124 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Choroby, gorączka i szczepienia – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Emocje i stres – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Koledzy, rodzina i granice – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Ruch, postawa ciała i sen – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Talerz zdrowego żywienia i woda – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4
- Zdrowie jako wartość i higiena osobista – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-pakiet-zestawow-kart-pracy