PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 7

Dział 1. Czynniki zdrowia i ich monitorowanie

Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie, parametry zdrowotne (ciśnienie tętnicze, glukoza, profil lipidowy, masa ciała), elementy stylu życia i ich związek z ryzykiem chorób cywilizacyjnych oraz sposoby monitorowania własnego stanu zdrowia. 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	**Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 18 pkt
3	**Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 11 pkt
4	**Kartkówka: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa A** 35 minut · 27 pkt	8 zad. 27 pkt
7	**Sprawdzian: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa B** 35 minut · 27 pkt	8 zad. 27 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 7 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.

Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Czynniki zdrowia** to wszystko, co wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Do **czynników sprzyjających** zdrowiu należą m.in. regularna aktywność fizyczna, urozmaicone odżywianie, odpowiednia ilość snu, dobre relacje z ludźmi i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Do **czynników szkodliwych** należą m.in. palenie tytoniu, alkohol, długotrwały stres, siedzący tryb życia i zanieczyszczone powietrze.
- Część czynników **możemy zmieniać** (są modyfikowalne), np. sposób odżywiania, ruch, sen, unikanie używek. Inne są od nas niezależne, np. wiek i predyspozycje odziedziczone po rodzicach. Zdrowie kształtuje się więc w dużej mierze przez codzienne wybory – dlatego warto świadomie wpływać na to, na co mamy wpływ.
- **Podstawowe parametry zdrowotne**, które można mierzyć, to: **ciśnienie tętnicze** (siła, z jaką krew napiera na ściany tętnic), **stężenie glukozy** we krwi (poziom cukru), **profil lipidowy** (m.in. cholesterol i trójglicerydy – tłuszcze we krwi) oraz **masa ciała** (u młodych osób oceniana w odniesieniu do wieku, płci i wzrostu na siatkach centylowych). Odczyty interpretuje lekarz – nie stawiamy sobie diagnozy samodzielnie.
- **Elementy stylu życia** wpływające na ryzyko chorób cywilizacyjnych (np. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, miażdżycy, chorób serca): aktywność fizyczna, sposób odżywiania, jakość snu, poziom stresu i unikanie używek. Im bardziej sprzyjający styl życia, tym mniejsze ryzyko; pojedynczy czynnik rzadko działa jednak sam – liczy się ich suma i regularność.
- **Monitorowanie własnego stanu zdrowia** polega na regularnej obserwacji i pomiarach: wizytach kontrolnych, badaniach profilaktycznych, bilansach zdrowia, a także prowadzeniu notatek lub dzienniczka nawyków (sen, ruch, posiłki, samopoczucie), również z użyciem wiarygodnych aplikacji. Sam pomiar nie leczy – jego sens polega na wczesnym zauważeniu zmian i rozmowie z lekarzem lub pielęgniarką.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Wiktor dużo ćwiczy, ale przez kilka tygodni śpi po 5 godzin i często sięga po napoje energetyzujące. Czy sama aktywność wystarczy?
Nie. Zdrowie zależy od wielu czynników naraz. Niedobór snu i napoje energetyzujące obciążają organizm i mogą zniweczyć korzyści z ruchu. Warto poprawić sen i zrezygnować z napojów energetyzujących.

Przykład 2. Ania zmierzyła ciśnienie w aptece i wynik wydał jej się wysoki. Co powinna zrobić?
Powiedzieć o wyniku rodzicom i umówić się na wizytę u lekarza, który oceni pomiary i zdecyduje o dalszych krokach. Nie powinna sama sobie stawiać diagnozy ani przyjmować leków.

Przykład 3. Dlaczego dzienniczek nawyków może pomóc w dbaniu o zdrowie?
Zapisy pokazują, jak naprawdę wyglądają nasze sen, ruch i odżywianie. Dzięki temu łatwiej zauważyć, co warto zmienić, i można je omówić z lekarzem lub pielęgniarką.

ZADANIA

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

glukozy cywilizacyjnych modyfikowalnymi zakaźnych

1. Czynniki, na które możemy wpływać, nazywamy _____.
2. Cukrzyca typu 2 należy do chorób _____.
3. Stężenie _____ we krwi to poziom cukru.

Zadanie 2. Który parametr zdrowotny opisuje siłę, z jaką krew napiera na ściany tętnic? ___ / 1 pkt

A. wiek
B. profil lipidowy
C. stężenie glukozy
D. ciśnienie tętnicze

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Palenie tytoniu jest czynnikiem szkodliwym dla zdrowia.	**P**	**F**
2. Odziedziczone predyspozycje są czynnikiem, który możemy całkowicie zmienić.	**P**	**F**
3. Odpowiednia ilość snu sprzyja zdrowiu.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz parametr z tym, co opisuje. ___ / 3 pkt

1. glukoza
2. profil lipidowy
3. ciśnienie tętnicze

a) napieranie krwi na ściany tętnic
b) tłuszcze we krwi, m.in. cholesterol
c) poziom cukru we krwi

1 ____ 2 ____ 3 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

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

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

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7

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

- Karta 1: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – ćwiczenia – 7 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa A – 8 zadań, 27 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Czynniki zdrowia i ich monitorowanie – grupa B – 8 zadań, 27 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.1: omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.5: identyfikuje i omawia kluczowe modyfikowalne czynniki zdrowia, obejmujące zarówno podstawowe parametry zdrowotne (takie jak ciśnienie tęt

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-czynniki-zdrowia-i-ich-monitorowanie