PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

Dział 1. Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne

Nadwaga i otyłość oraz ich profilaktyka, badania profilaktyczne i przesiewowe (w jakich grupach i kiedy), grupa ryzyka, zalecany poziom aktywności fizycznej, promowanie ruchu w rodzinie i wśród rówieśników, technologie wspierające aktywność. 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	**Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 21 pkt
3	**Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 11 pkt
4	**Kartkówka: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B** 30 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 5 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.

Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Nadwaga i otyłość** to stan, w którym w ciele jest za dużo tkanki tłuszczowej i może to szkodzić zdrowiu. Otyłość oznacza jeszcze większą ilość tej tkanki niż nadwaga. U dzieci i młodzieży pomiary wykonuje pielęgniarka, a o rozpoznaniu decyduje lekarz: porównują wzrost i masę ciała z siatkami centylowymi dla wieku i płci. Nie oceniamy ciała innych po wyglądzie i nikomu nie dokuczamy. Wyniki badań są prywatne – omawia się je z osobą badaną, jej rodzicami i lekarzem. Z czasem nadwaga i otyłość mogą zwiększać ryzyko chorób, np. cukrzycy typu 2 i nadciśnienia.
- **Profilaktyka nadwagi i otyłości** to codzienne nawyki, które pomagają jej zapobiegać: 1) regularne posiłki zgodne z talerzem zdrowego żywienia, z dużą ilością warzyw i owoców, 2) woda zamiast słodzonych napojów oraz mniej słodyczy i fast foodów, 3) codzienny ruch i mniej czasu w pozycji siedzącej, 4) wystarczająco dużo snu. Gdy dorosły lub lekarz zauważy problem, razem szukają rozwiązania. Dziecko nie stosuje diety na własną rękę.
- **Badania profilaktyczne** wykonujemy wtedy, gdy nic nas nie boli, aby wcześnie wykryć chorobę albo jej zapobiec, np. kontrola u dentysty, pomiar ciśnienia krwi. **Badania przesiewowe** to badania wykonywane całej grupie osób, które nie mają objawów, np. badanie wzroku, słuchu i postawy ciała u uczniów, które pielęgniarka szkolna wykonuje w wyznaczonych klasach. Badania profilaktyczne, np. kontrolę u dentysty, powtarza się regularnie, a nie tylko raz. Im wcześniej wykryjemy problem, tym łatwiej go leczyć. Terminy badań ustala lekarz zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i NFZ.
- **Grupa ryzyka** to osoby, które z jakiegoś powodu mają większą szansę zachorować na daną chorobę niż inni, np. z powodu wieku, choroby występującej w rodzinie albo szkodliwych nawyków (np. wieloletniego palenia papierosów). Takie osoby powinny badać się regularnie, a termin ustala lekarz. Bycie w grupie ryzyka nie oznacza, że na pewno zachorujemy.
- **Zalecany ruch**: według WHO dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny być aktywne fizycznie średnio co najmniej **60 minut dziennie** (umiarkowanie lub intensywnie, np. szybki marsz, rower, bieganie, gry zespołowe), a co najmniej 3 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości, np. skakanie lub wspinanie się.
- **Wspólny ruch** jest łatwiejszy i przyjemniejszy. Zachęcaj rodzinę i kolegów do spacerów, jazdy na rowerze i gier na boisku. Pomagają też technologie: krokomierz, zegarek sportowy lub aplikacja pokazują, ile się ruszamy, i mogą przypominać o ruchu.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Antek ma w szkole badanie wzroku i słuchu, choć nic go nie boli. Jakie to badanie?

To badanie przesiewowe. Wykonuje się je całej grupie osób bez objawów, aby wcześnie wykryć problem.

Przykład 2. Dziadek Maji ma 70 lat. Lekarz zaproponował mu regularne badania kontrolne, choć dziadek czuje się dobrze. Dlaczego?

To badania profilaktyczne. Osoby starsze częściej chorują, więc należą do grupy ryzyka, a wczesne wykrycie choroby ułatwia leczenie.

Przykład 3. Jak rodzina Leona może wspólnie zadbać o ruch?

Np. wspólny spacer lub rower po obiedzie, zabawa w parku. Aplikacja może pokazywać, ile minut dziennie się ruszają.

ZADANIA

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

przesiewowe ryzyka 60 15

1. Badania wykonywane całej grupie osób bez objawów to badania _____.
2. Osoby, które mają większą szansę zachorować niż inni, należą do grupy _____.
3. Dzieci w wieku 5–17 lat powinny być aktywne średnio co najmniej _____ minut dziennie.

Zadanie 2. Co jest przykładem badania profilaktycznego? ___ / 1 pkt

A. opatrzenie skaleczonej ręki

B. gips po złamaniu nogi

C. wizyta u lekarza z bardzo wysoką gorączką

D. kontrola u dentysty, gdy nic nas nie boli

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. nadwaga i otyłość	a) osoby, które mają większą szansę zachorować niż inni
2. badanie przesiewowe	b) za dużo tkanki tłuszczowej, która może szkodzić zdrowiu
3. grupa ryzyka	c) urządzenie pokazujące, ile kroków zrobiliśmy
4. krokomierz	d) badanie całej grupy osób bez objawów

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. O rozpoznaniu nadwagi lub otyłości dziecka decyduje lekarz, a nie opinie kolegów.	**P**	**F**
2. Badania profilaktyczne wykonuje się tylko wtedy, gdy coś boli.	**P**	**F**
3. Ruch razem z rodziną może pomagać w profilaktyce nadwagi.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – 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

Klasa 5b w ruchu

W klasie 5b uczniowie postanowili więcej się ruszać. Ola ustaliła z rodzicami, że w weekend cała rodzina jedzie na rowerach. Franek zainstalował aplikację, która liczy minuty ruchu, i razem z kolegami porównuje wyniki całej grupy. Szkolna pielęgniarka przeprowadziła w klasie badania przesiewowe: zmierzyła wzrost i sprawdziła wzrok. Dodała, że wyniki każdego ucznia omawia z nim, jego rodzicami i lekarzem, a nie przy całej klasie.

Tekst własny

1.1. Dlaczego pielęgniarka zbadała całą klasę, choć nikt nie skarżył się na dolegliwości? ___ / 1 pkt

A. Bo miała dużo wolnego czasu.

B. Bo wszyscy uczniowie są chorzy.

C. Bo to kara za złe zachowanie.

D. To badania przesiewowe – sprawdza się grupę osób bez objawów.

1.2. Podaj dwa sposoby, w jakie uczniowie z tekstu promują ruch. ___ / 2 pkt

1.3. Dlaczego pielęgniarka nie omawia wyników przy całej klasie? Napisz jedno zdanie. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj przykłady. ___ / 4 pkt

pomiar wzrostu u wszystkich uczniów w szkole — badanie słuchu całej klasy

wizyta u lekarza, bo od trzech dni boli brzuch — szycie rany po upadku

to badanie profilaktyczne lub przesiewowe	to nie jest badanie profilaktyczne

Zadanie 3. Podaj jedno badanie przesiewowe wykonywane w szkole i wyjaśnij, dlaczego warto z niego skorzystać. Napisz też jeden pomysł na wspólny ruch z rodziną. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

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

rękę otyłością prywatne wspólne

1. Dziecko nie stosuje diety odchudzającej na własną _____.
2. Zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej, która może szkodzić zdrowiu, nazywamy nadwagą lub _____.
3. Wyniki badań są _____ – omawia się je z rodzicami i lekarzem.

Zadanie 2. Które zdanie jest prawdziwe? ___ / 1 pkt

A. Każda wysoka osoba ma nadwagę.

B. Koledzy mogą ocenić zdrowie po wyglądzie.

C. Lekarz rozpoznaje nadwagę lub otyłość po pomiarach, które wykonuje pielęgniarka.

D. Otyłość zawsze widać na zdjęciu.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Badanie przesiewowe wykonuje się osobom bez objawów.	**P**	**F**
2. Ruch nie ma związku z profilaktyką nadwagi i otyłości.	**P**	**F**
3. Wspólne gry na boisku mogą zachęcać kolegów do ruchu.	**P**	**F**
4. Osoby z grupy ryzyka powinny unikać lekarza.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z reakcją. ___ / 4 pkt

1. Pielęgniarka mierzy słuch wszystkim uczniom.
2. Przy obiedzie stoi słodzony napój i woda.
3. Chcesz, by koledzy częściej biegali na boisku.
4. Starsza sąsiadka ma 75 lat i dawno nie była na badaniach.

a) Zapraszam ich do wspólnej gry.

b) Wybieram wodę.

c) To badanie wykonywane całej klasie bez dolegliwości.

d) Warto, by poszła na badania kontrolne, bo osoby starsze częściej chorują.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Ile ruchu zaleca się dzieciom w wieku 5–17 lat? ___ / 1 pkt

A. średnio co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanego lub intensywnego ruchu

B. godzinę ruchu raz w miesiącu

C. ruch tylko latem

D. wyłącznie zajęcia w szkole

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

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

- Karta 1: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – ćwiczenia – 8 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B – 8 zadań, 25 pkt
  Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.3: wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.4: wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.2: promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się tec

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-nadwaga-otylosc-i-badania-profilaktyczne