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

Dział 7. Emocje, myśli i ciało – samoocena

Zależność między emocjami, myślami, reakcjami ciała i zachowaniem, analiza własnych zachowań, uczuć i potrzeb w różnych sytuacjach, budowanie poczucia własnej wartości oraz informacja, kiedy i gdzie szukać wsparcia. 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	**Emocje, myśli i ciało – samoocena – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Emocje, myśli i ciało – samoocena – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 21 pkt
3	**Emocje, myśli i ciało – samoocena – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Emocje, myśli i ciało – samoocena – 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 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.

Emocje, myśli i ciało – samoocena – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Emocje** (radość, smutek, złość, strach, wstyd) są naturalne i odczuwa je każdy. Same emocje nie są „dobre" ani „złe" – różnie można jednak **się zachować**. Schemat, który pomaga je zrozumieć: **sytuacja → myśl → emocja → reakcja ciała i zachowanie**.
- **Myśli wpływają na emocje.** Ta sama sytuacja (np. kolega nie odpisał na wiadomość) może wywołać różne uczucia, zależnie od myśli: „Pewnie mnie nie lubi" prowadzi do smutku, a „Pewnie jest zajęty" – do spokoju. Myśl nie jest faktem. Można ją sprawdzić pytaniem: **jakie mam dowody?**
- **Emocje działają na ciało.** Stres, strach lub złość mogą dawać szybsze bicie serca, spięte mięśnie, spocone dłonie, ból brzucha lub głowy, kłopoty ze snem. Takie objawy mogą mieć jednak także inne przyczyny, w tym chorobę. Jeśli wracają lub trwają, powiedz o nich dorosłemu – **nie diagnozujemy się sami**, ocenia to lekarz.
- **Emocje wpływają na zachowanie.** Przy silnych emocjach możemy krzyczeć, wycofać się albo uciec od problemu. **Konstruktywne sposoby radzenia sobie**: nazwanie emocji, kilka spokojnych oddechów, ruch, krótka przerwa, zapisanie myśli, rozmowa z bliską osobą. Nie krzywdzimy siebie ani innych.
- **Samoocena** to sposób, w jaki myślimy o swojej wartości. Wzmacnia ją: dostrzeganie mocnych stron i własnych postępów, realistyczne cele, uczenie się na błędach, szanowanie własnych granic. Osłabia ją: ciągłe porównywanie się z innymi, myśli typu „zawsze wszystko psuję". Wartość człowieka nie zależy od ocen, wyglądu ani liczby polubień.
- **Analiza własnego zachowania** ma kilka pytań: Co się stało? Co pomyślałem? Co poczułem? Czego potrzebowałem (np. odpoczynku, uznania, kontaktu, wsparcia)? Co mogę zrobić inaczej? **Kiedy szukać wsparcia?** Gdy trudne uczucia trwają długo i utrudniają naukę, sen lub kontakty z innymi. Rozmawiaj wtedy z zaufanym dorosłym (rodzic, wychowawca, pedagog, psycholog szkolny) lub zadzwoń na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Zuzia dostała słabą ocenę i pomyślała: „Jestem do niczego". Co może poczuć i jak zmienić myśl?

Może poczuć wstyd i smutek, a nawet ból brzucha. Pomocniejsza myśl: „Ta ocena mówi o jednym sprawdzianie, nie o mnie. Sprawdzę, co poprawić".

Przykład 2. Czarek przed występem ma szybkie bicie serca i spocone dłonie. Czy to znaczy, że jest chory?

To może być zwykła reakcja ciała na stres. Pomagają spokojne oddechy i przygotowanie. Jeśli dolegliwości wracają lub trwają, mówi o tym dorosłemu, a ocenia to lekarz.

Przykład 3. Ola jest zła, bo nikt nie zauważył jej pracy w grupie. Jaką potrzebę może mieć?

Potrzebę uznania i bycia zauważoną. Zamiast wybuchu może spokojnie powiedzieć, co zrobiła, i poprosić o docenienie.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

emocje myślą ciała oceny

1. Złość, strach i radość to _____, które odczuwa każdy.
2. Ta sama sytuacja wywołuje różne uczucia, bo ludzie inaczej o niej _____.
3. Szybsze bicie serca i spocone dłonie to reakcje _____.

Zadanie 2. Które zdanie najlepiej opisuje związek emocji, myśli i zachowania? ___ / 1 pkt

A. Myśli są zawsze prawdziwymi faktami.

B. Zachowanie nie zależy od emocji ani od myśli.

C. Myśl o sytuacji może wywołać emocję, a emocja wpływa na zachowanie.

D. Emocje nie mają nic wspólnego z tym, co robimy.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Smutek i złość są naturalnymi emocjami.	**P**	**F**
2. Myśl „na pewno mnie nie lubi” zawsze jest faktem.	**P**	**F**
3. Ból brzucha przed ważnym występem może być reakcją ciała na stres.	**P**	**F**

Zadanie 4. Marta zobaczyła, że koleżanki szepczą. Połącz element z jego przykładem. ___ / 4 pkt

1. myśl Marty	a) przyspieszone bicie serca
2. emocja Marty	b) „Pewnie mówią o mnie.”
3. reakcja ciała Marty	c) odejście na bok
4. zachowanie Marty	d) niepokój

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

PIERWSZA ŁAWKA

Emocje, myśli i ciało – samoocena – 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. ___ / 5 pkt

Zeszyt Natalii

Natalia widzi na przerwie, że klasa gra w piłkę, a nikt jej nie zaprosił. Myśli: „Nikt mnie nie lubi". Czuje smutek, boli ją brzuch, po lekcjach siedzi sama w pokoju. Wieczorem zapisuje w zeszycie: co się stało, co pomyślała, co poczuła i czego potrzebuje. Zauważa, że potrzebuje kontaktu z kimś bliskim. Przypomina sobie, że Hania zapraszała ją niedawno na rower. Natalia pisze do Hani i umawiają się na jutro.

Tekst własny

1.1. Która myśl Natalii nasiliła smutek? ___ / 1 pkt

A. „Hania zapraszała mnie na rower."

B. „Nikt mnie nie lubi."

C. „Klasa gra w piłkę."

D. „Zapiszę, co się stało."

1.2. Wskaż dwie reakcje Natalii na to, co się stało (uczucie, reakcja ciała lub zachowanie). ___ / 2 pkt

1.3. Jaką potrzebę zauważyła Natalia i co zrobiła, aby ją zaspokoić? ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj przykłady do właściwej kolumny. ___ / 6 pkt

szybsze bicie serca unikanie rozmowy spocone dłonie podniesiony głos ból brzucha wycofanie się z zabawy

reakcja ciała	zachowanie

Zadanie 3. Natalia od kilku tygodni czuje się bardzo źle, trudno jej się uczyć i spać. Napisz, z kim może porozmawiać, i wyjaśnij, dlaczego nie powinna sama stawiać sobie diagnozy. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa B

KARTA 7/7

35 minut · 25 pkt

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

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

oddechów poprawić dorosłym zegarkiem

1. Po stresującym dniu pomaga kilka spokojnych _____.
2. Zamiast „jestem beznadziejny" można pomyśleć: „zrobiłem błąd, ale mogę go _____".
3. Gdy trudne uczucia trwają długo, rozmawiamy z zaufanym _____.

Zadanie 2. Co można zrobić z myślą, która pogarsza nastrój? ___ / 1 pkt

A. powtarzać ją jak najczęściej

B. uznać ją za pewny fakt

C. ukrywać ją i nie zastanawiać się nad nią nigdy

D. sprawdzić, czy opiera się na faktach, i w razie potrzeby ją zmienić

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Emocje wpływają na zachowanie.	**P**	**F**
2. Wartość człowieka zależy od wyglądu.	**P**	**F**
3. Zapisanie myśli i emocji może pomóc w ich zrozumieniu.	**P**	**F**
4. Dolegliwości ciała, które trwają, warto zgłosić dorosłemu lub lekarzowi.	**P**	**F**

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

1. Karolina pomagała organizować festyn i nikt jej nie podziękował.	a) potrzeba odpoczynku
2. Piotr jest wyczerpany po wielu zajęciach pod rząd.	b) potrzeba uznania
3. Ewa ma mało kontaktu z rówieśnikami po zmianie szkoły.	c) potrzeba uspokojenia się i wsparcia
4. Marek denerwuje się przed zawodami.	d) potrzeba kontaktu z innymi

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Do kogo można zwrócić się po wsparcie, gdy trudne emocje przeszkadzają w codziennym życiu? ___ / 1 pkt

A. do nikogo, trzeba przeczekać

B. wyłącznie do nieznajomych z gry

C. do rodzica, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego

D. tylko do kolegów, którzy też mają kłopoty

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Emocje, myśli i ciało – samoocena – 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: Emocje, myśli i ciało – samoocena – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Emocje, myśli i ciało – samoocena – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Emocje, myśli i ciało – samoocena – w praktyce – 3 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Emocje, myśli i ciało – samoocena – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.1: omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem
- dział 5 „Zdrowie psychiczne”, wymaganie 5.2: analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości Materiał przygotowany

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-emocje-mysli-i-cialo-samoocena