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

Dział 3. Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc

Przygotowanie do wizyty u lekarza i dentysty, odpowiedzi na pytania lekarza oraz podstawowa pierwsza pomoc: bezpieczeństwo, wołanie o pomoc, numery 112 i 999, rany, oparzenia, krwotok z nosa. 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	**Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	3 zad. 7 pkt
2	**Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	6 zad. 13 pkt
3	**Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 11 pkt
4	**Kartkówka: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa A** 30 minut · 24 pkt	8 zad. 24 pkt
7	**Sprawdzian: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – 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.

Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Przed wizytą u lekarza**: zadbaj o higienę (czyste ręce, ubranie i zęby), pomyśl, co dokładnie ci dolega i od kiedy, zabierz ze sobą dorosłego i dokumenty (np. książeczkę zdrowia lub kartę szczepień). Jeśli zażywasz leki albo masz alergię, powiedz o tym.
- **Lekarz zwykle pyta**: co ci dolega, od kiedy, czy masz gorączkę, czy bierzesz jakieś leki, czy jesteś na coś uczulony(-a) i czy przechodzisz inne choroby. Odpowiadaj prawdziwie. Wolno ci też zadawać pytania, gdy czegoś nie rozumiesz.
- **Do dentysty** chodzimy na kontrolę mniej więcej co pół roku, a nie tylko wtedy, gdy boli ząb. Przed wizytą dokładnie myjemy zęby.
- **Pierwsza pomoc – kolejność**: 1) sprawdź, czy jest bezpiecznie (dla ciebie i poszkodowanego), 2) głośno zawołaj o pomoc dorosłych, 3) jeśli sytuacja jest groźna, zadzwoń pod numer **112** lub **999** (to bezpłatne połączenia). Nie ryzykuj własnego zdrowia. Poszkodowany to osoba, której coś się stało.
- **Dzwonisz po karetkę** (odbiera dyspozytor, czyli osoba, która przyjmuje zgłoszenie): powiedz, co się stało, gdzie jesteś (adres lub charakterystyczne miejsce), ile jest osób poszkodowanych i podaj swoje imię. **Nie rozłączaj się pierwszy** – to dyspozytor kończy rozmowę. Karetkę wzywamy m.in. gdy ktoś jest nieprzytomny, nie oddycha, mocno krwawi, ma silny ból w klatce piersiowej, dławi się lub ma poważny wypadek.
- **Drobne urazy**: ranę przemywamy czystą wodą i zakrywamy plastrem albo opatrunkiem. **Oparzenie**: schładzamy chłodną bieżącą wodą (bez lodu) przez około 20 minut. **Krwotok z nosa**: siadamy, pochylamy głowę do przodu i uciskamy skrzydełka nosa przez około 10 minut. Pomagamy bezpiecznie – w kl. 4 nie wykonujemy trudnych zabiegów, tylko wołamy dorosłych i dzwonimy po pomoc.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Z kim idziesz na wizytę do lekarza i co zabierasz?
Idę z dorosłym. Zabieram książeczkę zdrowia lub kartę szczepień oraz informacje o lekach i alergiach.

Przykład 2. Pod jaki numer dzwonisz, gdy ktoś jest nieprzytomny i nie oddycha?
Pod numer 112 (można też 999). Mówię, co się stało i gdzie jestem, i nie rozłączam się pierwszy.

Przykład 3. Co robisz, gdy ktoś oparzył rękę gorącą wodą z czajnika?
Wołam dorosłego i schładzam oparzone miejsce chłodną bieżącą wodą przez około 20 minut.

PIERWSZA ŁAWKA

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

zęby 999 20 5

1. Numery, pod które dzwonimy po karetkę, to 112 i _____.
2. Oparzenie schładzamy przez około _____ minut.
3. Przed wizytą u dentysty dokładnie myjemy _____.

Zadanie 2. Co robisz najpierw, gdy widzisz wypadek? ___ / 1 pkt

A. robię zdjęcie telefonem
B. uciekam bez słowa
C. dotykam poszkodowanego
D. sprawdzam, czy jest bezpiecznie

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

1. Połączenie z numerem 112 jest bezpłatne.	**P**	**F**
2. Po zgłoszeniu wypadku trzeba się od razu rozłączyć.	**P**	**F**
3. Do lekarza warto zabrać książeczkę zdrowia lub kartę szczepień.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

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

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

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 14 stron. Pełna wersja: 14 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości – 3 zadania, 7 pkt
- Karta 2: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – ćwiczenia – 6 zadań, 13 pkt
- Karta 3: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa A – 8 zadań, 24 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Wizyta u lekarza i pierwsza pomoc – grupa B – 8 zadań, 24 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.8: wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odp
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.9: postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy we

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-wizyta-u-lekarza-i-pierwsza-pomoc