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

Dział 2. Choroby zakaźne i epidemie

Choroby zakaźne, drogi ich przenoszenia (kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt), ograniczanie ryzyka zakażenia, objawy najczęstszych chorób zakaźnych, w tym groźnych, oraz sepsy, a także zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz pojęcia epidemii i pandemii. 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	**Choroby zakaźne i epidemie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Choroby zakaźne i epidemie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 18 pkt
3	**Choroby zakaźne i epidemie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 11 pkt
4	**Kartkówka: Choroby zakaźne i epidemie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Choroby zakaźne i epidemie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – grupa A** 35 minut · 27 pkt	8 zad. 27 pkt
7	**Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – 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.

Choroby zakaźne i epidemie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Choroby zakaźne** wywołują drobnoustroje, np. wirusy, bakterie, grzyby lub pasożyty. Mogą przenosić się z osoby na osobę, ze zwierząt na ludzi albo przez żywność, wodę i przedmioty. Nie każde zachorowanie jest groźne, ale niektóre choroby zakaźne (np. odra, krztusiec, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych) mogą mieć ciężki przebieg. Groźnym powikłaniem zakażenia może być sepsa.
- **Drogi przenoszenia**: **kropelkowa** (drobne kropelki wydzieliny podczas kaszlu, kichania i mówienia, np. grypa, COVID-19; w przypadku COVID-19 także drobniejsze cząstki unoszące się w powietrzu), **przez kontakt** (dotyk skóry lub zanieczyszczonych powierzchni i przedmiotów, np. wszawica, świerzb, niektóre infekcje jelitowe), **przez krew** (zakażona krew dostaje się do rany lub do krwiobiegu, np. przez niesterylne igły czy narzędzia) oraz **droga płciowa** (niektóre zakażenia przenoszą się przez bliski kontakt intymny; szczegóły omawia lekarz, a ochronę zapewniają zasady zalecane przez specjalistów).
- **Jak ograniczać ryzyko zakażenia?** Myj ręce wodą z mydłem (po powrocie do domu, przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety), zasłaniaj usta i nos zgięciem łokcia lub chusteczką podczas kaszlu i kichania, wietrz pomieszczenia, nie dziel się przedmiotami osobistymi (szczoteczka, ręcznik), zostań w domu, gdy jesteś chory, korzystaj ze szczepień zgodnych z kalendarzem, nie dotykaj cudzej krwi bez rękawiczek, a w razie skaleczenia powiedz dorosłemu.
- **Objawy najczęstszych chorób**: **grypa** – nagła wysoka gorączka, bóle mięśni, kaszel, osłabienie; **przeziębienie** – katar, ból gardła, kaszel (zwykle łagodniejszy przebieg); **ospa wietrzna** – swędząca wysypka z pęcherzykami; **biegunkowe zakażenia jelitowe** – wymioty, biegunka, ból brzucha. **Sepsa** to nie osobna choroba zakaźna, lecz ciężkie powikłanie zakażenia – groźna reakcja organizmu na zakażenie. Jej objawy mogą obejmować: gorączkę lub wyraźne wychłodzenie, dreszcze, szybki oddech i tętno, splątanie lub nietypową senność, bardzo ciężkie samopoczucie, plamki lub wybroczyny na skórze, które nie bledną po ucisku (rzadziej występują, ale są bardzo groźne). Wymaga **natychmiastowego wezwania pomocy (112)**.
- **Epidemia** to wyraźny wzrost liczby zachorowań na daną chorobę na określonym obszarze w krótkim czasie. **Pandemia** to epidemia obejmująca bardzo wiele krajów lub kontynentów. Rozprzestrzenianiu sprzyjają: duża liczba kontaktów między ludźmi, podróże, brak odporności i niedostateczna higiena. **Ognisko choroby** to grupa zachorowań w jednym miejscu, np. w klasie lub na obozie. O epidemii mówimy wtedy, gdy zachorowań jest wyraźnie więcej niż zwykle w danym okresie. **Profilaktyka epidemiologiczna** to m.in. szczepienia, higiena rąk, osłanianie ust przy kaszlu, izolacja osób chorych, wietrzenie, w razie potrzeby noszenie maseczek oraz stosowanie się do komunikatów służb sanitarnych (GIS) i Ministerstwa Zdrowia.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Hania kicha i kaszle. Jak może ograniczyć ryzyko zarażenia kolegów?

Powinna kaszleć i kichać w zgięcie łokcia lub chusteczkę, umyć ręce, zostać w domu, gdy czuje się chora, i wietrzyć pomieszczenie. Chusteczkę wyrzuca do kosza.

Przykład 2. Tomek ma wysoką gorączkę, jest dziwnie senny, trudno go obudzić, a na skórze ma plamki, które nie bledną po ucisku. Co należy zrobić?

Natychmiast zawołać dorosłego i wezwać pomoc (112), bo takie objawy mogą oznaczać sepsę lub inną groźną chorobę. Nie czekamy, aż „samo minie".

Przykład 3. Czym różni się epidemia od pandemii?

Epidemia obejmuje zwykle określony obszar (np. region, kraj), a pandemia – bardzo wiele krajów lub kontynentów.

ZADANIA

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

bakterie pandemia kropelkowa okresowa

1. Droga _____ polega na przenoszeniu zarazków w kropelkach wydzieliny.
2. Epidemia, która obejmuje wiele krajów, to _____.
3. Choroby zakaźne wywołują m.in. wirusy i _____.

Zadanie 2. Która czynność najlepiej zmniejsza ryzyko zakażenia po powrocie do domu? ___ / 1 pkt

A. dotykanie twarzy
B. kaszel w dłoń
C. dzielenie się szczoteczką
D. mycie rąk wodą z mydłem

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Sepsa jest groźnym stanem wymagającym szybkiej pomocy.	**P**	**F**
2. Kichać najlepiej w otwartą dłoń, a potem dotykać klamek.	**P**	**F**
3. Szczepienia należą do profilaktyki epidemiologicznej.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz drogę przenoszenia z przykładem. ___ / 3 pkt

1. kropelkowa
2. przez kontakt
3. przez krew

a) niesterylna igła lub narzędzie
b) kaszel i kichanie bliskiej osoby
c) dotyk zanieczyszczonej powierzchni, a potem twarzy

1 ____ 2 ____ 3 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Choroby zakaźne i epidemie – 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

Grypa w klasie 7b

W poniedziałek w klasie 7b brakowało trzech osób. We wtorek chorych było już osiem. Uczniowie mieli gorączkę, bóle mięśni i kaszel. Pielęgniarka szkolna przypomniała o myciu rąk, kaszlu w łokieć i wietrzeniu sal. Poprosiła też, by osoby z objawami zostały w domu i skonsultowały się z lekarzem. Poinformowała, że szkoła przekaże dane do stacji sanitarno-epidemiologicznej. Po tygodniu liczba zachorowań zaczęła maleć.

Tekst własny

1.1. Jakie objawy mieli chorzy uczniowie? Podaj dwa. ___ / 2 pkt

1.2. Wskaż jedno zalecenie pielęgniarki, które ogranicza rozprzestrzenianie się choroby. ___ / 1 pkt

1.3. Dlaczego zachorowania w klasie 7b nie są pandemią? ___ / 1 pkt

A. bo trwały krócej niż godzinę

B. bo dotyczą tylko jednej klasy

C. bo grypa nie jest zakaźna

D. bo nikt się nie zaraził

Zadanie 2. Przyporządkuj działania do sytuacji. ___ / 4 pkt

kaszel w zgięcie łokcia dzielenie się ręcznikiem z chorą osobą pozostanie w domu przy gorączce ukrywanie objawów i przyjście do szkoły

dobra praktyka	niewłaściwe zachowanie

Zadanie 3. Zaplanuj zasady higieny, które klasa może przyjąć w sezonie przeziębień i grypy. Podaj trzy. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – 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. epidemia
2. droga przez kontakt
3. sepsa
4. izolacja chorych

a) groźna reakcja organizmu na zakażenie

b) oddzielenie osoby chorej od zdrowych

c) wzrost zachorowań na danym obszarze

d) zakażenie przez dotyk zanieczyszczonych powierzchni lub skóry

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 2. Co najlepiej ograniczy ryzyko zakażenia po skorzystaniu z toalety? ___ / 1 pkt

A. wycieranie rąk o ubranie

B. podanie ręki wszystkim

C. mycie rąk wodą z mydłem

D. dotykanie twarzy

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Przy kaszlu warto zasłonić usta i nos zgięciem łokcia.	**P**	**F**
2. Pandemia zawsze ogranicza się do jednej klasy.	**P**	**F**
3. Grypa może mieć wysoką gorączkę i bóle mięśni.	**P**	**F**
4. Można wymieniać się szczoteczką do zębów z domownikami.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

bakterie pandemia krew kropelki

1. Zakażenie przez niesterylne igły to droga przez _____.
2. Rozprzestrzenianie się choroby między krajami to _____.
3. Wiele chorób zakaźnych wywołują wirusy i _____.

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

Wiosenne przeziębienia

W szkole przez dwa tygodnie rosła liczba nieobecności. Uczniowie mieli katar, ból gardła i kaszel. Dyrektor poprosił o wietrzenie sal co godzinę, a pielęgniarka wywiesiła plakat o myciu rąk. Nauczyciele przypominali, że osoby z gorączką powinny zostać w domu. Po miesiącu liczba zachorowań wróciła do zwykłego poziomu. Lekarz szkolny podkreślił, że liczba zachorowań była typowa dla tej pory roku.

Tekst własny

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Choroby zakaźne i epidemie – 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: Choroby zakaźne i epidemie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Choroby zakaźne i epidemie – ćwiczenia – 7 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Choroby zakaźne i epidemie – w praktyce – 3 zadania, 11 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Choroby zakaźne i epidemie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Choroby zakaźne i epidemie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – grupa A – 8 zadań, 27 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Choroby zakaźne i epidemie – grupa B – 8 zadań, 27 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.2: wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także w
- dział 2 „Zdrowie fizyczne”, wymaganie 2.3: stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi Materiał przygotowany zgod

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-choroby-zakazne-i-epidemie