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

Dział 7. Powietrze, hałas i zdrowie

Wpływ jakości środowiska (powietrza, wody, terenów zielonych, zmiany klimatu) na zdrowie, smog i sprawdzanie jakości powietrza w aplikacjach, ograniczanie zanieczyszczeń w otoczeniu, hałas i jego pomiar w telefonie oraz profilaktyka niedosłuchu. 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	**Powietrze, hałas i zdrowie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Powietrze, hałas i zdrowie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 23 pkt
3	**Powietrze, hałas i zdrowie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 15 pkt
4	**Kartkówka: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Powietrze, hałas i zdrowie – 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.

Powietrze, hałas i zdrowie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Jakość środowiska a zdrowie.** Na zdrowie wpływa to, jakim powietrzem oddychamy, jaką wodę pijemy i ile wokół nas zieleni. Zanieczyszczone powietrze i zanieczyszczona woda szkodzą zdrowiu. Parki, skwery i drzewa dają cień, ochładzają miasto i sprzyjają odpoczynkowi, dlatego zmniejszanie terenów zielonych jest niekorzystne. **Zmiana klimatu** to m.in. wzrost średniej temperatury na Ziemi. Powoduje częstsze upały, susze i powodzie, a to zagraża zdrowiu (np. odwodnieniem i przegrzaniem) oraz warunkom życia ludzi. W upał pij wodę, szukaj cienia i noś nakrycie głowy.
- **Zanieczyszczenie powietrza** to szkodliwe substancje w powietrzu, np. drobne pyły i gazy. Pochodzą m.in. ze spalania węgla i odpadów w domowych piecach, z ruchu samochodów i z przemysłu. **Smog** to bardzo zanieczyszczone powietrze, często widoczne jako szare zadymienie nad miastem. Może wywoływać kaszel, ból gardła, pieczenie oczu i ból głowy. Szczególnie wrażliwe są dzieci, osoby z astmą lub alergią i osoby starsze. Długo wdychane brudne powietrze szkodzi płucom i sercu.
- **Sprawdzanie jakości powietrza.** Aktualny stan powietrza sprawdzamy w **aplikacjach mobilnych** i na stronach o jakości powietrza (dane pochodzą ze stacji pomiarowych i czujników). Wynik to **indeks jakości powietrza**: od bardzo dobrego do bardzo złego. Gdy powietrze jest zły lub bardzo zły, ograniczamy pobyt i wysiłek na dworze (dzieci szczególnie), a ruch przenosimy do pomieszczenia i wybieramy spokojniejszą aktywność. O wietrzeniu pokoju lub masce antysmogowej decyduje dorosły, a osoby z astmą stosują zalecenia lekarza. Gdy powietrze jest dobre, warto wyjść na dwór.
- **Jak ograniczać zanieczyszczenie powietrza w swoim otoczeniu?** Nie palimy śmieci w piecu. Do szkoły idziemy pieszo albo jedziemy rowerem, hulajnogą czy komunikacją miejską zamiast samochodem. Na postoju wyłączamy silnik. Oszczędzamy prąd i ciepło. Sadzimy rośliny i dbamy o zieleń przy domu i szkole.
- **Hałas** to niepożądane, zbyt głośne dźwięki. Głośność mierzymy w **decybelach (dB)**. Źródłem hałasu jest m.in. ruch uliczny, budowa, głośna muzyka, tłum w szatni lub na stołówce. Hałas męczy, utrudnia skupienie i naukę, wywołuje ból głowy i irytację, psuje sen i zwiększa stres. Jego natężenie można orientacyjnie sprawdzić w **aplikacji w telefonie** (wynik jest przybliżony, bo telefon nie zastąpi przyrządu pomiarowego). Hałas ograniczamy, gdy rozmawiamy ciszej, ściszamy telewizor, zamykamy okna od strony ulicy i umawiamy się na zasady ciszy w klasie. Dywan i zasłony tłumią dźwięk.
- **Profilaktyka niedosłuchu. Niedosłuch** to gorszy słuch. Zbyt głośne lub zbyt długie dźwięki mogą go uszkodzić, a zniszczonego słuchu zwykle nie da się w pełni odzyskać. Dlatego: 1) ściszaj słuchawki tak, by słyszeć rozmowę osoby obok; 2) rób przerwy od słuchawek; 3) na głośnych koncertach i pokazach nie stój przy głośniku, a jeśli to możliwe, używaj ochronników słuchu; 4) po głośnym wydarzeniu daj uszom odpocząć w ciszy. **Sygnały ostrzegawcze**: szum lub dzwonienie w uszach, przytłumione dźwięki, potrzeba ciągłego zwiększania głośności. Powiedz o nich dorosłemu – słuch bada lekarz.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Aplikacja pokazuje bardzo zły indeks jakości powietrza, a Ola ma iść na mecz na boisku. Co powinna zrobić?
Ograniczyć pobyt i wysiłek na dworze, a ruch przenieść do pomieszczenia i wybrać spokojniejszą aktywność. O wietrzeniu i masce decyduje dorosły.

Przykład 2. Kuba słucha muzyki tak głośno, że nie słyszy mamy stojącej obok. Co ma zmienić?
Ściszyć słuchawki tak, by słyszeć rozmowę, i robić przerwy od słuchawek, aby chronić słuch.

Przykład 3. W klasie jest bardzo głośno i trudno się skupić. Jak ograniczyć hałas?
Rozmawiać ciszej i umówić się na zasady ciszy w klasie. Można też zamknąć okno od strony ulicy.

ZADANIA

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

decybelach smog niedosłuch kaloriach

1. Głośność dźwięku mierzymy w _____.
2. Bardzo zanieczyszczone powietrze, często widoczne jako szare zadymienie nad miastem, to _____.
3. Gorszy słuch to _____.

Zadanie 2. Co jest źródłem zanieczyszczenia powietrza? ___ / 1 pkt

A. jazda na rowerze
B. spacer do szkoły
C. spalanie śmieci w domowym piecu
D. sadzenie drzew przy szkole

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Parki i drzewa w mieście sprzyjają zdrowiu.	**P**	**F**
2. Hałas może utrudniać skupienie i sen.	**P**	**F**
3. Słuch uszkodzony przez hałas zwykle w pełni się odzyskuje.	**P**	**F**

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

1. smog
2. hałas
3. niedosłuch
4. indeks jakości powietrza

a) zbyt głośne, niepożądane dźwięki
b) gorszy słuch
c) skala od bardzo dobrego do bardzo złego stanu powietrza
d) zanieczyszczone powietrze widoczne jako zadymienie

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Powietrze, hałas i zdrowie – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 23 pkt

Zadanie 1. Co może wywołać smog? ___ / 1 pkt

A. kaszel i pieczenie oczu

B. lepszy apetyt

C. mocniejsze kości

D. szybsze zasypianie

Zadanie 2. Gdy aplikacja pokazuje bardzo zły stan powietrza, najlepiej ___ / 1 pkt

A. urządzić długi bieg na boisku

B. zorganizować turniej na dworze

C. zignorować wynik, bo powietrze nie wpływa na zdrowie

D. przenieść ruch do pomieszczenia i wybrać spokojniejszą aktywność

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Aplikacje mobilne pokazują aktualną jakość powietrza.	**P**	**F**
2. Palenie śmieci w piecu zmniejsza smog.	**P**	**F**
3. Wyłączanie silnika na postoju ogranicza zanieczyszczenie powietrza.	**P**	**F**
4. Zmiana klimatu nie ma żadnego wpływu na zdrowie.	**P**	**F**

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

1. W upalny dzień jesteś na boisku.
2. Chcesz ograniczyć zanieczyszczenie powietrza w drodze do szkoły.
3. W domu bardzo głośno gra telewizor.
4. Po koncercie szumi ci w uszach.

a) Idę pieszo albo jadę rowerem.

b) Ściszam telewizor.

c) Daję uszom odpocząć w ciszy i mówię o tym dorosłemu.

d) Piję wodę, szukam cienia i noszę nakrycie głowy.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Przyporządkuj działania. ___ / 6 pkt

jazda rowerem zamiast samochodem | rozmowa ciszej na korytarzu | wyłączenie silnika na postoju | dywan i zasłony w pokoju | niepalenie śmieci w piecu | ściszenie telewizora

zmniejszają zanieczyszczenie powietrza	zmniejszają hałas

Podgląd • Pierwsza Ławka

Powietrze, hałas i zdrowie – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 15 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 3 pkt

Poniedziałek w klasie 5b

W poniedziałek rano uczniowie klasy 5b sprawdzili w aplikacji, że powietrze w ich okolicy jest bardzo złe. Nauczycielka zamieniła lekcję wychowania fizycznego na dworze na spokojniejsze zajęcia w sali. Podczas przerwy Janek uruchomił w telefonie aplikację do pomiaru hałasu i sprawdził, jak głośno jest na stołówce. Wynik był wysoki, ale Janek zaznaczył, że jest tylko przybliżony. Klasa postanowiła rozmawiać przy stole ciszej.

Tekst własny

1.1. Dlaczego nauczycielka zmieniła lekcję na spokojniejszą w sali? ___ / 1 pkt

A. Na dworze zawsze jest za głośno.

B. Przy bardzo złym powietrzu dzieci powinny ograniczyć pobyt i wysiłek na dworze.

C. Dzieci nie lubią zajęć na boisku.

D. Aplikacja pokazuje, że trzeba odpoczywać w szkole.

1.2. Dlaczego wynik pomiaru hałasu w telefonie jest tylko przybliżony? ___ / 1 pkt

1.3. Podaj jeden sposób ograniczenia hałasu na stołówce, inny niż w tekście. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj rady. ___ / 6 pkt

sprawdzenie indeksu jakości powietrza w aplikacji picie wody szukanie cienia
rezygnacja z wyjścia na dwór, bo indeks jest bardzo zły nakrycie głowy
prośba do dorosłego o decyzję w sprawie wietrzenia

gdy powietrze jest bardzo złe	gdy jest upał

Zadanie 3. Oceń rady dla Kuby, który często słucha muzyki w słuchawkach. ___ / 3 pkt

1. Powinien ściszyć słuchawki tak, by słyszeć rozmowę obok.	**P**	**F**
2. Może słuchać bez przerwy kilka godzin.	**P**	**F**
3. Gdy szumi mu w uszach, powinien powiedzieć o tym dorosłemu.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

rower zamiast samochodu spalanie śmieci w piecu sadzenie roślin przy szkole
samochód z włączonym silnikiem na postoju

zmniejszają zanieczyszczenie powietrza	zwiększają zanieczyszczenie powietrza

Zadanie 7. Podaj trzy przykłady, jak można ograniczyć hałas w swoim otoczeniu. ___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Szara mgła nad osiedlem

Zimą nad osiedlem Hani unosi się szara mgła z dymu. W radiu ostrzegli przed smogiem. Hania kaszle, a jej brat ma astmę. Tata mówi, że część dymu pochodzi z pieców, w których niektórzy sąsiedzi palą śmieci. Po południu Hania miała iść na trening biegowy na dworze.

Tekst własny

8.1. Kto w rodzinie Hani powinien zdecydować, czy wietrzyć mieszkanie i czy założyć maskę antysmogową w czasie smogu? ___ / 1 pkt

A. Hania sama, bez pytania

B. nikt, bo to niepotrzebne

C. kolega z klasy

D. dorosły, np. rodzic

8.2. Wyjaśnij, dlaczego smog jest szczególnie niebezpieczny dla brata Hani, i wskaż jedną inną grupę osób szczególnie wrażliwych. ___ / 2 pkt

8.3. Napisz, jak Hania może sprawdzić aktualny stan powietrza, i podaj jedno działanie, które ograniczy smog (inne niż w zadaniu 6). ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Powietrze, hałas i zdrowie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Powietrze, hałas i zdrowie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Powietrze, hałas i zdrowie – ćwiczenia – 8 zadań, 23 pkt
- Karta 3: Powietrze, hałas i zdrowie – w praktyce – 4 zadania, 15 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Powietrze, hałas i zdrowie – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.1: omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielo
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.2: sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno -komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplika
- dział 8 „Zdrowie środowiskowe”, wymaganie 8.4: sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno -komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz poda

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-powietrze-halas-i-zdrowie