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

Dział 4. Ruch, postawa ciała i sen

Codzienna aktywność fizyczna i jej korzyści, bezpieczeństwo i strój do pogody, miejsca do ruchu w okolicy, aktywne przerwy od siedzenia, prawidłowa postawa ciała oraz zalecana długość i higiena snu. 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	**Ruch, postawa ciała i sen – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	3 zad. 7 pkt
2	**Ruch, postawa ciała i sen – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 15 pkt
3	**Ruch, postawa ciała i sen – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 12 pkt
4	**Kartkówka: Ruch, postawa ciała i sen – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Ruch, postawa ciała i sen – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Ruch, postawa ciała i sen – grupa A** 30 minut · 24 pkt	8 zad. 24 pkt
7	**Sprawdzian: Ruch, postawa ciała i sen – 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.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Ruch, postawa ciała i sen – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Ruch to zdrowie**: dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny średnio co najmniej **60 minut dziennie** ruszać się z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze) – tak zaleca WHO. Najlepiej ruszać się na świeżym powietrzu. Może to być spacer, rower, taniec, zabawa na boisku. Ruch wzmacnia mięśnie i kości, poprawia humor i pomaga dbać o prawidłową masę ciała.
- **Bezpieczny ruch**: ubieramy się do pogody (latem czapka z daszkiem i woda, zimą ciepła warstwa i rękawiczki), zakładamy kask na rower i hulajnogę, wybieramy bezpieczne miejsca (boisko, park, ścieżka rowerowa), mówimy dorosłym, dokąd idziemy. Przed ruchem krótka rozgrzewka.
- **Za długie siedzenie szkodzi**: boli kręgosłup i szyja, jesteśmy senni i mniej uważni. Co 30 minut zrób **aktywną przerwę** – wstań, przeciągnij się, pokręć ramionami, zrób kilka przysiadów, popatrz przez okno w dal (to odpoczynek dla oczu).
- **Prawidłowa postawa**: podczas siedzenia plecy są oparte, stopy stoją na podłodze, kolana i łokcie są zgięte mniej więcej pod kątem prostym, górna krawędź ekranu jest na wysokości oczu. Plecak noś na **dwóch ramionach**, zapakowany lekko, z cięższymi książkami przy plecach. Pomagają ćwiczenia, pływanie i zabawy ruchowe.
- **Sen**: dzieci w wieku 6–13 lat potrzebują zwykle **9–11 godzin snu** na dobę (część zaleceń podaje nawet 9–12 godzin). Podczas snu organizm odpoczywa, rośnie i lepiej zapamiętuje to, czego się nauczyliśmy.
- **Higiena snu**: kładziemy się spać i wstajemy o podobnych porach, wieczorem jemy lekką kolację, wietrzymy pokój. **Na godzinę przed snem odkładamy telefon, tablet i telewizor** – światło ekranów i emocje utrudniają zasypianie. Pomaga spokojna książka, ciepła kąpiel i spokojny oddech.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ile minut dziennie powinno się ruszać dziecko w wieku szkolnym?
Co najmniej 60 minut dziennie, np. spacer, rower lub zabawa na boisku.

Przykład 2. Dlaczego odkładamy telefon na godzinę przed snem?
Światło ekranu i emocje utrudniają zasypianie, więc sen jest krótszy i mniej głęboki.

Przykład 3. Co robimy podczas aktywnej przerwy?
Wstajemy, przeciągamy się, ruszamy ramionami, robimy kilka przysiadów i patrzymy w dal.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

dwóch 9–11 60 jednym

1. Dziecko w wieku szkolnym ma się ruszać co najmniej _____ minut dziennie.
2. Zalecany sen dla dzieci w wieku 6–13 lat to _____ godzin.
3. Plecak noszę na _____ ramionach.

Ruch, postawa ciała i sen – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

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

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

oczu oparte 30 kolan

1. Podczas siedzenia plecy są _____.
2. Aktywną przerwę robimy co _____ minut.
3. Górna krawędź ekranu powinna być na wysokości _____.

Zadanie 2. Co jest dobrym zwyczajem przed snem? ___ / 1 pkt

A. gra w grę akcji do ostatniej chwili

B. bieganie po domu

C. mocna kawa

D. wyciszenie i odłożenie ekranów na godzinę przed snem

Zadanie 3. W upalny dzień podczas zabawy na dworze najlepiej ___ / 1 pkt

A. unikać picia

B. ubrać gruby sweter

C. założyć czapkę i pić wodę

D. biegać tylko w południe bez cienia

Zadanie 4. Połącz sytuację z poradą. ___ / 3 pkt

1. Długo siedzisz nad lekcjami.	a) Odłóż telefon i zrób coś spokojnego.
2. Idziesz na rower.	b) Zrób aktywną przerwę.
3. Nie możesz zasnąć wieczorem.	c) Załóż kask.

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 5. Oceń, czy zdania są prawdziwe (P) czy fałszywe (F). ___ / 3 pkt

1. Ruch pomaga dbać o dobry nastrój.	**P**	**F**
2. Plecak najlepiej nosić na jednym ramieniu.	**P**	**F**
3. Zajęcia ruchowe można zaplanować w pobliżu domu, np. w parku.	**P**	**F**

Zadanie 6. Wymień dwie korzyści z ruchu na świeżym powietrzu (dla zdrowia). ___ / 2 pkt

_____

_____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Ruch, postawa ciała i sen – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Dzień Julii

Julia ma 10 lat. Rano idzie do szkoły z lekkim plecakiem na dwóch ramionach. Po lekcjach odrabia zadania, siedząc przy biurku z podpartymi plecami. Co pół godziny wstaje i robi kilka ćwiczeń. Po południu jedzie z mamą na rowerze do parku, oboje zakładają kaski. Wieczorem Julia kładzie telefon na komodzie i czyta książkę. O 21.00 śpi, a budzi się o 7.00.

Tekst własny

1.1. Podaj dwa zachowania Julii, które chronią jej kręgosłup. ___ / 2 pkt

1.2. Ile godzin śpi Julia? Czy to mieści się w zaleceniach dla jej wieku? ___ / 2 pkt

1.3. Co robi Julia, żeby dobrze zasnąć? ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Wpisz czynności do właściwej kolumny. ___ / 4 pkt

stała pora kładzenia się spać gra na telefonie w łóżku wywietrzony pokój oglądanie filmów do późna

pomaga w zdrowym śnie	utrudnia zasypianie

Zadanie 3. Zaplanuj swój dzień tak, aby zmieścić 60 minut ruchu. Napisz dwa pomysły. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Kartkówka: Ruch, postawa ciała i sen – grupa A

10 minut · 9 pkt

KARTA 4/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 9 pkt

Zadanie 1. Dziecko w wieku szkolnym powinno się ruszać co najmniej ___ / 1 pkt

A. 10 minut tygodniowo

B. 60 minut dziennie

C. godzinę raz w miesiącu

D. 5 minut dziennie

Zadanie 2. Oceń, czy zdania są prawdziwe (P) czy fałszywe (F). ___ / 3 pkt

1. Plecak noszę na dwóch ramionach.	**P**	**F**
2. Telefon tuż przed snem pomaga w zasypianiu.	**P**	**F**
3. Aktywna przerwa to np. przeciągnięcie się.	**P**	**F**

Zadanie 3. Połącz sytuację z poradą. ___ / 3 pkt

1. Jedziesz na rowerze.
2. Długo siedzisz przy lekcjach.
3. Kładziesz się spać.

a) Zrób aktywną przerwę.

b) Odłóż telefon na godzinę przed snem.

c) Załóż kask.

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 4. Uzupełnij zdania. ___ / 2 pkt

oczu 9–11 5–6 kolan

1. Dziecko w wieku 6–13 lat powinno spać _____ godzin.
2. Górną krawędź ekranu ustawiamy na wysokości _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Ruch, postawa ciała i sen – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 15 stron. Pełna wersja: 15 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Ruch, postawa ciała i sen – najważniejsze wiadomości – 3 zadania, 7 pkt
- Karta 2: Ruch, postawa ciała i sen – ćwiczenia – 7 zadań, 15 pkt
- Karta 3: Ruch, postawa ciała i sen – w praktyce – 3 zadania, 12 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Ruch, postawa ciała i sen – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Ruch, postawa ciała i sen – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Ruch, postawa ciała i sen – grupa A – 8 zadań, 24 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Ruch, postawa ciała i sen – grupa B – 8 zadań, 24 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.1: systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących w
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.3: znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bez
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.4: ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporo
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.6: przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidł
- dział 3 „Aktywność fizyczna”, wymaganie 3.7: praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychiczn

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-ruch-postawa-ciala-i-sen