Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – 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

Klasa 5b w ruchu

W klasie 5b uczniowie postanowili więcej się ruszać. Ola ustaliła z rodzicami, że w weekend cała rodzina jedzie na rowerach. Franek zainstalował aplikację, która liczy minuty ruchu, i razem z kolegami porównuje wyniki całej grupy. Szkolna pielęgniarka przeprowadziła w klasie badania przesiewowe: zmierzyła wzrost i sprawdziła wzrok. Dodała, że wyniki każdego ucznia omawia z nim, jego rodzicami i lekarzem, a nie przy całej klasie.

Tekst własny

1.1. Dlaczego pielęgniarka zbadała całą klasę, choć nikt nie skarżył się na dolegliwości? ___ / 1 pkt

A. Bo miała dużo wolnego czasu.

B. Bo wszyscy uczniowie są chorzy.

C. Bo to kara za złe zachowanie.

D. To badania przesiewowe – sprawdza się grupę osób bez objawów.

1.2. Podaj dwa sposoby, w jakie uczniowie z tekstu promują ruch. ___ / 2 pkt

1.3. Dlaczego pielęgniarka nie omawia wyników przy całej klasie? Napisz jedno zdanie. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj przykłady. ___ / 4 pkt

pomiar wzrostu u wszystkich uczniów w szkole — badanie słuchu całej klasy

wizyta u lekarza, bo od trzech dni boli brzuch — szycie rany po upadku

to badanie profilaktyczne lub przesiewowe	to nie jest badanie profilaktyczne

Zadanie 3. Podaj jedno badanie przesiewowe wykonywane w szkole i wyjaśnij, dlaczego warto z niego skorzystać. Napisz też jeden pomysł na wspólny ruch z rodziną. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – 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

Baton Stasia

Staś jest uczulony na orzechy. W sklepie razem z tatą czyta etykietę batona zbożowego. Skład: płatki ryżowe (28%), syrop glukozowo-fruktozowy, cukier, **orzechy laskowe** (15%), olej palmowy, sól. Wartość odżywcza w 100 g: energia 1850 kJ / 440 kcal; tłuszcz 20 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6 g; węglowodany 58 g, w tym cukry 30 g; białko 7 g; sól 0,3 g. Najlepiej spożyć przed: 30.06.

Tekst własny

1.1. Który składnik jest w batonie w największej ilości? ___ / 1 pkt

A. orzechy laskowe **B.** płatki ryżowe

C. sól **D.** olej palmowy

1.2. Czy Staś może zjeść ten baton? Uzasadnij. ___ / 2 pkt

1.3. Odczytaj z etykiety, ile cukrów jest w 100 g batona. ___ / 1 pkt

1.4. Co oznacza napis „najlepiej spożyć przed 30.06”? ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj opisy. ___ / 4 pkt

zielony nalot na chlebie kwaśny zapach mleka jędrny, pachnący pomidor
gładka, nieuszkodzona pokrywka słoika

oznaka psucia – nie jemy	brak oznak psucia

Zadanie 3. Cztery osoby zjedzą na śniadanie po 2 jajka przez 3 dni. W lodówce jest 10 jajek. Oblicz, ile jajek trzeba dokupić, i napisz, co sprawdzisz przed zakupami, aby nie marnować jedzenia. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Relaksacja, oddychanie i higiena snu – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 17 pkt

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

Tydzień Maćka

Maciek zapisywał przez cztery dni, o której kładł się spać, o której wstawał i ile minut był w ruchu (spacer, rower, gra na boisku). Wyniki wpisał do tabeli.

Dzień	Kładzie się	Wstaje	Czas snu	Ruch (minuty)
poniedziałek	21:30	6:30	9 godz.	70
wtorek	22:30	6:30	8 godz.	40
środa	21:30	6:30	9 godz.	65
czwartek	23:00	6:30	7,5 godz.	30

Tekst własny

1.1. W którym dniu Maciek spał najkrócej? ___ / 1 pkt

A. w czwartek **B.** w środę

C. we wtorek **D.** w poniedziałek

1.2. W ilu z tych czterech dni Maciek miał co najmniej 60 minut ruchu? Podaj liczbę dni. ___ / 1 pkt

1.3. Podaj jedną radę dla Maćka, dzięki której będzie spał dłużej. ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność ćwiczenia oddechowego (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powtórz kilka razy

_____ zrób dłuższy wydech ustami

_____ usiądź wygodnie

_____ weź spokojny wdech nosem

Zadanie 3. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

stała pora kładzenia się ciemna i cicha sypialnia jazda na rowerze szybki marsz po szkole

zasada higieny snu	ruch obniżający stres

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 16 pkt

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

Zmiana Wiktora

Od dłuższego czasu Wiktor jest smutny i unika kolegów. Wcześniej lubił grać w piłkę, teraz siedzi sam. Źle sypia. Nie chce nikomu nic mówić, bo myśli, że nikt go nie zrozumie. Jego koleżanka Ada zauważa tę zmianę i martwi się o niego.

Tekst własny

1.1. Co może zrobić Ada? ___ / 1 pkt

A. opowiedzieć o wszystkim całej klasie

B. udawać, że niczego nie widzi

C. śmiać się z jego zachowania

D. porozmawiać życzliwie z Wiktorem i powiedzieć o swoich obawach zaufanemu dorosłemu

1.2. Podaj dwa zachowania Wiktora, które mogą być sygnałem, że potrzebuje pomocy. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie Wiktor może uzyskać pomoc. ___ / 2 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Przyporządkuj formy pomocy. ___ / 4 pkt

pedagog szkolny psycholog szkolny poradnia psychologiczno-pedagogiczna
telefon zaufania 116 111

pomoc w szkole	pomoc poza szkołą

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań o reakcji dorosłych. ___ / 4 pkt

1. Jeśli dziecko przez dłuższy czas jest smutne i wycofane, dorosły powinien zareagować.	**P**	**F**
2. Jeden smutniejszy dzień po przegranym meczu zawsze wymaga wizyty u psychiatry.	**P**	**F**
3. Gdy dziecko mówi o przemocy, dorosły powinien je wysłuchać i zadbać o pomoc.	**P**	**F**
4. Dorosły powinien wyśmiać dziecko, które mówi o swoich kłopotach.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Asertywność i komunikacja – 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

Gra na przerwie

Ola i Kamil grają w planszówkę na przerwie. Podchodzi Mikołaj, wyrywa Oli pionek i mówi: „Oddawaj, teraz ja gram!”. Ola spuszcza głowę i szepcze: „Dobrze, bierz…”. Kamil mówi spokojnie, patrząc Mikołajowi w oczy: „Zaczekaj. Nie podoba mi się, gdy ktoś wyrywa coś z ręki. Możesz dołączyć do następnej rundy”. Mikołaj wzrusza ramionami, ale zostaje i czeka.

Tekst własny

1.1. Którą postawę pokazał Mikołaj, gdy wyrywał pionek? ___ / 1 pkt

A. uległą **B.** agresywną

C. asertywną **D.** żadną z nich

1.2. Którą postawę pokazała Ola? Uzasadnij jednym zdaniem. ___ / 2 pkt

1.3. Podaj dwa sygnały niewerbalne z tekstu. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność spokojnej odmowy, tak jak w ramce „Jak spokojnie odmówić” (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ jeśli ktoś naciska, powtórz spokojnie

_____ powiedz krótko, czego nie chcesz

_____ patrz na rozmówcę

_____ stań prosto i oddychaj spokojnie

Zadanie 3. Napisz, jak Ola mogła odpowiedzieć asertywnie na zachowanie Mikołaja. Użyj komunikatu „ja”. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Przemoc i cyberprzemoc – 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. ___ / 5 pkt

Klasowy czat

Od tygodnia w klasowym czacie ktoś wysyła ośmieszające zdjęcia Michała. Pod zdjęciami pojawiają się złośliwe komentarze, a kilka osób wstawia śmiejące się buźki. Michał przestał odpisywać i nie chce wychodzić na przerwy. Marta widzi to w czacie. Nie dołącza do śmiechu, zapisuje zrzuty ekranu i opowiada o wszystkim wychowawczyni. Wychowawczyni rozmawia z Michałem i z klasą.

Tekst własny

1.1. Jaki rodzaj przemocy opisano w tekście? ___ / 1 pkt

A. cyberprzemoc
B. higiena cyfrowa
C. przemoc fizyczna
D. zaniedbanie

1.2. Podaj dwa działania Marty, które pomagają Michałowi. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie Michał może szukać pomocy. ___ / 2 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań w sytuacji cyberprzemocy, zgodnie z poleceniami z Karty 1 (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ zablokuj i zgłoś

_____ nie odpowiadaj agresją

_____ zapisz zrzuty ekranu

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

Zadanie 3. Przyporządkuj sytuacje. ___ / 4 pkt

gra godzinę po lekcjach, a potem idzie na rower
nie może przestać grać mimo obietnic i zasypia na lekcjach
kończy grę o ustalonej godzinie i bez złości
ukrywa przed rodziną, ile gra, i rezygnuje ze spotkań z kolegami

zwykłe korzystanie z gier	sygnał, że warto poprosić o pomoc

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

Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – w praktyce

KARTA 3/7

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 14 pkt

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

Sprzątanie parku

Klasa 5a zorganizowała akcję sprzątania parku. Uczniowie założyli rękawiczki, zebrali butelki i papiery i wrzucili je do właściwych pojemników. Zosia przyszła z psem Burkiem i miała ze sobą woreczki. Staś zobaczył na trawie małego ptaszka i chciał go zabrać do domu. Nauczycielka poprosiła, by zostawić go w spokoju. Po akcji wszyscy byli zmęczeni, ale zadowoleni. Ola powiedziała: „Jedna klasa to niewiele, ale gdy co miesiąc zrobi tak każda klasa, park będzie czystszy".

Tekst własny

1.1. Dlaczego nauczycielka poprosiła, by nie zabierać ptaszka? ___ / 1 pkt

A. Często opiekują się nim rodzice, a dzikie zwierzęta zostawiamy w spokoju.

B. Dzikie zwierzęta trzeba zawsze karmić chlebem.

C. Ptaszek na pewno nie ma rodziców.

D. Ptaki żyją tylko w domach.

1.2. Podaj dwie korzyści dla zdrowia z udziału w takiej akcji. ___ / 2 pkt

1.3. Wyjaśnij własnymi słowami, co oznacza wypowiedź Oli. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Do którego pojemnika wrzucisz odpady? ___ / 6 pkt

stara gazeta kartka z bloku szklany słoik szklana butelka plastikowa butelka puszka po napoju

pojemnik niebieski	pojemnik zielony	pojemnik żółty

Zadanie 3. Zaplanuj działanie proekologiczne dla swojej klasy. Napisz, co zrobicie, gdzie i jak to pomoże zdrowiu lub środowisku. ___ / 3 pkt

Sprawdzian: Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

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

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

rękę otyłością prywatne wspólne

1. Dziecko nie stosuje diety odchudzającej na własną _____.
2. Zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej, która może szkodzić zdrowiu, nazywamy nadwagą lub _____.
3. Wyniki badań są _____ – omawia się je z rodzicami i lekarzem.

Zadanie 2. Które zdanie jest prawdziwe? ___ / 1 pkt

A. Każda wysoka osoba ma nadwagę.

B. Koledzy mogą ocenić zdrowie po wyglądzie.

C. Lekarz rozpoznaje nadwagę lub otyłość po pomiarach, które wykonuje pielęgniarka.

D. Otyłość zawsze widać na zdjęciu.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Badanie przesiewowe wykonuje się osobom bez objawów.	**P**	**F**
2. Ruch nie ma związku z profilaktyką nadwagi i otyłości.	**P**	**F**
3. Wspólne gry na boisku mogą zachęcać kolegów do ruchu.	**P**	**F**
4. Osoby z grupy ryzyka powinny unikać lekarza.	**P**	**F**

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

1. Pielęgniarka mierzy słuch wszystkim uczniom.
2. Przy obiedzie stoi słodzony napój i woda.
3. Chcesz, by koledzy częściej biegali na boisku.
4. Starsza sąsiadka ma 75 lat i dawno nie była na badaniach.

a) Zapraszam ich do wspólnej gry.

b) Wybieram wodę.

c) To badanie wykonywane całej klasie bez dolegliwości.

d) Warto, by poszła na badania kontrolne, bo osoby starsze częściej chorują.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Ile ruchu zaleca się dzieciom w wieku 5–17 lat? ___ / 1 pkt

A. średnio co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanego lub intensywnego ruchu

B. godzinę ruchu raz w miesiącu

C. ruch tylko latem

D. wyłącznie zajęcia w szkole

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

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

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

100 doniczce myjemy zamrażamy

1. Tabela wartości odżywczej podaje dane na _____ g produktu.
2. Rośliny jadalne możemy uprawiać w _____ na parapecie.
3. Owoce i warzywa przed jedzeniem _____.

Zadanie 2. Którą roślinę jadalną można wyhodować w domu, na oknie? ___ / 1 pkt

A. naparstnica
B. cis
C. wilcza jagoda
D. rzeżucha

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Napis „należy spożyć do” dotyczy żywności, która szybko się psuje.	**P**	**F**
2. Alergeny wyróżniamy po to, aby ich nie było widać.	**P**	**F**
3. Nieznane rośliny z łąki można jeść, jeśli ładnie wyglądają.	**P**	**F**
4. Starsze produkty ustawiamy z przodu i zjadamy najpierw.	**P**	**F**

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

1. Na paczce ciastek jest napis „najlepiej spożyć przed 01.12”, a dziś jest 20.11.
2. Wafelki mają w składzie wyróżnione słowo „orzechy”, a Ania jest uczulona na orzechy.
3. Chcesz porównać dwa napoje pod względem cukrów.
4. Wracasz z zakupów ze świeżym mięsem i sałatką.

a) Ania ich nie je.
b) Czytam tabelę wartości odżywczej i porównuję produkty.
c) Produkt ma jeszcze najlepszą jakość.
d) Przechowuję je osobno, surowe mięso nie dotyka sałatki.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Dlaczego warto sprawdzić zapasy przed zakupami? ___ / 1 pkt

A. Aby kupić jak najwięcej.
B. Aby zapomnieć o liście zakupów.
C. Aby nie kupować zbędnych produktów i nie marnować jedzenia.
D. Aby jedzenie szybciej się psuło.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

stała pora spania cicha i ciemna sypialnia telefon w łóżku do późna mocna herbata wieczorem

sprzyja dobremu snu	przeszkadza w śnie

Zadanie 7. Opisz, jak wykonać ćwiczenie oddechowe, aby się uspokoić. Podaj trzy kroki. ___ / 3 pkt

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

Wieczór Julki

Julka kładzie się codziennie o 21:30, gasi światło, a w jej pokoju jest cicho i ciemno. Przed snem ogląda jednak filmy na tablecie w łóżku, do ok. 22:15. Potem długo nie może zasnąć, a rano jest zmęczona.

Tekst własny

8.1. Który zwyczaj Julki przeszkadza w zasypianiu? ___ / 1 pkt

A. gaszenie światła

B. cichy pokój

C. stała pora kładzenia się

D. oglądanie filmów na tablecie w łóżku

8.2. Wyjaśnij, dlaczego ekran tuż przed snem utrudnia zasypianie. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwie rzeczy, które Julka może robić zamiast oglądania filmów. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

Zadanie 6. Przyporządkuj czynniki. ___ / 4 pkt

życzliwi koledzy regularny sen przemoc w grupie długotrwały silny stres

chroni zdrowie psychiczne	zwiększa ryzyko trudności

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego warto rozmawiać o swoich trudnościach z zaufanym dorosłym. Podaj trzy powody. ___ / 3 pkt

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

Smutek Marty

Marta od dłuższego czasu jest smutna i nie chce rozmawiać. Przestała spotykać się z koleżankami, a na lekcjach często jest nieobecna myślami. Mama Marty zauważa zmianę i chce jej pomóc.

Tekst własny

8.1. Kto może pomóc Marcie w szkole? ___ / 1 pkt

A. kolega, który powie o wszystkim całej klasie

B. pedagog szkolny lub psycholog szkolny

C. osoba nieznajoma z gry

D. nikt, bo to nie jest ważne

8.2. Podaj dwa zachowania Marty, które mogą być sygnałem, że potrzebuje pomocy. ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwa sposoby, w jakie mama może okazać Marcie wsparcie podczas rozmowy. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Edukacja zdrowotna, klasa 5 – pakiet 8 zestawów (56 kart pracy)

Podgląd pokazał 12 z 132 stron. Pełna wersja: 132 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Asertywność i komunikacja – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Nadwaga, otyłość i badania profilaktyczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Natura, zwierzęta i działania proekologiczne – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Powietrze, hałas i zdrowie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Przemoc i cyberprzemoc – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Relaksacja, oddychanie i higiena snu – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5
- Zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-pakiet-zestawow-kart-pracy