

ZDROWIE W PRAKTYCE

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z PEŁNEGO PAKIETU

Edukacja zdrowotna - klasa V Lekcje 1-32

Scenariusze • karty podstawowe • karty ilustrowane • sprawdzenia osiągnięć

Najważniejsza zasada

Numer lekcji łączy wszystkie materiały. Do lekcji N dobierasz kartę NA, sprawdzenie NB oraz - opcjonalnie - kartę ilustrowaną „Lekcja N”.

Magdalena Juskiewicz | zdrowalekcja.pl | Wadowice 2026

Szybki start - wystarczą cztery kroki

1. Otwórz w pakiecie nauczyciela scenariusz wybranej lekcji, np. „Lekcja 8”.
2. Wydrukuj podstawową kartę 8A albo wybierz dodatkową kartę ilustrowaną „Lekcja 8”. Możesz również zastosować obie.
3. Przeprowadź lekcję według scenariusza i skorzystaj ze ściąg merytorycznej oraz klucza.
4. Pod koniec lekcji lub na kolejnych zajęciach wykorzystaj krótkie sprawdzenie 8B.

Nie ma jednego obowiązkowego wariantu

Karta podstawowa i karta ilustrowana służą temu samemu tematowi, ale mają inną formę. Nauczyciel dobiera materiał do potrzeb klasy, czasu i celu zajęć.

1. Co znajduje się w pakiecie?

Plik / element	Do czego służy?
Pakiet nauczyciela - wersja A4	32 scenariusze lekcji i 32 ściąg merytoryczne w układzie po jednej stronie na stronę. Najwygodniejszy do czytania na ekranie i drukowania wybranych lekcji.
Pakiet nauczyciela - wersja broszurowa	Ta sama treść w układzie dwóch stron na jednej kartce. Przydatna do oszczędnego druku lub wpięcia całego pakietu do segregatora.
Podstawowe karty pracy 1A-32A	Tekstowe, przejrzyste karty uczniowskie bezpośrednio powiązane ze scenariuszami i kluczami odpowiedzi.
Sprawdzenie osiągnięć 1B-32B	Krótkie zadania po każdej lekcji. Zwykle trzy egzemplarze na jednej stronie A4 - przed rozdaniem należy je rozciąć.
Dodatkowe karty ilustrowane 1-32	Bardziej obrazowy wariant pracy. Są dodatkiem, a nie obowiązkowym zamiennikiem wszystkich kart podstawowych.
Instrukcja korzystania z pakietu	Dokument, który właśnie czytasz: wyjaśnia, co jest czym, jak łączyć pliki i jak je otwierać lub drukować.

Program nauczania

Pakiet jest opracowany do programu „Zdrowie w praktyce” i zachowuje wspólną numerację tematów oraz kody wymagań. Program nauczania jest dostępny jako odrębny produkt.

Program znajdziesz tutaj: <https://zdrowalekcja.pl/produkt/program-nauczania-edukacji-zdrowotnej-klasy-iv-viii/>

2. Jak łączyć materiały?

Numer lekcji jest wspólnym kluczem. Każdy element oznaczony tym samym numerem dotyczy tego samego tematu.

Lekcja nauczyciela	Karta podstawowa	Sprawdzenie	Karta ilustrowana
Lekcja 5	5A	5B	Lekcja 5
Lekcja 12	12A	12B	Lekcja 12
Lekcja 32	32A	32B	Lekcja 32

Co oznaczają litery A i B?

- A - podstawowa karta pracy ucznia przeznaczona do realizacji zadania w trakcie lekcji.
- B - krótkie sprawdzenie osiągnięć ucznia po lekcji.
- Karta ilustrowana nie zastępuje automatycznie karty A. Jest dodatkowym wariantem oznaczonym numerem lekcji.

Przykład: lekcja 11

5. Przeczytaj scenariusz „Lekcja 11. Przygotowuję prosty posiłek bezpiecznie”.
6. Zdecyduj, czy klasa wykona podstawową kartę 11A, kartę ilustrowaną „Lekcja 11”, czy obie.
7. Skorzystaj ze ściąg nauczyciela, aby omówić poprawne rozwiązania i zasady bezpieczeństwa.
8. Na zakończenie rozdaj 11B „Sprawdź, co już potrafisz”.

3. Jak korzystać z kart ilustrowanych?

Karty ilustrowane są dodatkową pomocą dydaktyczną. Nie trzeba używać ich przy każdej lekcji ani równocześnie z kartą podstawową.

Możliwe sposoby wykorzystania

- zamiast karty podstawowej - gdy klasa lepiej pracuje na materiale obrazowym;
- po karcie podstawowej - jako utrwalenie lub szybkie podsumowanie;
- przed kartą podstawową - jako wprowadzenie do tematu i aktywizacja;
- w pracy z wybraną grupą - jako element różnicowania poziomu i formy zadania;
- jako zadanie dodatkowe dla uczniów, którzy skończyli wcześniej;
- w pracy domowej tylko wtedy, gdy zadanie nie wymaga ujawniania prywatnych informacji ani wykonywania działań bez nadzoru dorosłego.

Ważne

Nie oceniaj estetyki wycinania, kolorowania ani szybkości wykonania. Sprawdzaj rozumienie treści, wybór bezpiecznego działania i uzasadnienie.

4. Proponowany schemat pracy z każdą lekcją

Etap	Co zrobić?
Przed lekcją	Otwórz scenariusz, sprawdź kod wymagania, cel,

	potrzebne materiały i zasadę bezpieczeństwa. Wydrukuj wybraną kartę oraz sprawdzenie B.
Początek lekcji	Podaj temat i cel prostym językiem. Przypomnij, że można pracować na przykładzie fikcyjnym i nie trzeba mówić o sobie.
Wprowadzenie	Zrealizuj krótką rozmowę otwierającą i omówienie merytoryczne zgodnie ze scenariuszem.
Praca ucznia	Wykorzystaj kartę podstawową A, kartę ilustrowaną albo obie. Obserwuj sposób rozumowania, a nie prywatne doświadczenia ucznia.
Omówienie	Skorzystaj z klucza, jawnych kryteriów i pytań do omówienia w ścisłości nauczyciela.
Sprawdzenie	Rozdaj kartę B lub przeprowadź jej zadania ustnie. Sprawdzaj osiągnięcie edukacyjne, nie zdrowie, wygląd, sytuację rodzinną ani poglądy ucznia.
Informacja zwrotna	Wykorzystaj gotowy wzór informacji zwrotnej i pozwól uczniowi poprawić odpowiedź na innym przykładzie fikcyjnym.

5. Jak pakiet łączy się z programem, planem i rozkładem?

Pakiet został ułożony jako jedna linia dokumentacji: **PROGRAM NAUCZANIA → PLAN WYNIKOWY → ROZKŁAD MATERIAŁU → SCENARIUSZ → KARTA A → SPRAWDZENIE B**

- Program określa temat, dział, kod wymagania i zakładane osiągnięcie ucznia.
- Plan wynikowy porządkuje oczekiwane efekty uczenia się i sposoby ich sprawdzania.
- Rozkład materiału wskazuje kolejność tematów i liczbę godzin.
- Scenariusz pokazuje, jak przeprowadzić konkretną lekcję w praktyce.
- Karta A pozwala uczniowi wykonać działanie, a karta B sprawdza, co już potrafi.

Dla nauczyciela korzystającego z innego programu

Materiały można wykorzystać również pomocniczo, ale nauczyciel powinien sam sprawdzić zgodność tematów, kodów i kolejności z programem dopuszczonym w jego szkole.

6. Drukowanie - najprostsze ustawienia

Karty pracy i karty ilustrowane

- papier A4;
- orientacja pionowa;

- druk jednostronny;
- skala: „Dopasuj do strony” albo 100%, jeżeli podgląd nie pokazuje ucięcia;
- druk czarno-biały;
- wydrukuj tylko wybrane strony, a nie cały dokument.

Sprawdzenia B

- Na jednej stronie A4 znajdują się zwykle trzy egzemplarze tego samego sprawdzenia.
- Wydrukuj potrzebną liczbę stron i rozetnij kartkę wzdłuż linii podziału.

Pakiet nauczyciela

- Wersja A4: najlepsza do czytania i drukowania pojedynczych lekcji.
- Wersja broszurowa: dwie strony dokumentu na jednej kartce; oszczędza papier.
- Do druku dwustronnego wybierz opcję „odwracanie po długiej krawędzi”, chyba że podgląd drukarki pokazuje inne ustawienie.

7. Instrukcja dla osoby, która nie korzysta swobodnie z Worda i plików

Najprostsza rada

Do samego korzystania z pakietu nie potrzebujesz programu Word. Większość materiałów jest w PDF i można je otworzyć w przeglądarce Chrome, Edge albo w bezpłatnym programie Adobe Acrobat Reader.

A. Jak pobrać pliki ze sklepu?

9. Kliknij link „Pobierz” przy zakupionym produkcie.
10. Jeżeli przeglądarka pyta, co zrobić, wybierz „Zapisz plik”.
11. Plik najczęściej trafia do folderu „Pobrane” lub „Downloads”.
12. Nie otwieraj dokumentu wyłącznie w małym podglądzie wiadomości e-mail. Najpierw zapisz go na urządzeniu.

B. Co zrobić z plikiem ZIP?

ZIP to „paczka”, w której znajduje się kilka plików. Najpierw trzeba ją rozpakować.

13. Znajdź plik ZIP w folderze „Pobrane”.
14. Kliknij go prawym przyciskiem myszy.
15. Wybierz „Wyodrębnij wszystkie” albo „Rozpakuj”.
16. Kliknij „Wyodrębnij”. Otworzy się zwykły folder z materiałami.

Nie zmieniaj końcówki pliku

Nie kasuj ręcznie oznaczeń .zip, .pdf ani .docx. Zmiana samej nazwy nie zmienia rodzaju pliku i może uniemożliwić jego otwarcie.

C. Jak otworzyć plik PDF?

17. Kliknij plik dwa razy.

18. Powinien otworzyć się w Microsoft Edge, Google Chrome albo Adobe Acrobat Reader.
19. Jeżeli nic się nie dzieje, kliknij plik prawym przyciskiem, wybierz „Otwórz za pomocą” i wskaż Edge, Chrome lub Adobe Acrobat.
20. Aby wydrukować, naciśnij jednocześnie klawisze Ctrl i P.

D. Jak otworzyć plik Word, czyli DOCX?

21. Jeżeli masz Microsoft Word, kliknij plik dwa razy.
22. Jeżeli pojawi się żółty pasek „Widok chroniony”, możesz czytać dokument bez zmian. Kliknij „Włącz edytowanie” tylko wtedy, gdy chcesz go modyfikować.
23. Jeżeli nie masz programu Word, możesz użyć bezpłatnego LibreOffice Writer albo przesłać plik na Dysk Google i otworzyć w Dokumentach Google.
24. Przed zmianami wybierz „Plik → Zapisz jako” i utwórz własną kopię. Oryginał pozostaw bez zmian.

E. Jak otworzyć pliki na telefonie?

- Po pobraniu wejdź do aplikacji „Pliki” lub folderu „Pobrane”.
- PDF otworzysz w przeglądarce lub bezpłatnej aplikacji Adobe Acrobat.
- DOCX otworzysz w aplikacji Microsoft Word, Dokumenty Google lub innej aplikacji obsługującej dokumenty.
- Do wygodnego drukowania i wyboru konkretnych stron najlepiej użyć komputera.

8. Najczęstsze problemy i szybkie rozwiązania

Problem	Rozwiązanie
Plik nie otwiera się	Sprawdź, czy pobieranie zostało zakończone. Usuń niepełny plik i pobierz go ponownie. Jeżeli to ZIP - najpierw go rozpakuj.
Komputer pyta, w jakim programie otworzyć PDF	Wybierz Microsoft Edge, Google Chrome albo Adobe Acrobat Reader.
Nie mam programu Word	Korzystaj z wersji PDF. Plik DOCX można otworzyć bezpłatnie w LibreOffice Writer lub Dokumentach Google.
Word pokazuje tylko do odczytu	Wybierz „Plik → Zapisz jako” i zapisz kopię pod nową nazwą. Następnie edytuj kopię.
Drukuje się cały dokument	W oknie drukowania wybierz pole „Strony” i wpisz tylko potrzebny numer, np. 7 albo 7-8.
Karta jest ucięta	W ustawieniach druku wybierz A4 i opcję „Dopasuj do strony”. Sprawdź podgląd przed drukiem.
Tekst jest bardzo mały	Użyj wersji A4 pakietu nauczyciela zamiast wersji broszurowej.
Na stronie są trzy takie same sprawdzenia	To prawidłowe. Wydrukuj stronę i rozetnij ją na trzy

	osobne kartki dla uczniów.
Nie wiem, którą kartę wybrać	Zacznij od podstawowej karty A. Kartę ilustrowaną wykorzystaj, gdy potrzebujesz prostszej, bardziej obrazowej lub dodatkowej aktywności.

9. Lista kontrolna przed pierwszą lekcją

- ☐ Rozpakowałem / rozpakowałam pliki, jeżeli były w formacie ZIP.
- ☐ Wiem, gdzie znajduje się pakiet nauczyciela, karty A, sprawdzenia B i karty ilustrowane.
- ☐ Wybrałem / wybrałam lekcję oraz sprawdziłem / sprawdziłam jej kod wymagania.
- ☐ Przeczytałem / przeczytałam zasadę bezpieczeństwa przy danym temacie.
- ☐ Wybrałem / wybrałam kartę podstawową, ilustrowaną albo obie.
- ☐ Wydrukowałem / wydrukowałam tylko potrzebne strony.
- ☐ Przygotowałem / przygotowałam kartę B lub inną formę krótkiego sprawdzenia osiągnięć.
- ☐ Wiem, że oceniam umiejętność, a nie prywatne doświadczenie, zdrowie ani sytuację ucznia.

10. Spis 32 lekcji i kodów wymagań

Moduł 1. Profilaktyka i pierwsza pomoc

Nr	Temat	Kod
1	Zdrowie w różnych etapach życia	WP1, WP2
2	Profilaktyka - działam, zanim pojawi się problem	ZF4
3	Szczepienia - trening układu odpornościowego	ZF7, ZF1
4	Pierwsza pomoc - bezpieczeństwo, 112, podstawowy algorytm	ZF9
5	Co zrobić przy omdleniu, urazie i krwawieniu	ZF9

Moduł 2. Ruch i sen

Nr	Temat	Kod
6	Rodzinne wyzwanie ruchowe -	AF2

	motywuję bez nacisku	
7	Gdzie mogę ruszać się bezpiecznie?	AF3, AF1
8	Kręgosłup lubi zmianę - ergonomia i ćwiczenia	AF4, AF6
9	Tydzień dobrego snu - obserwuję bez oceniania	AF7

Moduł 3. Odżywianie w praktyce

Nr	Temat	Kod
10	Składniki odżywcze - po co są organizmowi	OD1, OD3
11	Przygotowuję prosty posiłek bezpiecznie	OD3
12	Aplikacje do analizy składu - pomoc czy skrót myślowy?	OD5, ZF1
13	Od nasiona do talerza	OD4, ZE5

Moduł 4. Dojrzewanie i emocje

Nr	Temat	Kod
14	Dojrzewanie - zmiany w ciele, emocjach i relacjach	DOJ1
15	Higiena skóry i ciała w okresie dojrzewania	DOJ3, ZF2
16	Miesiączka - fizjologia, higiena i wsparcie	DOJ3, DOJ4
17	Emocje w czasie zmian - jak regulować napięcie	ZP2, ZP3
18	Słowa, gesty, ton - komunikacja bez nieporozumień	ZP8

Moduł 5. Relacje, granice i bezpieczeństwo psychiczne

Nr	Temat	Kod
19	Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość	ZS1
20	Rodzina - funkcje, prawa, obowiązki i dobra atmosfera	ZS2, ZS3
21	Kiedy rodzina się zmienia	ZS5, ZS4
22	Moje granice i granice innych	ZS6, ZP5
23	Przemoc nie jest konfliktem	ZP6
24	Autoagresja - sygnał potrzeby pilnej pomocy	ZP7, ZP9
25	Neuroróżnorodność - różne sposoby uczenia się i reagowania	ZP10, WP4
26	Dostępność - przestrzeń przyjazna każdemu	ZP10, WP4
27	Napad padaczkowy - wiem, jak pomóc	ZP10, ZF9

Moduł 6. Internet, substancje i doświadczenie edukacyjne

Nr	Temat	Kod
28	Domowe zasady ekranowe - wspólna umowa zamiast ciągłych sporów	IPU3, IPU1
29	Phishing, deepfake i kradzież tożsamości	IPU2, IPU5
30	Alkohol, nikotyna i energetyki - dlaczego młody organizm jest szczególnie narażony	IPU4
31	Presja grupy - jak odmówić i nie zostać samemu	IPU5, IPU6, ZP5
32	Mój tydzień online - doświadczenie edukacyjne	IPU1, IPU3

Ściąga na jedną stronę

Schemat numeracji

Lekcja N → podstawowa karta NA → sprawdzenie NB → opcjonalna karta ilustrowana „Lekcja N”.

Przed lekcją

- przeczytaj scenariusz i zasadę bezpieczeństwa;
- sprawdź kod wymagania i cel lekcji;
- wybierz kartę A, kartę ilustrowaną albo obie;
- wydrukuj tylko potrzebne strony;
- przygotuj sprawdzenie B.

Podczas lekcji

- pracuj na przykładach fikcyjnych;
- nie wymagaj ujawniania prywatnych doświadczeń;
- sprawdzaj rozumienie i bezpieczne działanie;
- korzystaj z klucza, kryteriów i gotowej informacji zwrotnej.

Gdy plik się nie otwiera

- ZIP - kliknij prawym przyciskiem i wybierz „Wyodrębnij wszystkie”;
- PDF - otwórz w Edge, Chrome lub Adobe Acrobat Reader;
- DOCX - otwórz w Wordzie, LibreOffice Writer lub Dokumentach Google;
- jeżeli pobieranie było przerwane - usuń plik i pobierz go ponownie.

Na zakończenie

Pakiet jest gotową podstawą pracy, ale nauczyciel może dobierać tempo, formy i wariant kart do konkretnej klasy, zachowując cel lekcji, kod wymagania oraz zasady bezpieczeństwa.

zdrowalekcja.pl