PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

# Dział 2. Zakochanie, manipulacja i konflikty

Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość (młodzieńcza i dojrzała), odpowiedzialność w relacjach, dbanie o potrzeby własne i innych oraz o atmosferę w rodzinie (w tym rola rodzin wielodzietnych), rozpoznawanie manipulacji i asertywna reakcja, konflikty, negocjacje i mediacje. 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 | **Zakochanie, manipulacja i konflikty – najważniejsze wiadomości**<br>Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka | 4 zad.<br>12 pkt |
| 2 | **Zakochanie, manipulacja i konflikty – ćwiczenia**<br>Sprawdzam, czy rozumiem | 7 zad.<br>21 pkt |
| 3 | **Zakochanie, manipulacja i konflikty – w praktyce**<br>Sytuacje z życia, tekst, plan działania | 4 zad.<br>16 pkt |
| 4 | **Kartkówka: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa A**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 5 | **Kartkówka: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa B**<br>10 minut · 9 pkt | 4 zad.<br>9 pkt |
| 6 | **Sprawdzian: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa A**<br>35 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>25 pkt |
| 7 | **Sprawdzian: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa B**<br>35 minut · 25 pkt | 8 zad.<br>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 8 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.

# Zakochanie, manipulacja i konflikty – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

## PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Koleżeństwo** to życzliwa relacja oparta na wspólnych zajęciach. **Przyjaźń** to głębsza, długotrwała więź oparta na zaufaniu, szczerości i wsparciu. **Zauroczenie** to krótkotrwałe, silne zainteresowanie kimś, często oparte na wyglądzie lub wyobrażeniu o tej osobie. **Zakochanie** to silne uczucie z wieloma emocjami. Jego oznaki to np. częste myślenie o jednej osobie, zdenerwowanie w jej obecności i chęć spędzania z nią czasu. Zakochanie jest czymś innym niż miłość. Zakochanie to także coś innego niż popęd seksualny, czyli biologiczna potrzeba pojawiająca się w okresie dojrzewania: uczucie wobec osoby nie jest tym samym co ta potrzeba. O tym, co dzieje się w ciele, rozmawiamy z rodzicami, lekarzem lub pielęgniarką.
- **Miłość młodzieńcza** jest zwykle bardzo intensywna, uczucia bywają zmienne, a młoda osoba dopiero uczy się bliskich relacji. **Miłość dojrzała** opiera się na zaufaniu, szacunku i odpowiedzialności oraz na gotowości do wspólnego pokonywania trudności przez długi czas. **Odpowiedzialność w relacji** to dotrzymywanie słowa, szanowanie odmowy i granic drugiej osoby oraz branie odpowiedzialności za własne słowa i zachowania, także te w sieci. Niewłaściwe zachowania w relacji to np. wyśmiewanie, kontrola telefonu i haseł, zakazywanie spotkań ze znajomymi, groźby i przemoc.
- **Dbanie o potrzeby własne i innych** oznacza, że mówimy o tym, czego potrzebujemy, i słuchamy innych. Pomaga **komunikat „ja”**: opisujemy swoje uczucia i potrzeby bez oskarżania, np. „Czuję się pominięty, gdy… Chciałbym, żebyśmy…”. Do dobrej atmosfery w rodzinie przyczyniamy się, pomagając w obowiązkach, rozmawiając z szacunkiem i dotrzymując ustaleń. **Rodziny wielodzietne** (troje i więcej dzieci) to ważna część społeczeństwa: dzieci często uczą się w nich współpracy, dzielenia się obowiązkami i wzajemnej pomocy. Mogą korzystać ze wsparcia, np. z Karty Dużej Rodziny, która przysługuje rodzinom z co najmniej trojgiem dzieci, bez względu na dochód.
- **Manipulacja** to ukryte wpływanie na czyjeś decyzje dla własnej korzyści, kosztem drugiej osoby. Jej techniki to np.: **szantaż emocjonalny** („Jak mnie lubisz, to…”), wywoływanie poczucia winy, schlebianie, groźby, **presja grupy** („wszyscy tak robią”), izolowanie od przyjaciół i bagatelizowanie („przesadzasz”). Sygnały ostrzegawcze to wstyd, strach i poczucie winy zamiast wolnego wyboru. **Asertywna reakcja** to: 1) zauważ presję, 2) powiedz spokojnie „nie”, 3) krótko wyjaśnij decyzję lub powtórz odmowę, 4) jeśli presja trwa – zakończ rozmowę lub zmień temat i powiedz zaufanej osobie.
- **Konflikt** to sytuacja, w której potrzeby lub zdania osób są ze sobą sprzeczne. Jest naturalnym elementem relacji i nie musi oznaczać końca przyjaźni. Przy silnych emocjach najpierw ochładzamy się, a potem rozmawiamy: słuchamy, mówimy komunikatem „ja” i szukamy **kompromisu** (obie strony trochę ustępują). Alternatywne metody rozwiązywania sporów to **negocjacje** (strony same się dogadują) i **mediacje**, w których **mediator** – neutralna osoba – pomaga stronom dojść do porozumienia. Mediator nie wydaje wyroku i nie narzuca rozwiązania. Przemoc nie jest zwykłym konfliktem – mówimy o niej dorosłemu (telefon zaufania **116 111**, w zagrożeniu **112**).

Podgląd • Pierwsza Ławka

### PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

**Przykład 1. Maja i Ola znają się od przedszkola, wspierają się i mogą powiedzieć sobie prawdę. Jaki to rodzaj relacji?**

Przyjaźń – długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu.

**Przykład 2. Kuba mówi do Wiktora: „Jak jesteś prawdziwym kolegą, to pokażesz mi sprawdzian". Jaka to technika i jak asertywnie odpowiedzieć?**

To szantaż emocjonalny (wywoływanie poczucia winy). Asertywnie: „Jesteśmy kolegami, ale nie pokażę. Mogę ci pomóc w nauce".

**Przykład 3. Czym różni się mediator od sędziego?**

Mediator nie rozstrzyga sporu, tylko pomaga stronom samodzielnie znaleźć rozwiązanie. Sędzia podejmuje wiążącą decyzję.

## ZADANIA

**Zadanie 1. Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

przyjaźń manipulacja mediator zauroczenie

1. Długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu to _____.
2. Ukryte wpływanie na kogoś dla własnej korzyści to _____.
3. Neutralna osoba, która pomaga stronom sporu dojść do porozumienia, to _____.

**Zadanie 2. Co jest typową oznaką zakochania?** ___ / 1 pkt

**A.** brak jakichkolwiek emocji

**B.** obojętność wobec drugiej osoby

**C.** chęć unikania każdego kontaktu z nią

**D.** częste myślenie o jednej osobie i zdenerwowanie w jej obecności

**Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem.** ___ / 4 pkt

| | |
|---|---|
| 1. koleżeństwo | a) rozmowa z udziałem neutralnej osoby, która pomaga stronom dojść do porozumienia |
| 2. przyjaźń | b) życzliwa relacja oparta na wspólnych zajęciach i luźnych kontaktach |
| 3. mediacja | c) spokojne wyrażanie własnego zdania i granic z szacunkiem dla drugiej osoby |
| 4. asertywność | d) głęboka, długotrwała więź oparta na zaufaniu i wsparciu |

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

PIERWSZA ŁAWKA

# Zakochanie, manipulacja i konflikty – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 21 pkt

**Zadanie 1. Który komunikat jest komunikatem „ja”?** ___ / 1 pkt

**A.** Zawsze mnie ignorujesz!

**B.** Czuję się zignorowany, gdy nie odpowiadasz na moje wiadomości. Chciałbym, żebyśmy porozmawiali.

**C.** Nic nie rozumiesz.

**D.** Jesteś okropnym kolegą.

**Zadanie 2. Uzupełnij zdania.** ___ / 3 pkt

asertywna ochłonąć kompromis agresywna

1. Spokojne odmawianie i wyrażanie granic z szacunkiem dla innych to postawa _____.
2. Przy silnych emocjach warto najpierw _____.
3. Rozwiązanie sporu, w którym obie strony trochę ustępują, to _____.

**Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 4 pkt

| | | |
|---|---|---|
| 1. Szantaż emocjonalny polega m.in. na wywoływaniu poczucia winy, by coś wymusić. | **P** | **F** |
| 2. Argument „wszyscy tak robią” zawsze jest dobrym powodem, by się zgodzić. | **P** | **F** |
| 3. Rodziny wielodzietne pełnią ważną rolę w społeczeństwie. | **P** | **F** |
| 4. Przemoc w relacji to zwykły konflikt, o którym nikomu nie mówimy. | **P** | **F** |

**Zadanie 4. Połącz technikę manipulacji z przykładem.** ___ / 4 pkt

1. schlebianie
2. groźba
3. presja grupy
4. wywoływanie poczucia winy

a) „Po tym, co dla ciebie zrobiłam, nie możesz mi odmówić.”

b) „Jeśli nie dasz mi zadania, powiem wszystkim twój sekret.”

c) „Jesteś taki wyjątkowy, tylko ty możesz mi pomóc – podaj mi hasło.”

d) „Wszyscy z klasy już to zrobili, tylko ty jesteś tchórzem.”

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

# Zakochanie, manipulacja i konflikty – 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

**Spór o prezentację**

Zosia i Bartek mieli w parze przygotować prezentację. Bartek nie wykonał swojej części, więc Zosia zrobiła wszystko sama i powiedziała przy klasie: „Zawsze mnie zawodzisz!". Bartek się obraził. Wychowawczyni zaproponowała spotkanie z rówieśniczym mediatorem. Mediatorka wysłuchała obu stron po kolei, poprosiła, by każde powiedziało, jak się czuło, i pomogła im ustalić plan: Bartek dokończy swoją część do czwartku, a Zosia powie mu wcześniej, jeśli będzie potrzebna pomoc.

Tekst własny

**1.1. Co zrobiła mediatorka?** ___ / 1 pkt

**A.** Wydała wyrok i ukarała Bartka.

**B.** Ukarała Zosię za krzyk.

**C.** Wysłuchała obu stron i pomogła im ustalić wspólny plan.

**D.** Zdecydowała, kto ma rację, i zakończyła rozmowę.

**1.2. Napisz komunikat „ja", którego Zosia mogła użyć zamiast zdania „Zawsze mnie zawodzisz!".** ___ / 2 pkt

**1.3. Podaj jedno zachowanie, które pogorszyło konflikt, i jedno, które pomogło go rozwiązać.** ___ / 2 pkt

**Zadanie 2. Ułóż kolejność kroków asertywnej reakcji na presję, tak jak w ramce (wpisz 1–4).** ___ / 4 pkt

_____ zakończ rozmowę lub zmień temat, jeśli presja trwa

_____ zauważ, że wywierana jest na ciebie presja

_____ powiedz spokojnie „nie"

_____ krótko wyjaśnij decyzję lub powtórz odmowę

Podgląd • Pierwsza Ławka

**Zadanie 5. Który przykład jest kompromisem?** ___ / 1 pkt

**A.** Jedna strona w pełni ustępuje drugiej.

**B.** Obie strony częściowo ustępują i ustalają rozwiązanie.

**C.** Strony przestają się do siebie odzywać.

**D.** Wygrywa ta osoba, która mówi głośniej.

**Zadanie 6. Przyporządkuj reakcje.** ___ / 4 pkt

„Dziękuję, ale wolę zostać w domu.” „Zgadzam się, choć się boję i nie chcę.”
Krzyk i wyzywanie osoby, która prosi.
Spokojne powiedzenie, co mi nie odpowiada, i propozycja innego rozwiązania.

| asertywna reakcja | reakcja nieasertywna (uległa lub agresywna) |
|---|---|
| | |

**Zadanie 7. Wyjaśnij, czym jest zauroczenie, i wskaż dwie różnice między zauroczeniem a miłością dojrzałą.** ___ / 3 pkt

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

**Nowy kolega**

Dawid i Ewa przyjaźnią się od lat. Nowy kolega, Igor, mówi Dawidowi: „Ewa cię wykorzystuje. Spędzaj czas tylko ze mną. Jeśli jeszcze raz z nią usiądziesz, nie zaproszę cię na urodziny”. Dawid czuje się niepewnie i zaczyna unikać Ewy.

Tekst własny

**8.1. Co w tekście najlepiej świadczy o tym, że Dawid jest poddawany manipulacji?** ___ / 1 pkt

**A.** Rozmawia z Ewą o swoich wątpliwościach.

**B.** Samodzielnie ocenia sytuację i prosi o czas do namysłu.

**C.** Chętnie zgadza się na każdy pomysł Ewy.

**D.** Czuje się niepewnie i zaczyna unikać przyjaciółki pod wpływem słów Igora.

**8.2. Podaj dwie techniki manipulacji, które widać w wypowiedzi Igora.** ___ / 2 pkt

**8.3. Napisz, jak asertywnie może odpowiedzieć Dawid, i do kogo może zwrócić się po radę.** ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

# Zakochanie, manipulacja i konflikty – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 6 z 18 stron. Pełna wersja: 18 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Zakochanie, manipulacja i konflikty – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 12 pkt
- Karta 2: Zakochanie, manipulacja i konflikty – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Zakochanie, manipulacja i konflikty – w praktyce – 4 zadania, 16 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Zakochanie, manipulacja i konflikty – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.1: opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; r
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.2: nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu p
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.3: rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje
- dział 6 „Zdrowie społeczne”, wymaganie 6.4: omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-zakochanie-manipulacja-i-konflikty