

# Świadoma zgoda – jak szanować swoje i cudze granice

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz został przygotowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Można go elastycznie dopasować do potrzeb konkretnej grupy. Opiera się na prostych, codziennych sytuacjach oraz aktywizujących zadaniach, co sprzyja diagnozie wiedzy, obalaniu mitów i budowaniu odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność i zasady zgody. Poszczególne elementy scenariusza można wykorzystywać modułowo lub skracać/wydłużać zgodnie z możliwościami uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 7. Zdrowie seksualne, punkt 9.** [uczeń] wymienia kryteria świadomej zgody oraz omawia sytuacje, w których powinno się ją stosować w relacjach zarówno seksualnych, jak i np. przyjacielskich, rodzinnych i społecznych. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „W jaki sposób dbać o zdrowie seksualne przez całe życie, korzystając z danych opartych na dowodach, oraz tworzyć relacje, kierując się szacunkiem wobec każdego człowieka?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



**Pojęcia kluczowe:** seksualność, zdrowie seksualne, świadoma zgoda



## Cel główny

Uświadomienie znaczenia świadomej zgody w codziennym życiu i w relacjach oraz rozwijanie umiejętności odmawiania i respektowania odmowy.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia kryteria zgody (dobrowolność, świadomość, konkretność, odwoływalność);
- podaje przykłady sytuacji, w których nie wolno domniemywać zgody;
- rozpoznaje presję/ szantaż;
- formułuje asertywną odmowę.

### Postawy

Uczeń:

- używa komunikatów szanujących decyzję innych;
- odnosi zasady zgody do relacji seksualnych i pozaseksualnych.



## Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



## Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – dyskusja; praca z tekstem;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, symulacja;
- praca z prezentacją (pytania na slajdach), analiza obrazów (karta pracy), burza mózgów, dyskusja moderowana, miniwykład porządkujący.



## Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- prezentacja;
- tablica/marker.



## Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności;
- analiza prezentacji wyników pracy w grupach i wypełnionych kart pracy.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy „Zgoda = ...?” – uczniowie podają skojarzenia. Nauczyciel doprecyzowuje cztery kryteria świadomej zgody (dobrowolność, świadomość, konkretność, odwoływalność).

### 2 Prezentacja – „Milczenie a zgoda”

Nauczyciel wyświetla slajd z pytaniem „W której sytuacji milczenie może oznaczać zgodę?”. Uczniowie pracują z przykładem, rozróżniają rutynowe sytuacje dnia codziennego od spraw osobistych/intymnych (tam zawsze potrzebna jest zgoda wyraźna). Dyskusja z krótkimi przykładami z życia.

### 3 Karta pracy nr 1

Uczniowie w parach lub grupach analizują ilustracje przedstawiające sytuacje w relacjach: przyjacielskich, rodzinnych, społecznych i seksualnych (np. publikacja zdjęcia, pożyczanie rzeczy, przytulenie, propozycja spotkania, udostępnienie lokalizacji, pocałunek). Przy każdej ilustracji zaznaczają, czy milczenie jest zgodą.

Nauczyciel wyświetla slajd ze słowami oznaczającymi zgodę oraz niewyrażającymi zgody. Podkreśla, że milczenie nie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody.

### 4 Karta pracy nr 2

Każdy uczeń otrzymuje kartę do wypełnienia. Po pracy indywidualnej uczniowie omawiają wypełnione karty na forum klasy. Nauczyciel wyjaśnia i odpowiada na ewentualne pytania i wątpliwości.

## 5 Ćwiczenie: „Jak odmawiać z szacunkiem?”



Nauczyciel wyjaśnia uczniom cel ćwiczenia: „Dzisiaj przyjrzymy się temu, w jaki sposób odmawiamy. Każdy z nas ma prawo powiedzieć *nie*, ale jak to robimy? Zobaczmy na przykładzie”. Nauczyciel prosi o zgłoszenie się sześciu osób chcących wziąć udział w dwóch scenkach – rozmowach. Każdej z nich wręcza odpowiednią kartkę z instrukcją do rozmowy (karta pracy nr 3). Pozostałym uczniom wyznacza zadanie uważnego obserwowania przebiegu rozmów.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jak wyglądała druga rozmowa w porównaniu z pierwszą?
- Czy emocje były inne?
- Jak reagowały osoby namawiające?

W podsumowaniu warto podkreślić, że:

- odmowa może być stanowcza, ale nie agresywna;
- sposób, w jaki odmawiamy, wpływa na emocje i przebieg rozmowy;
- odpowiednie komunikaty pomagają zachować szacunek wobec drugiej osoby, a jednocześnie jasno wyrazić swoje zdanie (jak na slajdach ze scenkami);
- szacunek w komunikacji jest podstawą budowania dobrych relacji, nawet gdy się z kimś nie zgadzamy.

## 6 Autorefleksja



Nauczyciel zachęca uczniów do krótkiej refleksji: „Pomyślcie przez chwilę i spróbujcie przypomnieć sobie sytuację, kiedy Wam samym trudno było komuś odmówić. Zastanówcie się, dlaczego w przywołanym przez Was wspomnieniu odmowa była dla Was trudna. Jakie były powody trudności w asertywnym wyrażeniu swojego zdania?”. W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że odmawianie z szacunkiem to oznaka dojrzałości, a nie egoizmu.

## **7** Podsumowanie lekcji

Nauczyciel prosi uczniów o zastanowienie się, jak jednym zadaniem odmówić komuś, kto namawia ich do przejścia przez ulicę na czerwonym świetle.

Można wymyślić dla każdego ucznia inną sytuację z życia codziennego, która wymaga jasnej odmowy.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Słabowidzący/niewidomi: opis werbalny obrazków, wydruk o wysokim kontraście; możliwość pracy z audio.
- Spektrum autyzmu: przewidywalny plan; możliwość pracy indywidualnej; role w grupie (czytający/sekretarz).
- Trudności w uczeniu się: mniej obrazków na kartę, większa czcionka; odpowiedzi ustne zamiast pisemnych.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Świadoma zgoda to fundament bezpiecznych relacji – idea, która wyszła z bioetyki i medycyny, a dziś obejmuje także codzienne kontakty w szkole, domu i sieci. Po II wojnie światowej, w reakcji na nadużycia wobec pacjentów i uczestników badań, sformułowano zasady, które miały chronić wolność decyzji: najpierw w Kodeksie Norymberskim, potem w Deklaracji Helsińskiej i Raportach etycznych podkreślających prawo człowieka do informacji, zrozumienia i dobrowolności. Z biegiem lat te standardy „wyszły z gabinetu lekarskiego” – stały się językiem, którym opisujemy szacunek dla granic w przyjaźni, rodzinie, relacjach rówieśniczych i intymnych. W polskim systemie ochrony zdrowia prawo do informacji i zgody jest wprost zapisane; w przypadku osób niepełnoletnich obowiązują szczególne zasady, co samo w sobie bywa dobrą lekcją, że o zgodzie myślimy zawsze w kontekście sytuacji i odpowiedzialności.

W pracy z młodzieżą warto mówić o zgodzie możliwie prosto: to decyzja, która jest dobrowolna, świadoma, konkretna i odwoływalna. Dobrowolna – czyli bez presji, nacisku, manipulacji ani „testów lojalności”. Świadoma

– bo wiem, na co się zgadzam i jakie mogą być konsekwencje. Konkretna dotyczy tej jednej czynności, rozmowy czy publikacji zdjęcia, a nie „zgody na wszystko” w pakiecie. Odwoływalna – mogę zmienić zdanie w dowolnym momencie i to zmienia sytuację tu i teraz. Pedagogicznie pomocne bywa też kryterium entuzjazmu: zgoda wyrażona jasno, spokojnie, bez dwuznaczności. Uczniowie szybko widzą różnicę między „no dobra...” a „tak, to dla mnie ok”.

Znaczenie tej idei dla szkoły jest bardzo praktyczne. Po pierwsze, porządkuje komunikację i obniża ryzyko przemocy rówieśniczej: milczenie nie jest zgodą, a „nie” kończy temat. Po drugie, uczy higieny relacji – od proszenia o zgodę na przytulenie, przez pytanie, czy można udostępnić wspólne zdjęcie, po jasne reguły współpracy w projekcie. Po trzecie, w świecie cyfrowym staje się tarczą ochronną: publikowanie cudzych treści, udostępnianie lokalizacji czy przekazywanie wiadomości wymaga tej samej jakości zgody, co sytuacje „na żywo”, i podlega temu samemu prawu do zmiany decyzji.

Prowadząc takie zajęcia, dobrze być wyczulonym na kilka czerwonych flag. Asymetria sił – różnica wieku, statusu, pozycji w klasie – sprzyja pozornej zgodzie „pod wpływem”. Presja rówieśnicza i szantaże w stylu „gdybyś mnie lubił(a), to...” nie mają nic wspólnego z dobrowolnością. Silne emocje, zmęczenie czy używki odbierają warunek świadomości – wtedy zgody po prostu nie ma. Trzeba też głośno powiedzieć o reakcji „zamrożenia”: część osób w trudnej sytuacji nieruchomieje lub milknie; brak sprzeciwu nadal nie jest „tak”. Wreszcie – sfera online: proszenie o hasła, „żartobliwe” publikacje cudzych zdjęć czy przesyłanie prywatnych wiadomości to naruszenia, których nie wolno oswajać jako „normy internetu”.

Czego uczyć? Przede wszystkim rozpoznawania sytuacji, w których zgoda jest potrzebna – nie tylko w relacjach intymnych, ale i przyjacielskich, rodzinnych i społecznych. Warto ćwiczyć język prostych, uprzejmych pytań o zgodę („Czy to dla ciebie w porządku, jeśli...?”) oraz równie prostych odmów („Nie czuję się z tym komfortowo”, „Nie chcę, dziękuję”). Tak samo ważne jest trenowanie reakcji na cudzą odmowę: „Dzięki, że mówisz wprost. Szanuję twoją decyzję”. Uczniowie potrzebują usłyszeć, że emocje – wstyd, napięcie, niepewność – są naturalne i że można sobie z nimi radzić, przygotowując listę pytań, prosząc zaufaną osobę o towarzyszenie w rozmowie czy wybierając spokojniejszą formę kontaktu. Dobrze też wyposażać klasę w wiedzę „co dalej”: do kogo pójść po pomoc, jak wygląda pierwszy krok, gdzie znaleźć rzetelne informacje.

Metodycznie najlepiej sprawdza się praca na przykładach i obrazach. Całość warto osadzić w kontrakcie lekcji: prawo do milczenia, brak wywoływania do odpowiedzi, zero wyśmiewania. I jeszcze jedno: jeśli w trakcie zajęć pojawiają się sygnały krzywdzenia czy przemocy, rolą dorosłego jest przenieść sprawę poza forum klasy i uruchomić szkolne ścieżki wsparcia z zachowaniem dyskrecji. Podsumowaniem, które porządkuje te treści, może być prosta puenta do powtarzania: nie wybieramy tego, co czujemy, ale wybieramy, co robimy i jak mówimy; zgoda to język szacunku dla siebie i dla innych.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej. Można skorzystać także z treści w lekcji „[Aktywność seksualna a miłość i odpowiedzialność](#)” [online, dostęp dn. 14.12.2025].



## Bibliografia

- Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA), Biuro Regionalne Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy (WHO), (2012), „[Standardy edukacji seksualnej w Europie](#)”, tłum. Sikorska-Jaroszyńska M.H.J., Balińska B., Pieszczyk E., Wiewióra A., Lublin: Wydawnictwo Czelej [online, dostęp dn. 14.12.2025].
- Hunter-Geboy C., (2020), „[Edukacja bez tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich](#)”, tłum. Dułak K., Kosińska M., Gdańsk: Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej [online, dostęp dn. 14.12.2025].
- Szyszko-Perłowska A., Krajewska-Kułak E., Krajewska-Ferishah K., Leszczyńska K., (2024), „[Standard edukacji seksualnej młodzieży w kontekście przygotowania do świadomego macierzyństwa](#)”, Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku [online, dostęp dn. 14.12.2025].
- [Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta](#) (Dz.U. z 2009 r. nr 52, poz. 417) [online, dostęp dn. 14.12.2025].

## Analiza przypadków

### KARTA PRACY NR 1

Czy w tych sytuacjach milczenie oznacza zgodę?



#### Sytuacja 1.

Kasia mówi: Ty Bartek zrób prezentację, a my napiszemy resztę. Bartek nie odpowiada. Grupa uznaje, że się zgodził.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



#### Sytuacja 2.

Na imprezie Stefan robi grupowe selfie. – Wrzucimy na Instagrama! Bartek przytakuje, ale Ola z Kasią milczą.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



### Sytuacja 3.

Stefan bierze z ławki słuchawki Bartka.

– Pożyczam na chwilę ok? Bartek nic nie mówi, bo jest zajęty rozmową z kimś innym.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



### Sytuacja 4.

– Spotykamy się u Karola w sobotę. Wszyscy wbijają – mówi Bartek. Karol milczy, bo jest zaskoczony.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



### Sytuacja 5.

Grupa znajomych planuje iść do galerii. Stefan mówi:

– To co, idziemy wszyscy? Niektórzy kiwają głowami, inni milczą.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



### Sytuacja 6.

Na spacerze Stefan mówi do Oli.

– Mogę Cię pocałować? Ola milczy i spuszcza wzrok.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody



### Sytuacja 7.

Na korytarzu Stefan pokazuje zdjęcie.

– Wrzućmy to na Instagrama! Ola mówi do Kasi: – No weź, to nic takiego.

- Milczenie oznacza zgodę
- Milczenie nie oznacza zgody

# Zgoda?

## KARTA PRACY NR 2

Które z poniższych wyrażen oznacza zgodę a które jej brak?

WYRAŻENIE	ZGODA	BRAK ZGODY
Nie jestem pewien/pewna.		
Nie teraz.		
Tak.		
Nie podoba mi się to.		
Nie zgadzam się.		
Jestem na to gotowy(-a)		
Możesz.		
Mam na to ochotę.		
Chcę tego.		
Zgadzam się.		
Nie czuję się z tym komfortowo.		
Nie wiem.		
Może.		
Nie pozwalam.		
Nie mam na to ochoty.		
Podoba mi się ten pomysł.		
Czuję się z tym dobrze.		
Jeszcze się zastanowię.		
Nie.		
Nie chcę.		
(Milczenie)		

# Scenariusze scenek

## KARTA PRACY NR 3

### SCENKA 1

#### Osoba 1 – odmawiająca

Twoim zadaniem jest bronić się przed presją. Możesz używać różnych odpowiedzi, które znasz z życia, z filmów, od znajomych, albo które sam wymyślisz.

Przykładowe wypowiedzi:

- „Nie chcę”
- „Nie pasuje mi”
- „Nie, i już”
- „Dajcie spokój, odczepcie się”
- „Nie róbcie ze mnie idioty”
- „To wasz problem, nie mój”
- „Jeszcze raz powiesz, a wyjdę”
- „Nie masz prawa mnie zmuszać”

Twoim zadaniem jest nie ulec namowom i pokazać, że potrafisz się obronić – nawet jeśli inni próbują różnych sztuczek. Nie musisz się tłumaczyć.

#### Osoba 2 – namawiający 1 (natarczywy, szantażujący)

Masz za zadanie namówić koleżankę lub kolegę do opublikowania zdjęcia na Instagramie. On/ona odmawia i nie chce tego zrobić. Ty jednak jesteś przekonany(-a), że to błąd i uważasz, że warto byłoby takie zdjęcie zamieścić.

Twoim zadaniem jest mocno naciskać na osobę odmawiającą. Masz być nieustępliwy, trochę prowokacyjny, nawet uszczypliwy. Możesz używać takich sformułowań:

- „No weź, nie bądź dziwny(-a), wszyscy tak robią!”
- „Jak nie zrobisz, to pokażesz, że się boisz”

- „Serio? Taki(-a) dorosły(-a), a tak się zachowujesz?”
- „Co, wstydzisz się? To już w ogóle żałosne”
- „Bez ciebie to nie będzie to samo – musisz się zgodzić”

**Bądź natarczywy. Nie odpuszczaj łatwo, powtarzaj swoje argumenty i staraj się wyrzucić presję.**

### **Osoba 3 – namawiający 2 (łagodniejszy, ale konsekwentny)**

Masz za zadanie namówić koleżankę lub kolegę do opublikowania zdjęcia na Instagramie. Ona/on odmawia i nie chce tego zrobić. Ty jednak jesteś przekonany(-a), że to błąd i uważasz, że warto byłoby takie zdjęcie zamieścić.

Twoim zadaniem jest też namawiać, ale trochę łagodniej – jak „dobry policjant”. Nie szantażuj, nie obrażaj, ale nie ustępuj. Możesz mówić np.:

- „No chodź, naprawdę fajnie będzie, zobaczysz”
- „Nie przesadzaj, nic się nie stanie”
- „Pomyśl, to tylko chwila, a będzie super wspomnienie”
- „Każdy czasem się przełamuje – spróbuj”
- „Na pewno później będziesz żałować, że nie zrobiłeś(-aś)”

Nie daj się zbyć jednym „nie”, próbuj dalej, przekonuj w miarę „na spokojnie”.

## SCENKA 2

### Osoba 1 – odmawiająca

Twoim zadaniem jest jasno, spokojnie i konsekwentnie odmawiać. Posługuj się krótkimi komunikatami, nie podając powodów. Możesz korzystać z takich wypowiedzi:

- „Nie chcę”
- „Nie zgadzam się”
- „Nie mam na to ochoty”
- „Dziękuję, ale nie”
- „To nie dla mnie”
- „Nie pasuje mi to”
- „Nie podejmę się tego”
- „Zdecydowałem(-am), że nie”

Jeśli presja się przedłuża, użyj komunikatów przerywających nacisk, np.:

- „Już ci odpowiedziałem(-am), nie zmienię zdania”
- „Proszę, uszanuj moją decyzję”
- „To dla mnie ważne – nie chcę i tyle”
- „Rozumiem, że możesz myśleć inaczej, ale ja zdecydowałem(-am)”
- „Nie naciskaj, proszę”

### Osoba 2 – namawiający 1 (szanuje decyzję)

Twoim zadaniem jest reagować wspierająco i z szacunkiem. Nie wywieraj presji, okazuj zrozumienie. Możesz powiedzieć:

- „Rozumiem”
- „Okej, szanuję twoją decyzję”
- „Masz prawo tak czuć”
- „Dzięki, że to jasno powiedziałeś(-aś)”
- „Doceniam, że mówisz otwarcie”

- „Nie ma sprawy, zostawmy to”
- „W porządku, to twoja decyzja”
- „Nie musisz się tłumaczyć”

### **Osoba 3 – namawiający 2 (wywiera presję)**

Twoim zadaniem jest naciskać i nie odpuszczać, używając komunikatów typowych dla presji rówieśniczej. Nie obrażaj wprost, ale próbuj zawstydzić lub minimalizować odmowę. Możesz mówić:

- „No weź, przecież nic się nie stanie”
- „Nie bądź nudziarzem/nudziarą”
- „Każdy się zgadza, tylko ty nie”
- „Jak mnie lubisz, to się zgodzisz”
- „Nie przesadzaj”

„Co ci szkodzi?”

- „Jak nie chcesz, to znaczy, że jesteś dziwny(-a)”
- „Na pewno pożałujesz, że odmówiłeś(-aś)”

**Bądź natarczywy. Nie odpuszczaj łatwo, powtarzaj swoje argumenty i staraj się wyrzeć presję.**