

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA HARMONII

Program nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne
w szkole ponadpodstawowej

Redakcja merytoryczna:

Daniela Bartosiak
Elżbieta Komarnicka

Konsultacja merytoryczna:

Iwona Chorek
Anna Kasperska-Gochna
Anna Powązka
Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

ISBN: 978-83-68584-78-3

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2026

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie Niekommercyjne – 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji,
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl

Spis treści

1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne	4
2. Założenia programu	5
3. Struktura programu	8
4. Spójność z podstawą programową	9
5. Program zajęć	10
Lekcje 1-3: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej	10
Lekcje 4-6: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej	17
6. Ewaluacja programu	24
7. Podsumowanie programu nauczania	24

1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 947), Ministra Edukacji z dnia 14 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1012), Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 966) oraz obowiązującą podstawę programową dla szkół ponadpodstawowych.

Adresatami programu są uczniowie branżowych szkół I stopnia, liceów ogólnokształcących i techników – młodzież w wieku 15–19 lat, w okresie kształtowania tożsamości osobistej, światopoglądowej i społecznej.

Program dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne ma na celu rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie rozumienia zdrowia seksualnego jako integralnego elementu zdrowia człowieka oraz kształtowanie postaw sprzyjających odpowiedzialnym wyborom, bezpiecznym zachowaniom i budowaniu dojrzałych relacji interpersonalnych.

2. Założenia programu

Założenia opierają się na stopniowym rozwijaniu wiedzy, umiejętności i postaw uczniów w zakresie zdrowia seksualnego, z uwzględnieniem ich rozwoju psychospołecznego oraz rosnącej samodzielności w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia i relacji interpersonalnych.

Program integruje treści teoretyczne z praktycznym kształtowaniem kompetencji niezbędnych do budowania dojrzałych relacji, troski o zdrowie własne i innych oraz świadomego funkcjonowania w życiu rodzinnym i społecznym.

Uczniowie:

- Dokonują autorefleksji nad swoim stylem życia, potrzebami, wartościami;
- Rozwijają kompetencje psychospołeczne;
- Uczą się budować zdrowe, partnerskie i empatyczne relacje interpersonalne.

Cele ogólne:

- Kształtowanie odpowiedzialnych postaw. Przygotowanie uczniów do podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia seksualnego i relacji międzyludzkich.
- Budowanie pozytywnej samooceny. Wspieranie akceptacji własnego ciała oraz zrozumienie procesów dojrzewania.

- Promowanie szacunku i bezpieczeństwa. Edukacja w zakresie granic osobistych, zgody oraz przeciwdziałania przemocy na tle seksualnym.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- Wyjaśnić biologiczne i psychologiczne aspekty dojrzewania człowieka.
- Zidentyfikować czynniki wpływające na zdrowie seksualne i sposoby profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową.
- Rozróżnić zdrowe relacje od relacji toksycznych lub przemocowych.
- Analizować wpływ mediów i technologii (np. Internetu, pornografii) na postrzeganie seksualności i wizerunek ciała.
- Wskazać miejsca i osoby, u których można szukać profesjonalnej pomocy w sprawach zdrowia seksualnego i psychicznego.

Treści nauczania

W pierwszym roku nauczania uczniów:

- 1) dokonuje pogłębionej analizy informacji dotyczących zdrowia seksualnego, weryfikuje ich rzetelność, w tym identyfikuje dezinformację i treści niezgodne z aktualnym stanem wiedzy naukowej, oraz wykorzystuje je do podejmowania świadomych decyzji;
- 2) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; wymienia miejsca, w których można wykonać testy i badania;
- 3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody; rozumie istotę świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do rodzicielstwa.

W drugim roku nauczania uczniów:

- 1) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane ze stylem życia, a także omawia jej skutki i metody leczenia;
- 2) omawia kwestie związane ze świadomym i odpowiedzialnym rodzicielstwem, ciążą, porodem, położeniem, karmieniem i opieką nad niemowlęciem oraz ich wpływ na zdrowie i rozwój człowieka; omawia rolę wsparcia dla osób oczekujących na dziecko, sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym zakresie; wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja;

- 3) wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na trwałość związku; rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji; wskazuje źródła wsparcia i wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku trudności w relacjach oraz problemów związanych ze zdrowiem seksualnym.

3. Struktura programu

Uwaga dla nauczycieli:

Kolejność realizacji tematów należy dostosować do potrzeb i możliwości grupy. Realizacja tych treści wymaga stworzenia środowiska, w którym uczniowie czują się bezpiecznie, są traktowani z szacunkiem oraz mogą otwarcie wyrażać swoje opinie i zadawać pytania.

Wymiar: łącznie 6 godzin lekcyjnych (trzy godziny tygodniowo realizowane przez dwa lata szkolne).

4. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z treściami podstawy programowej kształcenia ogólnego (zakres podstawowy) przedmiotów takich jak:

- biologia,
- edukacja obywatelska,
- etyka,
- informatyka,
- wychowanie fizyczne.

5. Program zajęć

Lekcje 1-3: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru
1	Rzetelne informacje o zdrowiu seksualnym – analiza, weryfikacja i świadome decyzje	Zdrowie seksualne	1)	Źródła informacji dotyczących zdrowia seksualnego – publikacje naukowe, strony instytucji publicznych i medycznych, materiały edukacyjne, media społecznościowe, fora internetowe. Kryteria oceny	• Studium przypadku – analiza sytuacji, w której decyzja została podjęta na podstawie nierzetelnej lub niepełnej informacji. • Praca w grupach – opracowanie „Listy

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				rzetelności informacji. Różnice między wiedzą naukową, opinią, przekonaniem, doświadczeniem jednostkowym, reklamą i treścią sponsorowaną. Pojęcie dezinformacji, pseudonauki i mitu zdrowotnego oraz mechanizmy ich rozpowszechniania. Rozpoznawanie treści niezgodnych z aktualnym stanem wiedzy naukowej. Wykorzystywanie zweryfikowanych informacji do podejmowania świadomych decyzji dotyczących profilaktyki, diagnostyki, leczenia, relacji,	kontrolnej rzetelnej informacji o zdrowiu seksualnym”. • Dyskusja moderowana – „Dlaczego fałszywe informacje o zdrowiu seksualnym mogą wydawać się wiarygodne?”. • Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie manipulacji, stereotypów, treści sponsorowanych i przekazów pseudonaukowych. • Ćwiczenie decyzyjne – wybór właściwego sposobu postępowania na podstawie zweryfikowanych
--	--	--	--	--	--

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				antykoncepcji i korzystania z pomocy specjalistycznej. Źródła rzetelnej wiedzy – instytucje zdrowia publicznego, publikacje naukowe, certyfikowani edukatorzy.	informacji oraz wskazanie źródeł konsultacji i pomocy.
2	Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową	Zdrowie seksualne	2)	Infekcje przenoszone drogą płciową (STI) – definicja, znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczeństwa. Wybrane choroby i infekcje – kiła, rzeżączka, chlamydia, zakażenia wirusami HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B), HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności, HSV (wirus opryszczki	• Analiza źródeł – materiały Krajowego Centrum ds. AIDS i WHO. • Dyskusja moderowana „Czy testy na choroby przenoszone drogą płciową powinny być rutynowe?”. • Burza mózgów – sposoby zachęcania społeczeństwa do wykonywania badań.

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				pospolitej); objawy, drogi zakażenia, powikłania. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową – bezpieczne zachowania seksualne, stosowanie prezerwatyw, szczepienia (np. HPV, HBV), regularne badania. Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) i poekspozycyjna (PEP) HIV – czym są, kiedy się je stosuje, dostępność w Polsce. Różnica między HIV a AIDS – HIV jako wirus, AIDS jako zespół objawów spowodowanych upośledzeniem odporności.	• Case study – przykłady działań profilaktycznych skutecznych w ograniczaniu zakażeń. • Praca w grupach – przygotowanie kampanii informacyjnej o profilaktyce. • Praca w grupach – opracowanie tabeli z trzema kolumnami: 1. Objaw – przykłady sygnałów, które mogą świadczyć o infekcji przenoszonej drogą. 2. Możliwa przyczyna. 3. Specjalista – do jakiego lekarza należy się udać w przypadku wystąpienia danego objawu.
--	--	--	--	--	--

				Miejsca wykonywania bezpłatnych i anonimowych testów – punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD) i ich rola. Znaczenie edukacji seksualnej – rola wiedzy w zmniejszaniu ryzyka i przeciwdziałaniu stygmatyzacji.	Refleksja indywidualna – ocena swojej wiedzy i postaw wobec chorób przenoszonych drogą płciową.
3	Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru. Planowanie świadomego rodzicielstwa.	Zdrowie seksualne	3)	Pojęcie antykoncepcji – cel stosowania, różnice między antykoncepcją a planowaniem rodziny. Podział metod antykoncepcji: • mechaniczne, • hormonalne, • chemiczne, • wewnątrzmaciczne,	• Analiza źródeł – porównanie skuteczności metod antykoncepcyjnych według wskaźnika Pearl’a. • Dyskusja moderowana „Czy istnieje idealna metoda antykoncepcji?”. • Burza mózgów – czynniki wpływające

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				• naturalne, • chirurgiczne. Mechanizmy działania poszczególnych metod. Kryteria wyboru metody – stan zdrowia, wiek, częstotliwość współżycia, wygoda stosowania, skuteczność, dostępność, akceptacja obojga małżonków, partnerów. Skuteczność metod – wskaźnik Pearla. Aspekty zdrowotne i bezpieczeństwo – skutki uboczne, przeciwwskazania, konsultacja lekarska. Świadome i odpowiedzialne przygotowanie do	na wybór metody antykoncepcji w różnych sytuacjach życiowych. • Case study – dobór odpowiedniej metody dla opisanego przypadku (z uwzględnieniem zdrowia i stylu życia). Praca w grupach – przygotowanie plakatu informacyjnego o metodach antykoncepcji i ich mechanizmie działania. • Analiza sytuacji problemowej – planowanie rodzicielstwa w różnych sytuacjach życiowych z uwzględnieniem
--	--	--	--	--	---

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				rodzicielstwa – planowanie ciąży z uwzględnieniem zdrowia, dojrzałości emocjonalnej, relacji partnerskiej, warunków społecznych i ekonomicznych oraz odpowiedzialności obojga partnerów za podejmowane decyzje. Znaczenie edukacji seksualnej – odpowiedzialne podejmowanie decyzji dotyczących życia intymnego.	odpowiedzialności i świadomego podejmowania decyzji.
--	--	--	--	--	---

Lekcje 4-6: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru
4	Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia	Zdrowie seksualne	1)	Czynniki wpływające na płodność – wiek, zdrowie ogólne, dieta, aktywność fizyczna, stres, używki, czynniki środowiskowe. Sposoby dbania o płodność – zdrowy styl życia, regularne badania, unikanie substancji szkodliwych, kontrola masy ciała.	- Dyskusja moderowana „Czy styl życia młodych ludzi dziś sprzyja płodności?”. - Analiza źródeł – raporty WHO i polskich instytucji medycznych o płodności i niepłodności. - Burza mózgów – sposoby profilaktyki

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				Zjawisko niepłodności – definicja, skala problemu w Polsce i na świecie. Przyczyny niepłodności: • biologiczne (zaburzenia hormonalne, choroby narządów rozrodczych), • środowiskowe (zanieczyszczenia, promieniowanie), • związane z niezdrowym stylem życia (otyłość, palenie, alkohol, stres). Skutki niepłodności – emocjonalne, społeczne, ekonomiczne. Formy leczenia niepłodności – farmakologiczne, chirurgiczne, techniki wspomaganego rozrodu.	niepłodności w codziennym życiu. • Ćwiczenie – jak wspierać osobę, która mówi nam o swojej niepłodności? Co można powiedzieć, aby okazać wsparcie i zrozumienie (np. wysłuchanie bez oceniania, pytanie o potrzeby, unikanie presji), a czego lepiej unikać, aby nie ranić uczuć (np. dawanie „złotych rad”, bagatelizowanie problemu). • Prezentacja multimedialna – porównanie metod leczenia niepłodności, w tym in vitro i innych.
--	--	--	--	--	--

				Metoda in vitro – definicja, przebieg, różnice w stosunku do innych metod (inseminacja, stymulacja hormonalna). Znaczenie wsparcia psychologicznego – rola w procesie leczenia i radzeniu sobie z problemem.	Refleksja indywidualna – zapisanie własnych nawyków, które w przyszłości mogą wspierać lub ograniczać płodność.
5	Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka	Zdrowie seksualne	2)	Przebieg ciąży – etapy rozwoju płodu, zmiany w organizmie kobiety, potrzeby zdrowotne matki. Poród fizjologiczny – naturalny przebieg, fazy porodu, rola personelu medycznego. Poród zabiegowy – interwencje medyczne	• Prezentacja multimedialna – etapy ciąży i rodzaje porodów. • Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja przedporodowa jest ważna?”. • Analiza źródeł – standardy opieki okołoporodowej w Polsce i zalecenia WHO.

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				(np. kleszcze, próżnościąg) i ich wskazania. Cesarskie cięcie – przebieg zabiegu, wskazania. Wpływ ciąży i porodu na zdrowie – krótko- i długoterminowe skutki dla matki i dziecka. Karmienie piersią – znaczenie dla zdrowia dziecka i matki, zalecenia WHO, najczęstsze wyzwania. Połów – zmiany fizyczne i psychiczne, higiena, regeneracja organizmu. Opieka nad noworodkiem – podstawowe zasady pielęgnacji, karmienia, bezpieczeństwa. Wsparcie edukacyjne i psychiczne – rola edukacji	• Case study – porównanie przebiegu porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia. • Burza mózgów – formy wsparcia psychicznego dla kobiet w ciąży. • Refleksja indywidualna – opis, jakie wsparcie uczeń mógłby zaoferować osobie oczekującej dziecka w swoim otoczeniu. • Refleksja indywidualna – zapisanie własnych przemyśleń na temat znaczenia wsparcia w sytuacjach kryzysowych związanych z ciążą.
--	--	--	--	--	---

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				przedporodowej, grup wsparcia, męża, partnera i rodziny. Różnice między poronieniem a aborcją – przyczyny, przebieg, skutki zdrowotne i emocjonalne.	
6	Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji	Zdrowie seksualne	3)	Pojęcie zdrowej, bezpiecznej i satysfakcjonującej relacji. Czynniki wpływające na trwałość związku: wzajemny szacunek, zaufanie, odpowiedzialność, miłość, empatia, uczciwość, lojalność, wspólne wartości, umiejętność rozwiązywania konfliktów oraz zaangażowanie obojga partnerów. Rola skutecznej komunikacji w budowaniu i utrzymaniu	Burza mózgów – „Co sprawia, że związek jest trwały i bezpieczny?”. Analiza studiów przypadków – rozpoznawanie czynników wzmacniających i osłabiających relacje oraz proponowanie konstruktywnych sposobów rozwiązania trudności.

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				zdrowych relacji – aktywne słuchanie, wyrażanie potrzeb, emocji i granic, konstruktywne rozwiązywanie nieporozumień. Znaczenie wzajemnego szacunku, odpowiedzialności i świadomego podejmowania decyzji dla bezpieczeństwa emocjonalnego i seksualnego partnerów. Rozpoznawanie cech zdrowych i niezdrowych relacji. Źródła wsparcia w sytuacjach trudności w relacjach i problemów związanych ze zdrowiem seksualnym – rodzina, zaufani dorośli, pedagog i psycholog szkolny, poradnie psychologiczno-	• Dyskusja moderowana – „Czy dobra komunikacja jest kluczem do trwałego związku?”. • Praca w grupach – opracowanie „Kodeksu zdrowej relacji” zawierającego najważniejsze zasady budowania bezpiecznych i opartych na szacunku związków. • Analiza materiałów edukacyjnych – identyfikowanie miejsc i instytucji oferujących pomoc w sytuacjach kryzysowych oraz problemach związanych ze zdrowiem seksualnym.
--	--	--	--	---	---

PROGRAM NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

				pedagogiczne, poradnie zdrowia psychicznego, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, ginekolog, urolog, seksuolog oraz instytucje i telefony zaufania udzielające profesjonalnej pomocy.	116 123 – Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych 800 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”. 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży • Ćwiczenia w parach – odgrywanie scenek dotyczących asertywnej komunikacji, wyrażania emocji, stawiania granic oraz udzielania wsparcia drugiej osobie.
--	--	--	--	---	--

6. Ewaluacja programu

Ewaluacja programu będzie prowadzona w sposób ciągły, z uwzględnieniem monitorowania przebiegu procesu dydaktycznego oraz zbierania opinii uczniów, rodziców i nauczycieli. Jej celem jest identyfikowanie mocnych stron oraz obszarów wymagających wsparcia, tak aby na bieżąco wprowadzać ewentualne udoskonalenia i dostosowywać program do realnych potrzeb uczestników.

7. Podsumowanie programu nauczania

Program nauczania przedmiotu „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w szkole ponadpodstawowej został opracowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową. Zaplanowano go w taki sposób, aby zapewnić uczniom holistyczne podejście do zdrowia.

Realizacja programu:

- Integruje wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, niezbędnymi w codziennym życiu.
- Wykorzystuje aktywizujące metody pracy, pracę w grupach, case study, symulacje.
- Uwzględnia potrzeby i możliwości uczniów.
- Wspiera rozwój postaw odpowiedzialności, empatii, tolerancji.

Dzięki realizacji programu uczniowie:

- Rozumieją znaczenie zdrowia w wymiarze indywidualnym i społecznym.
- Rozwijają umiejętności korzystania z rzetelnej wiedzy, rozpoznawania zagrożeń oraz poszukiwania wsparcia w sprawach związanych ze zdrowiem seksualnym.
- Potrafią krytycznie analizować informacje, w tym te pochodzące z mediów i internetu.
- Wzmacniają kompetencje interpersonalne i społeczne, istotne w dorosłym życiu.

Program „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” umożliwia młodzieży szkoły ponadpodstawowej głęboką refleksję nad sobą, światem i relacjami międzyludzkimi. W czasach dynamicznych zmian cywilizacyjnych i tożsamościowych daje młodym ludziom narzędzia do życia w równowadze, empatii i wartościowym działaniu – zarówno dla własnego zdrowia, jak i dobra wspólnego. To edukacja zdrowotna przyszłości – zintegrowana, empatyczna, ugruntowana w człowieczeństwie.