

Jak dbać o układ rozrodczy

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może go elastycznie dopasować do potrzeb konkretnej grupy. Opiera się na codziennych sytuacjach i aktywnościach, co sprzyja diagnozie wiedzy, trenowaniu bezpiecznych reakcji i budowaniu poczucia sprawczości. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność, prawo do pauzy oraz jasne zasady zgody i bezpieczeństwa. Elementy lekcji 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 2.** *[uczeń] opisuje budowę i funkcję narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; omawia ich znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego.* 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 przeznaczony jest do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: układ rozrodczy, dojrzewanie, higiena intymna, profilaktyka, mięśnie dna miednicy, zdrowie seksualne, szacunek, odpowiedzialność



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że troska o układ rozrodczy jest częścią dbania o zdrowie fizyczne, emocjonalne i relacyjne oraz wyrazem szacunku do siebie i innych.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe narządy rozrodcze kobiety i mężczyzny;
- odróżnia narządy zewnętrzne od wewnętrznych;
- opisuje dojrzewanie i podstawy cyklu miesięczkowego;
- wyjaśnia rolę mięśni dna miednicy;
- wymienia zasady higieny i profilaktyki intymnej;
- wskazuje osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy;
- rozumie, że dbanie o ciało to troska o zdrowie i relacje.

Postawy

Uczeń:

- okazuje szacunek wobec swojego ciała i ciała innych;
- traktuje rozmowę o zdrowiu intymnym naturalnie i z kulturą;
- potrafi rozmawiać o wątpliwościach z zaufanym dorosłym;
- rozwija odpowiedzialność i świadomość własnych granic.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – dyskusja, praca z tekstem;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – układanka.



Pomoce dydaktyczne

- schematy układu rozrodczego kobiety i mężczyzny;
- karty pracy;
- kartki samoprzylepne lub fiszki;
- prezentacja lub plansze edukacyjne (opcjonalnie).



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów;
- analiza poprawności wypełnienia kart pracy.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie



Nauczyciel wprowadza temat spokojnie i rzeczowo: „Dziś porozmawiamy o tym, jak jest zbudowany układ rozrodczy dziewcząt i chłopców i jak o niego dbać. Nie będziemy wchodzić w szczegółowe, dorosłe tematy – chodzi o zdrowie, higienę i szacunek do własnego ciała. Jeśli ktoś nie chce odpowiadać – ma do tego prawo”.

Nauczyciel ustala z uczniami zasady pracy:

- szacunek wobec siebie i innych,
- brak żartów i komentarzy osobistych,
- poufność i dobrowolność.



Na tablicy: „Po lekcji będę umiał podpisać narządy i wymienić trzy sposoby dbania o zdrowie intymne”.

2 Karta pracy nr 1 „Podpisz schemat”

Uczniowie indywidualnie podpisują podstawowe narządy układu rozrodczego (żeńskie i męskie). Nauczyciel wyświetla poprawne odpowiedzi i je omawia:

- dziewczęta: jajniki, jajowody, macica, pochwa, srom – *narządy, które są niezbędne do urodzenia dziecka;*
- chłopcy: jądra, najądrza, nasieniowody, prącie – *tu powstają i tędy przechodzą plemniki.*

3 Karta pracy nr 2 „Ułóż i nazwij”

W parach uczniowie przyporządkowują nazwy narządów do czterech kolumn:

1. żeńskie zewnętrzne,
2. żeńskie wewnętrzne,
3. męskie zewnętrzne,
4. męskie wewnętrzne.

Po ćwiczeniu krótka rozmowa. Nauczyciel zadaje pytania:

- Co było trudne?
- Co zapamiętaliście?

Nauczyciel podkreśla, że nie wszystko trzeba wiedzieć od razu – ważne, by wiedzieć, gdzie i kogo zapytać.

4 Blok „Jak to działa?”

Nauczyciel tłumaczy krótko i zrozumiale:

- **„Cykl miesięczkowy:** u dziewcząt to naturalny rytm dojrzewania; miesiączka trwa zwykle 3–7 dni i może być nieregularna – to normalne. Jeśli krwawienia są bardzo bolesne lub obfite, trzeba powiedzieć dorosłemu.
- **U chłopców:** w okresie dojrzewania w jądrach zaczynają powstawać plemniki – to naturalny proces.
- **Mięśnie dna miednicy:** podtrzymują narządy wewnętrzne i pomagają w utrzymaniu moczu. Warto dbać o nie ruchem, prawidłową postawą i oddechem.
- **Profilaktyka codzienna:**
 - ◇ delikatne mycie raz dziennie i po wysiłku,
 - ◇ przewiewna bielizna,

- ◇ zmiana ubrań po lub lekcji WF basenie,
- ◇ picie wody i unikanie przegrzewania,
- ◇ rozmowa z rodzicami o szczepieniu przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV),
- ◇ jeśli coś boli, piecze lub pojawia się nietypowa wydzielina – zgłosić się do dorosłego.

5 Zadanie aktywizujące „Trzy rzeczy, które robię dla zdrowia intymnego”

W małych grupach uczniowie zapisują lub rysują trzy rzeczy, które już robią albo mogą robić, by dbać o zdrowie intymne.

Przykłady:

- codziennie dbam o czystą bieliznę i higienę osobistą;
- po wysiłku fizycznym biorę prysznic i przebieram się w suche ubranie;
- w razie wątpliwości potrafię zapytać zaufanego dorosłego o zdrowie;
- okazuję szacunek sobie i innym – nie komentuję ani nie żartuję z wyglądu czy ciała.

6 Podsumowanie

Uczniowie zapisują na małej kartce:

- „Dziś zapamiętałem(-am), że...”
- „Chciał(a)bym jeszcze dowiedzieć się o...”

Kartki anonimowo wrzucają do pudełka na biurku nauczyciela – jako materiał do refleksji i planowania kolejnych zajęć.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Dysleksja/dysgrafia: większa czcionka, podkreślenie słów kluczowych, możliwość zaznaczania zamiast pisanie.
- ADHD: krótkie zadania, jasne instrukcje, widoczny plan lekcji.
- ASD: przewidywalny przebieg, unikanie pytań osobistych, praca w stałej parze.
- Uczniowie z trudnościami językowymi: słowniczek obrazkowy, możliwość odpowiedzi ustnej.
- Napięcie emocjonalne, trauma: prawo do przerwy, alternatywne zadanie ciche.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia mają charakter powtórzeniowy i porządkujący. Nawiązują do treści realizowanych w klasach IV–VI, gdzie uczniowie poznawali zasady higieny osobistej, budowę ciała, zmiany okresu dojrzewania i znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Zajęcia stanowią również naturalne uzupełnienie treści omawianych na innych przedmiotach, takich jak przyroda, biologia (budowa organizmu człowieka), wychowanie fizyczne (profilaktyka i troska o ciało).

Celem zajęć jest utrwalenie wiedzy o ciele i zdrowiu, a nie szczegółowa nauka biologii. Zamiast wprowadzać skomplikowaną terminologię hormonalną, warto skupić się na praktycznych aspektach higieny, profilaktyki i rozmowy o zdrowiu, zachęcając uczniów do zadawania pytań i refleksji nad codziennymi wyborami.

Nauczyciel nie ocenia pytań uczniów, lecz wspiera ich w poszukiwaniu wiarygodnych informacji oraz zachęca do rozmowy z zaufanymi dorosłymi – rodzicami, pielęgniarką, psychologiem czy wychowawcą.

Zajęcia mają wzmacniać pozytywny obraz dojrzewania, kształtować świadomość ciała i rozwijać wspólną odpowiedzialność za zdrowie – własne i innych osób.

Zajęcia mogą być prowadzone we współpracy nauczyciela biologii, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego.

Klucz odpowiedzi do karty pracy nr 3:

1B, 2B, 3B, 4B, 5C, 6A, 7B, 8A, 9A, 10B

Karta sprawdza postawy i rozumienie, a nie szczegółową fizjologię i może być wykorzystana po lekcji lub jako anonimowa „ankieta refleksyjna”.

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 następujących lekcjach [online, dostęp dn. 15.12.2025]:

- [„Bezpieczeństwo w internecie”](#);
- [„Dojrzewanie”](#).



Bibliografia

- Bochenek A., Reicher M., (2014), „Anatomia człowieka. Tom IV: Układ moczowo-płciowy”, Warszawa: PZWL.
- Borkowski A. (red.), (2024), „Urologia”, Warszawa: PZWL.
- Bręborowicz G.H. (red.), (2020), „Położnictwo i ginekologia”, t. 1–2, Warszawa: PZWL.

- Izdebski Z. (red.), (2012), „Seksualność Polaków na początku XXI wieku”, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kuciel N., Markowska D., Chomińska A., Wiśniowska P., (2024), „Fizjoterapia w uroginekologii”, Warszawa: PZWL.
- Mescher A.L., (2020), „Histologia Junqueira”, Warszawa: Edra Urban & Partner.
- Słowikowska-Hilczer J. (red.), (2020), „Andrologia. Zdrowie mężczyzny od fizjologii do patologii”, Warszawa: PZWL.
- Woynarowska B. (red. nauk.), (2017), „Edukacja zdrowotna”, Warszawa: PWN.
- Lew-Starowicz Z., Skrzypulec-Plinta V. (red.), (2017), „Seksuologia”, Warszawa: PZWL.



Materiały dodatkowe dla nauczyciela

Profilaktyka – na co mamy wpływ na co dzień

Zestaw informacji pomocnych w omówieniu praktycznych aspektów zdrowia intymnego. Można je wykorzystać podczas zajęć, jako materiał do rozmowy, podsumowania lub pracy w grupach.

Higiena intymna – prosto i skutecznie

- Myj okolice intymne ciepłą wodą, ewentualnie z użyciem łagodnego środka bez zapachu i o neutralnym pH.
- Nie stosuj irygacji (płukania pochwy) – zaburzają naturalny mikrobiom.
- W czasie miesiączki zmieniaj środki higieniczne zgodnie z zaleceniami (co 4–8 godzin).
- Podcieraj się od przodu do tyłu, aby zapobiec zakażeniom.
- Po basenie lub treningu – prysznic i sucha bielizna.

Bielizna i przewiewność

- Wybieraj bawełnianą lub oddychającą bieliznę.
- Unikaj długiego noszenia obcisłych ubrań i mokrych kostiumów kąpielowych.

Nawodnienie i toaleta po wysiłku

- Pij regularnie wodę – wspiera pracę układu moczowego.
- Oddaj mocz po wysiłku (i po aktywności seksualnej – u dorosłych), by zmniejszyć ryzyko infekcji.
- Przy wypróżnianiu nie wysilaj się nadmiernie – pomocny jest mały podnózek pod stopy i spokojny wydech.

Szczepienie przeciw HPV (dla dziewcząt i chłopców)

- Chroni przed wirusem HPV, który może powodować raka szyjki macicy, odbytu, części nowotworów gardła i kłykciny kończyste.
- Najlepiej wykonać przed rozpoczęciem aktywności seksualnej.
- Informacje o szczepieniu (wiek, dawki, refundacja) są dostępne na stronach pacjent.gov.pl i Ministerstwa Zdrowia.

Sygnaly alarmowe – kiedy do specjalisty?

Pilnie (tego samego dnia):

- silny ból lub obrzęk jądra;
- bardzo obfite krwawienie miesięczkowe (np. jedna podpaska lub jeden tampon na godzinę przez ≥ 2 godziny);
- gorączka z bólem podbrzusza, ropna wydzielina, ból przy oddawaniu moczu z krwią.

W trybie planowym (w najbliższych dniach):

- krwawienia między miesiączkami lub po stosunku;
- bardzo bolesne miesiączki lub nagłe zaburzenia cyklu;
- nietypowa wydzielina, świąd, pieczenie;
- uczucie „ciążaru” w kroczu, nietrzymanie moczu lub stolca;
- u chłopców: guzki lub asymetria jąder, krew w nasieniu.

Dodatkowe nawyki przyjazne miednicy

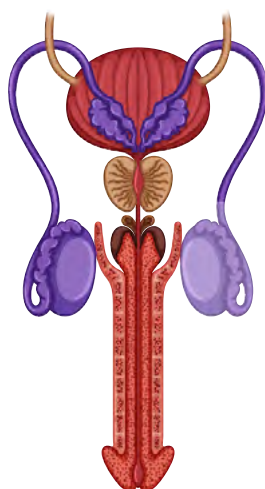
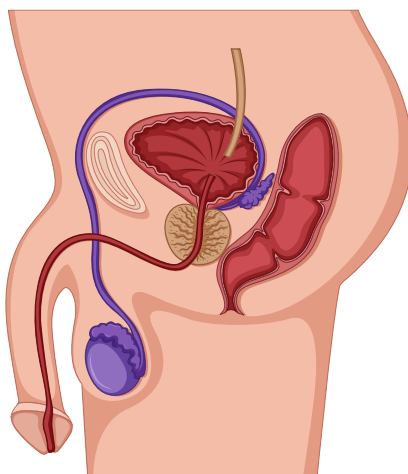
- Regularny ruch (spacery, pływanie, ćwiczenia ogólnorozwojowe).
- Wydech przy wysiłku – odciąża mięśnie dna miednicy.
- Sen i relaks – przewlekły stres zwiększa napięcie mięśni.
- Dieta z błonnikiem i odpowiednim nawodnieniem – zapobiega zaparciom.

Poznaj i podpisz

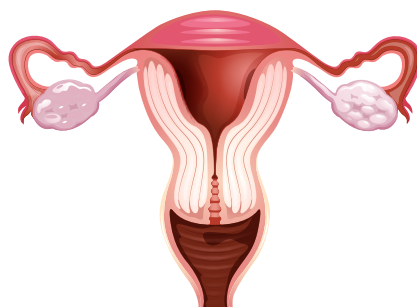
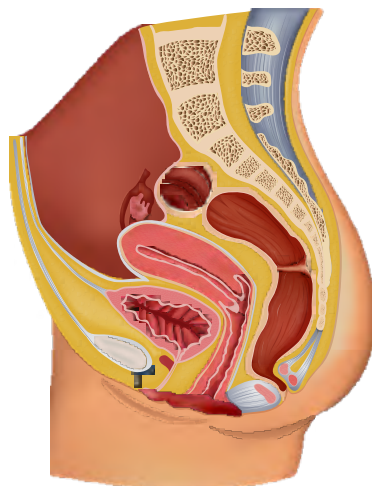
KARTA PRACY NR 1

Podpisz narządy w odpowiednich miejscach na schemacie.

1. Męski układ rozrodczy



2. Kobięcy układ rozrodczy



Klasyfikacja narządów

KARTA PRACY NR 2

Uzupełnij tabelę, przyporządkowując nazwy do odpowiednich kolumn:

1. narządy rozrodcze męskie (wewnętrzne/zewnętrzne),
2. narządy rozrodcze kobiece (wewnętrzne/zewnętrzne).

Narządy rozrodcze męskie	Narządy rozrodcze kobiece
Narządy wewnętrzne:	Narządy wewnętrzne:
Narządy zewnętrzne:	Narządy zewnętrzne:

wargi sromowe większe, wargi sromowe mniejsze, łechtaczka, przedsionek pochwy, puszki przedsionka, gruczoły przedsionkowe większe (gruczoły Bartholina), spoidła warg, pochwa, macica (trzon, szyjka, cieśń, dno), jajowody, jajniki, prącie (trzon, żołędź, napletek), moszna, jądra, najądrza, nasieniowody, pęcherzyki nasienne, gruczoł krokowy (prostata), gruczoły opuszkowo-cewkowe (gruczoły Cowpera), przewody wytryskowe

Dbam o zdrowie intymne

KARTA PRACY NR 3

Wybierz jedną prawidłową odpowiedź (A–D).

1. W czasie dojrzewania ciało się zmienia, bo:

- A. to przypadek, który mija sam
- B. pracują hormony i dojrzewają narządy rozrodcze
- C. to znak choroby
- D. tak działa stres

2. Higiena intymna to:

- A. używanie wielu perfumowanych kosmetyków
- B. mycie się ciepłą wodą i delikatnym środkiem raz dziennie
- C. tylko kąpiel raz w tygodniu
- D. unikanie prysznic po WF

3. Po basenie lub WF-ie warto:

- A. wyschnąć na słońcu
- B. przebrać się w suchą bieliznę
- C. zostać w mokrym stroju
- D. użyć dezodorantu zamiast prysznic

4. Mięśnie dna miednicy pomagają:

- A. tylko kobietom po porodzie
- B. w trzymaniu moczu i utrzymaniu narządów
- C. w oddychaniu przez nos
- D. tylko sportowcom

5. Jeśli zauważę coś niepokojącego (ból, pieczenie, nietypową wydzielinę):

- A. zignoruję, bo „samo przejdzie”
- B. poszukam informacji w internecie
- C. powiem dorosłemu, któremu ufam lub pielęgniarce
- D. ukryję to ze wstydu

6. Najlepszy materiał bielizny to:

- A. bawełna
- B. plastik
- C. skóra ekologiczna
- D. poliester

7. O zdrowiu intymnym mogę porozmawiać:

- A. tylko z rówieśnikami
- B. z zaufanym dorosłym, lekarzem, pielęgniarką
- C. z kimkolwiek w internecie
- D. z nikim

8. Szczepienie przeciw HPV:

- A. chroni przed infekcjami i nowotworami
- B. jest tylko dla dziewcząt
- C. nie ma sensu
- D. jest obowiązkowe co roku

9. W czasie miesiączki ważne jest, żeby:

- A. zmieniać środki higieniczne co kilka godzin
- B. unikać ruchu i prysznic
- C. nie chodzić do szkoły
- D. myć się tylko wodą raz w tygodniu

10. Dbanie o zdrowie intymne oznacza:

- A. tylko znajomość nazw narządów
- B. szacunek dla swojego ciała i odpowiedzialność za nie
- C. unikanie rozmów o dojrzewaniu
- D. porównywanie się z innymi