

Moje ciało, moje granice

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 8. Zdrowie seksualne, punkt 4.** *[uczeń] omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. z 2024 r. poz. 17 i 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?”.*

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: asertywność, granice osobiste, autonomia cielesna, granice intymne, przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia



Cel główny

Uświadomienie uczniom co oznacza autonomia cielesna i jak o nią dbać oraz jakie zachowania innych osób są przejawem przekroczenia granic intymnych i w jaki sposób prawo chroni osoby nieletnie przed tymi zjawiskami.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń

- wyjaśnia pojęcie autonomii cielesnej;
- wymienia przykłady zachowań przekraczających granice (intymne, fizyczne, słowne, cyfrowe);
- wskazuje, że prawo (Kodeks karny, art. 200 i 202) szczególnie chroni osoby poniżej 15 r.ż.

Postawy

Uczeń:

- używa prostych komunikatów wyznaczając swoje intymne granice;
- dba o swoją autonomię cielesną i reaguje w sytuacjach naruszenia;
- zwraca się o pomoc w sytuacji naruszania granic osobistych i innych osób.



Formy pracy

- praca zbiorowa;
- praca grupowa;
- praca indywidualna.



Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – dyskusja, pogadanka, wykład;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja;
- karty pracy;
- dostęp do internetu (telefon/tablet – wyszukiwanie art. 200 i 202 Kodeksu karnego w oficjalnym serwisie ustaw);
- karteczki ticket out.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy uczniów;
- pytania sprawdzające po wykonaniu ćwiczeń;
- podsumowanie – trzy kroki obrony granic.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie



Nauczyciel mówi: „Dzisiaj porozmawiamy o jednym z bardzo ważnych i wyjątkowych zagadnień – o autonomii cielesnej, czyli o tym, że każdy z nas ma prawo decydować o bliskości z inną osobą. Czasami w codziennym życiu – w szkole, wśród znajomych, a nawet w rodzinie – zdarzają się sytuacje, kiedy ktoś podchodzi za blisko, dotyka nas, przytula albo mówi coś w sposób, który sprawia, że czujemy się niekomfortowo. Dzisiaj będziemy się uczyć, jak rozpoznawać takie sytuacje, jak reagować, gdy ktoś narusza nasze granice, i jak bronić siebie w sposób spokojny i asertywny”.

2

Stop! Nie zbliżaj się!

Nauczyciel pyta:

- Co to znaczy „mieć granice”?
- Jak się czujesz, kiedy ktoś wchodzi w Twoją przestrzeń bez pytania?
- Czy można powiedzieć „stop” w sposób spokojny i kulturalny?

Po krótkiej rozmowie z uczniami nauczyciel wyjaśnia zasady gry. Uczniowie dobierają się w pary, każda para staje naprzeciw siebie w odległości około 2–3 metrów. Jedna osoba stoi nieruchomo, a druga powoli się zbliża. W pewnym momencie ta pierwsza mówi „stop”, kiedy czuje, że jej granica komfortu została naruszona, a idąca osoba natychmiast się zatrzymuje. Następnie uczniowie zamieniają się rolami.

Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel zadaje krótkie pytania:

- Jak się czułeś, gdy mówiłeś „stop”?
- A jak, gdy ktoś powiedział Ci „stop”?
- Czy było trudno się zatrzymać?

3 Refleksja w kręgu

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę, zdanie pytania:

- Co pomaga nam szanować czyjeś granice?
- Jak można zakomunikować „stop” w sposób pozawerbalny (bez użycia słów)?
- W jakich codziennych sytuacjach warto pamiętać o tym ćwiczeniu (np. żarty, dotykanie rzeczy innych, komentowanie wyglądu)?

4 Inne sposoby naruszania granic



Nauczyciel mówi: „Przed chwilą mówiliśmy *stop*, gdy ktoś podchodził zbyt blisko. A czy są sytuacje, w których ktoś wchodzi w nasze granice, choć wcale nas nie dotyka? Kiedy czyjeś zachowanie sprawia, że czujemy się niekomfortowo, pomimo tego, że ta osoba nie jest blisko nas?”.

Nauczyciel zapisuje na tablicy pomysły uczniów. Zwykle pojawiają się odpowiedzi typu:

- ktoś komentuje mój wygląd,
- ktoś czyta moje wiadomości,
- ktoś zmusza mnie do czegoś, na co nie mam ochoty,
- ktoś śmieje się ze mnie,
- ktoś mnie ignoruje,
- ktoś mówi coś za mnie.

Nauczyciel podsumowuje: „Istnieją również granice emocjonalne, psychiczne, społeczne, a nawet cyfrowe (np. w internecie)”.

5 Ćwiczenie: „Czy to przekracza granice?”

Nauczyciel rozdaje karty pracy nr 1. Uczniowie w parach lub grupach decydują, czy dana sytuacja:

- nie przekracza granic,
- może przekraczać granice,
- zdecydowanie przekracza granice.

Po zakończeniu pracy w grupach nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego zdecydowaliście, że dana sytuacja przekracza granice lub nie przekracza granic?
- Jak się czujecie, gdy ktoś nie słucha Waszego „nie”?
- Co może pomóc w reagowaniu w takich sytuacjach?

Nauczyciel podsumowuje: „Asertywność to nie tylko mówienie *nie* – to szacunek do siebie i do innych”.

6 Kiedy przekroczenie granic staje się przestępstwem?



Nauczyciel mówi: „Dzisiaj mówiliśmy o różnych granicach – osobistych, emocjonalnych, fizycznych. Gdy ktoś je przekroczy, może nas zranić lub zdenerwować. Ale są też takie granice, których przekroczenie jest bardzo poważne – bo zabrania tego prawo.

Uwaga: tylko dorośli odpowiadają przed prawem w sytuacji przekroczenia granic intymnych dziecka, dzieci nigdy nie są winne. Prawo chroni dzieci przed niewłaściwym zachowaniem dorosłych.

Prawo chroni szczególnie dzieci i młodzież. W Kodeksie karnym jest artykuł, który mówi, że nikt nie ma prawa dotykać, zmuszać ani wykorzystywać dziecka w sposób nieodpowiedni – seksualnie lub wbrew jego woli.

To art. 200 Kodeksu karnego. Mówi on o tym, że osoba dorosła nie może dotykać, zmuszać, namawiać ani w jakikolwiek sposób wykorzystywać dziecka w sprawach dotyczących jego ciała lub seksualności. Takie zachowanie to przestępstwo – czyli coś, co jest karane przez prawo.

Dziecko zawsze ma prawo powiedzieć *nie, stop, nie chcę* – i powinno o tym zdarzeniu powiedzieć zaufanym dorosłym. Nigdy nie powinno tego ukrywać, nawet gdy do tego zobowiązał je dorosły. Tak obietnica nie jest ważna i nie obowiązuje”.

7 Ćwiczenie: „Kiedy trzeba szukać pomocy”

Uczniowie pracują w grupach z krótkimi opisami w karcie pracy nr 2. Każda grupa decyduje, czy to sytuacja do samodzielnego rozwiązania, rozmowy, czy wezwania pomocy.

Nauczyciel omawia wyniki pracy i komentuje: „Jeśli coś budzi Wasz niepokój, wstyd lub lęk – to nie Wasza wina. Macie prawo powiedzieć *stop*, odejść i szukać pomocy”.

8 Gdzie szukać pomocy

Nauczyciel mówi: „Jeśli kiedykolwiek coś takiego się wydarzy lub zobaczycie, że komuś dzieje się krzywda:

- powiedzcie nauczycielowi, pedagogowi, rodzicowi,
- możecie zadzwonić na 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (darmowy i anonimowy),
- możecie też porozmawiać z dorosłym, któremu ufacie”.

Macie prawo do bezpieczeństwa, prywatności i szacunku. To nie jest temat tabu – to temat o Waszym bezpieczeństwie i prawach”.

9

Podsumowanie

Nauczyciel zadaje pytania:

- Co dziś zrozumiałeś(-aś) na temat granic?
- Kiedy należy powiedzieć „stop”?
- Komu możesz zaufać, jeśli coś Cię niepokoi?



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Język: krótkie zdania, piktogramy (TAK/NIE/STOP), słowa-klucze na tablicy.
- Materiały: większa czcionka, wysoki kontrast; wersja ćwiczeń z bankiem odpowiedzi.
- Organizacja: ciche pary, role w grupie (czyta, mówi, notuje); więcej czasu na odpowiedź.
- Alternatywy: zamiast mówienia – wskazanie kartki TAK/NIE/TO ZALEŻY; odpowiedź 1–2 słowami.
- Regulacja bodźców: przerwa ruchowa 30 sek., możliwość siedzenia bliżej nauczyciela.
- Język obcy/UA: dwujęzyczne piktogramy, możliwość odpowiedzi gestem.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja osadzona jest w obszarze kształtowania autonomii cielesnej i kompetencji asertywnych, dlatego kluczowe jest stopniowanie trudności i przechodzenie od treści najbliższych doświadczeniu uczniów do zagadnień wymagających większej dojrzałości emocjonalnej. Zaproponowana sekwencja – od ćwiczenia ruchowego „Stop! Nie zbliżaj się!”, przez identyfikację naruszenia granic psychicznych, aż po ramę prawną i ścieżki pomocy – realizuje zasadę „od konkretnego do abstraktu” i „od bezpieczeństwa do wrażliwych treści”. Wprowadzenie operuje językiem normatywnym, ale nie oceniającym; ma za zadanie obniżyć napięcie, zbudować klimat zaufania i podkreślić, że uczniowie mają prawo do komfortu, prywatności i decydowania o granicach bliskości. Warto na początku jasno omówić zasady pracy: dobrowolny udział w wypowiedziach, prawo do milczenia, szacunek dla odmiennych granic.

Pierwsze ćwiczenie ma charakter doświadczenia; pozwala „poczuć” granice, zanim zostaną nazwane. Badania z zakresu edukacji psychospołecznej wskazują, że metody angażujące mowę ciała ułatwiają późniejsze przenoszenie umiejętności do sytuacji codziennych. Po ćwiczeniu ważna jest rozmowa o sygnałach ciała, emocjach i sposobach wyrażania odmowy również pozawerbalnie. Będzie to podstawą wyjaśnienia doświadczenia aktywności ruchowej na język społeczny i cyfrowy, gdzie naruszenia nie są widoczne w postaci zbliżania się, ale objawiają się naciskiem, wyśmiewaniem, udostępnianiem treści czy łamaniem prywatności.

Wprowadzenie elementu prawnego ma znaczenie ochronne i obywatelskie, ale wymaga precyzyjnego języka. Na tym etapie nie chodzi o wykład z prawa karnego, lecz o jasny przekaz celu norm: państwo szczególnie chroni osoby poniżej 15. roku życia przed zachowaniami o charakterze seksualnym oraz przed pornografią; dziecko nigdy nie jest winne naruszeniom ze strony dorosłych; ma prawo powiedzieć „stop”, przerwać sytuację i szukać pomocy. Nauczyciel powinien odsyłać uczniów do oficjalnych źródeł tekstów prawnych i modelować sposób ich wyszukiwania, rozwijając kompetencje informacyjne.

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. 13.12.2025]:

- [„Rodzice dzieciom – jak rozmawiać o seksualności”](#);
- [„Sprawdź się – Treści szkodliwe w internecie”](#);
- [„Ujawnienie wykorzystania seksualnego – rola szkoły i procedury”](#);
- [„Wizerunek, tożsamość i sexting”](#).



Materiały dla nauczyciela

[Kodeks karny](#)

Rozdział XXV

Przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności

Art. 200. [Seksualne wykorzystanie małoletniego]

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 2. (uchylony).

§ 3. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 4. Karze określonej w § 3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia seksualnego innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

§ 5. Karze określonej w § 3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

§ 6. Skazując sprawcę, który popełnił przestępstwo określone w § 1, 3 lub 4 wobec małoletniego poniżej lat 15, który w chwili czynu pozostawał

w stosunku zależności od sprawcy, w szczególności pod jego pieczęcią, lub z wykorzystaniem krytycznego położenia małoletniego poniżej lat 15, sąd orzeka karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości od dolnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

Art. 200a. [Elektroniczna korupcja seksualna małoletniego]

§ 1. Kto w celu popełnienia przestępstwa określonego w art. 197 § 4 lub art. 200, jak również produkowania lub utrwalania treści pornograficznych, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej nawiązuje kontakt z małoletnim poniżej lat 15, zmierzając, za pomocą wprowadzenia go w błąd, wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania sytuacji albo przy użyciu groźby bezprawnej, do spotkania z nim, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Kto za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej małoletniemu poniżej lat 15 składa propozycję obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej lub udziału w produkowaniu lub utrwalaniu treści pornograficznych, i zmierza do jej realizacji, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Art. 200b. [Propagowanie pedofilii]

Kto publicznie propaguje lub pochwala zachowania o charakterze pedofilskim, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Granice osobiste

KARTA PRACY NR 1

W parach lub grupach zdecydujcie, czy dana sytuacja:

- nie przekracza granic,
- może przekraczać granice,
- zdecydowanie przekracza granice.

Zaznaczcie odpowiednią kolumnę i krótko napiszcie, jak można reagować asertywnie.

Sytuacja	● Nie przekracza granic	● Może przekraczać granice	● Zdecydowanie przekracza granice	Jak można reagować asertywnie?
1. Kolega przytula cię na powitanie, a ty nie masz na to ochoty.	☐	☐	☐	
2. Koleżanka śmieje się z twojej fryzury przy innych.	☐	☐	☐	
3. Nauczyciel prosi cię, byś przeczytał coś na głos, choć nie masz na to ochoty.	☐	☐	☐	
4. Kolega zagląda ci przez ramię, gdy piszesz wiadomość.	☐	☐	☐	
5. Ktoś robi ci zdjęcie bez pytania.	☐	☐	☐	

Sytuacja	 Nie przekracza granic	 Może przekraczać granice	 Zdecydowanie przekracza granice	Jak można reagować asertywnie?
6. Koleżanka mówi: „Nie bądź tchórzem, zrób to!”	☐	☐	☐	
7. Kolega żartuje, dotykając twoich rzeczy lub ciała.	☐	☐	☐	
8. Ktoś w internecie prosi cię o twoje zdjęcie.	☐	☐	☐	
9. Koleżanka często zagaduje cię, gdy chcesz być sam(a).	☐	☐	☐	
10. Ktoś próbuje cię przytulić, mimo że mówisz, że nie chcesz.	☐	☐	☐	

Mówię – działam

KARTA PRACY NR 2

Przyjrzyj się uważnie wszystkim sytuacjom zapisanym w sześciokątach po lewej stronie.

Pokoloruj każdy sześciokąt innym kolorem. – Wybierz takie kolory, które łatwo będzie potem odróżnić (np. niebieski, zielony, czerwony, żółty, fioletowy, pomarańczowy).

Każdą sytuację połącz linią w tym samym kolorze, co sześciokąt: z odpowiednią reakcją słowną (w części „MÓWIĘ”) oraz – jeśli uznasz, że to potrzebne – z odpowiednim działaniem (w części „DZIAŁAM”).

Kiedy wszystkie linie będą już poprowadzone, pokoloruj pola z reakcjami i działaniami tymi samymi kolorami, które do nich prowadzą.

MÓWIĘ (Sytuacje)

Ktoś mówi mi,
żebyś nie mówił
nikomu o tym, co
się stało.

Kolega żartuje
z twojego ciała.

Ktoś mówi, że
jeśli nie zrobisz,
co chce, to
przestanie cię
lubić.

Dorośli dotyka
cię w sposób,
który jest
dla ciebie
niekomfortowy.

Ktoś w internecie
prosi cię o twoje
prywatne zdjęcie.

MÓWIĘ (Odpowiedzi/Reakcje)

Nie, nie zgadzam się!

Tego nie mogę obiecać. O takich
sprawach zawsze mówię dorosłym.

To jest przestępstwo. Tak nie wolno się
zachowywać.

Tego nie zrobię. To narusza moją
prywatność.

Nie wolno nikogo lekceważyć. Za takie
słowa należą się przeprosiny.

DZIAŁAM (Działania)

Informuję o tym rodziców.

Zgłaszam to zaufanemu
dorosłemu.

Mówię o tym wychowawcy lub
pedagogowi szkolnemu.

Dzwonię – telefon zaufania –
zgłaszam, co się wydarzyło.

Granice osobiste (wersja dla nauczyciela)

KARTA PRACY NR 1

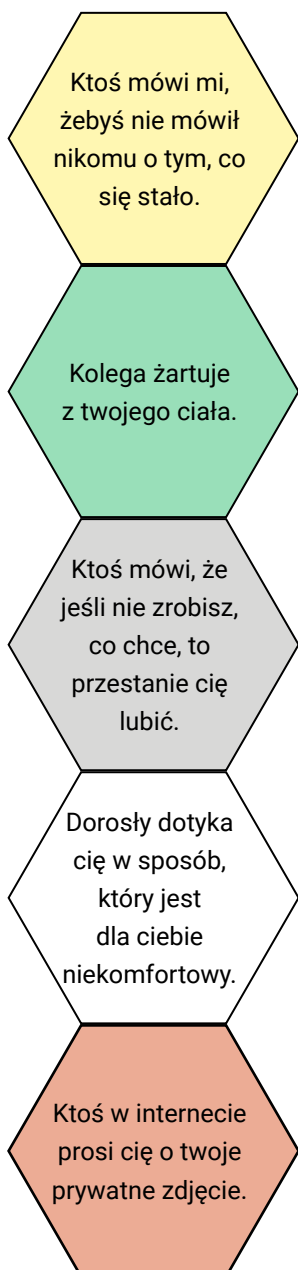
Sytuacja	 Nie przekracza granic	 Może przekraczać granice	 Zdecydowanie przekracza granice	Jak można reagować asertywnie?
1. Kolega przytula cię na powitanie, a ty nie masz na to ochoty.	☐	☐	☐	„Nie lubię się przytulać, wystarczy mi cześć”
2. Koleżanka śmieje się z twojej fryzury przy innych.	☐	☐	☐	„Nie podoba mi się, kiedy się ze mnie śmiejesz”
3. Nauczyciel prosi cię, byś przeczytał coś na głos, choć nie masz na to ochoty.	☐	☐	☐	„Nie czuję się dziś pewnie, mogę przeczytać później”
4. Kolega zagląda ci przez ramię, gdy piszesz wiadomość.	☐	☐	☐	„To prywatna wiadomość, proszę, nie zaglądaj”
5. Ktoś robi ci zdjęcie bez pytania.	☐	☐	☐	„Nie rób mi zdjęć bez mojej zgody”

Sytuacja	 Nie przekracza granic	 Może przekraczać granice	 Zdecydowanie przekracza granice	Jak można reagować asertywnie?
6. Koleżanka mówi: „Nie bądź tchórzem, zrób to!”	☐	☐	☐	„Nie muszę niczego robić, żeby coś udowodniać”
7. Kolega żartuje, dotykając twoich rzeczy lub ciała.	☐	☐	☐	„Nie dotykaj mnie / moich rzeczy, proszę”
8. Ktoś w internecie prosi cię o twoje zdjęcie.	☐	☐	☐	„Nie wysyłam takich zdjęć. To nie jest w porządku”
9. Koleżanka często zagaduje cię, gdy chcesz być sam(a).	☐	☐	☐	„Teraz potrzebuję chwili spokoju, pogadamy później”
10. Ktoś próbuje cię przytulić, mimo że mówisz, że nie chcesz.	☐	☐	☐	„Powiedziałem (-am), że nie chcę, proszę, uszanuj to”

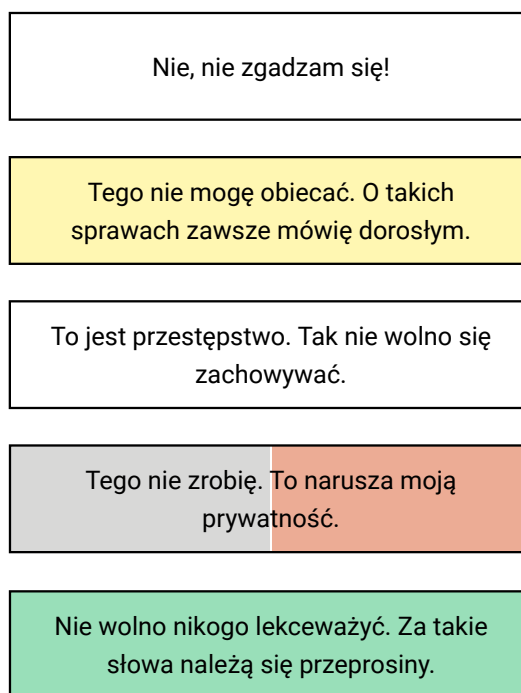
Mówię – działałam (wersja dla nauczyciela)

KARTA PRACY NR 2

MÓWIĘ (Sytuacje)



MÓWIĘ (Odpowiedzi/Reakcje)



DZIAŁAM (Działania)

