

# Seksualność i zdrowie seksualne

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

### OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może 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, a 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 8. Zdrowie seksualne, punkt 1.** [uczeń] *charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich pozytywny wymiar w życiu człowieka.* 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:** seksualność, zdrowie seksualne



## Cel główny

Uświadomienie uczniom, że seksualność obejmuje różne sfery życia oraz prezentacja prostych podstawowych sposobów dbania o zdrowie seksualne adekwatnych do etapu rozwoju.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia opisowo pojęcia „seksualność” i „zdrowie seksualne”;
- wymienia sposoby dbania o zdrowie seksualne.

### Postawy

Uczeń:

- traktuje seksualność jako naturalny element rozwoju;
- posługuje się prostym, neutralnym językiem w rozmowie o ciele i zdrowiu;
- odnosi się odpowiedzialnie do zdrowia własnego i innych.



## Formy pracy

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



## Metody i techniki pracy

- asymilacji wiedzy – dyskusja, opis, pogadanka;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów;
- praktyczne – ćwiczenia, zadania wytwórcze.



## Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- tablica/ekran;
- markery.



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy uczniów w grupach;
- odpowiedzi ustne uczniów.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1 Wprowadzenie

Nauczyciel wita się z uczniami i mówi, że dzisiejszy temat będzie bardzo szczególny – obejmuje wiele różnych dziedzin życia człowieka, ale jaki dokładnie, uczniowie dowiedzą się dopiero w trakcie lekcji.

### 2 Praca z kartą pracy

Nauczyciel dzieli klasę na grupy maksymalnie czteroosobowe. Każda grupa otrzymuje kartę pracy nr 1 z ilustracjami. Uczniowie mają obejrzeć rysunki i w grupie ustalić, jakie można by nadać im tytuły, jednak nie wpisują ich na karcie, tylko zapisują na oddzielnej kartce.

### 3 Wspólne omówienie ilustracji

Kiedy grupy są gotowe, nauczyciel omawia kolejno ilustracje (ponumerowane od 1 do 12) wspólnie z uczniami. Razem ustalają tytuły – mogą to być propozycje uczniów lub nauczyciela. Jedna osoba z każdej grupy wpisuje ustalony tytuł pod odpowiednim obrazkiem (Załącznik 1).

### 4 Seksualność – co to jest?

Nauczyciel pyta uczniów, jakim jednym słowem można by połączyć wszystkie ilustracje. Jeśli uczniowie mają trudności, nauczyciel mówi, że poda im słowo, które może ich zaskoczyć: „seksualność”. Prosi, by wpisali to słowo w owal pośrodku karty. Następnie wyjaśnia, że seksualność dotyczy wszystkich sfer życia człowieka – od biologicznej, przez emocjonalną i społeczną, po relacyjną. Podkreśla, że w potocznym języku kojarzy się ją wyłącznie z aspektem fizycznym, ale naprawdę dotyczy wielu wymiarów funkcjonowania człowieka.

## 5 Łączenie ilustracji w pary

Nauczyciel prosi, by uczniowie spróbowali połączyć w pary obrazki, które ich zdaniem się ze sobą wiążą (np. higiena z ciałem, tarcza i ręka „stop” z bezpieczeństwem, emocje z relacjami i miłością). Po zakończeniu pracy nauczyciel omawia różne możliwości i zwraca uwagę, że wszystkie sfery życia człowieka ze sobą powiązane, jedna wpływa na drugą.

## 6 Definicja zdrowia seksualnego

Nauczyciel kieruje uwagę uczniów z powrotem na kartę i pyta, jak – w oparciu o przedstawione ilustracje – można by odpowiedzieć na pytanie: „Co to jest zdrowie seksualne?”. Uczniowie podają swoje pomysły. Nauczyciel podsumowuje, że zdrowie seksualne obejmuje wszystkie te elementy – ciało, emocje, relacje, bezpieczeństwo i szacunek dla siebie i innych. Seksualność to ważna część tego, kim jesteśmy jako ludzie.

Dotyczy:

- tego, że rodzimy się chłopcem albo dziewczyną;
- tego, jak myślimy o sobie i jaką rolę pełniemy w rodzinie czy w grupie;
- tego, kogo lubimy i z kim chcemy być blisko;
- uczuć, przyjaźni i bliskości;
- tego, że kiedyś możemy mieć własne dzieci.

Seksualność to także nasze myśli, marzenia, uczucia, zachowania i wartości. Każdy przeżywa ją trochę inaczej. Wpływają na nią różne elementy – nasze ciało, psychika, rodzina, przyjaciele, szkoła, a także kultura, religia i to, w jakim środowisku żyjemy.

## **7** Refleksja nad troską o zdrowie

Nauczyciel prosi, by uczniowie wybrali spośród obrazków te, które – ich zdaniem – przedstawiają sytuacje wymagające największej troski o zdrowie. Uczniowie wypisują, na czym polega ta troska: co należy robić, by być zdrowym (np. dbać o higienę, rozmawiać o emocjach, dbać o bezpieczeństwo w sieci, szanować innych).

## **8** Podsumowanie

Nauczyciel omawia wypowiedzi uczniów, uzupełnia je o dodatkowe informacje dotyczące troski o zdrowie seksualne i podkreśla, że dbanie o siebie oznacza dbanie zarówno o ciało, jak i o emocje, relacje i poczucie bezpieczeństwa (Załącznik 2).

Nauczyciel prosi uczniów, by dokończyli zdanie:  
Seksualność to...



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

- Język i forma: krótkie instrukcje krok po kroku na slajdzie; powtarzanie słów-kluczy (ciało, uczucia, granice).
- Materiały: większa czcionka, wysoki kontrast; wersja puzzli z mniejszą liczbą elementów; definicje w punktach.
- Organizacja: możliwość pracy w cichej parze; przydział ról („czytający”, „notujący”, „prezentujący”).
- Alternatywy odpowiedzi: zamiast pełnych zdań – zaznaczenie dwóch piktogramów lub wybór z banku gotowych odpowiedzi.
- Tempo/uwaga: przerwy ruchowe 30–60 s; minutnik widoczny; miejsce w klasie z mniejszą ilością bodźców.
- Słuch/wzrok/ruch: kluczowe instrukcje na piśmie; wydruki A3; możliwość wskazywania elementów na planszy zamiast wycinania (asystent przykleja).
- Uczniowie z ograniczoną znajomością języka polskiego: dwujęzyczne karteczki (PL+EN/UA), obrazkowy słowniczek, zgoda na odpowiedź gestem.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

- Pozytywny wymiar: budujemy skojarzenie, że seksualność to naturalna część rozwoju (ciało, uczucia, relacje, szacunek), a zdrowie seksualne dotyczy bezpieczeństwa, higieny, prywatności i zgody.
- Poziom rozwojowy: używamy prostych, neutralnych definicji; unikamy opisów zachowań dorosłych. Zostajemy przy tym, co ważne dla klas IV–V: nazwy ciała (naukowe), dojrzewanie, emocje, granice, zaufani dorośli.

- Modelowanie języka: koryguj chichoty spokojnym komunikatem: „To lekcja biologii – używamy nazw naukowych”. Oceniaj słowa, nie osoby („To uogólnienie/mit”).
- Bezpieczeństwo: przypominaj o zaufanych dorosłych. Jeśli uczeń ujawni trudność – podziękuj za zaufanie, nie dopytuj na forum, uruchom szkolne procedury.
- Powtarzanie = pamięć: układanka → definicje → „jak dbać” → P/F – cztery powroty do tych samych treści zwiększają zapamiętanie i przeniesienie w życie.
- Czas: w razie potrzeby podziel lekcję na 2 × 45 min (1: puzzle + definicje; 2: „jak dbać” + „nigdy, to zależy, zawsze”).

Podczas lekcji należy pamiętać, że pojęcie seksualności może być dla uczniów nowe i w potocznym rozumieniu zawężone do współżycia. Ważne jest, aby konsekwentnie podkreślać szerszy kontekst – seksualność obejmuje całego człowieka od momentu urodzenia. Trzeba dbać o neutralny język, unikać żartów czy dwuznacznych komentarzy. Celem jest budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania, w której uczniowie mogą swobodnie zadawać pytania.

Pojęcie „seksualność” w przestrzeni publicznej często bywa obarczone tabu i kojarzone wyłącznie z aktywnością seksualną dorosłych. Takie zawężenie znaczenia powoduje, że rozmowy o tym temacie – szczególnie w kontekście dzieci – wzbudzają niepotrzebny lęk lub sprzeciw. Tymczasem w naukach medycznych, psychologicznych i pedagogicznych seksualność rozumie się znacznie szerzej: jako integralną część rozwoju człowieka, obejmującą ciało, emocje, relacje i poczucie własnej tożsamości.

Nauczyciel prowadzący zajęcia w klasach IV–VI powinien być świadomy, że dla wielu rodziców używanie słów „seksualność” czy „seks” w odniesieniu

do dzieci może budzić obawy. Dlatego przed rozpoczęciem cyklu lekcji warto – w formie zebrania, listu informacyjnego lub wpisu w dzienniku elektronicznym – poinformować rodziców o celach i charakterze zajęć.

Należy podkreślić, że zajęcia:

- mają charakter informacyjno-profilaktyczny;
- koncentrują się na dbaniu o zdrowie, higienę, bezpieczeństwo i prawidłowe relacje międzyludzkie;
- zajęcia nie dotyczą technik współżycia ani form zaspokajania potrzeb seksualnych;
- uczą szukania pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych lub niepokojących.

Podczas omawiania treści w klasach IV–VI szczególny nacisk kładzie się na pozytywny wymiar seksualności – rozumianej jako naturalny element życia, kształtujący się od urodzenia i rozwijający wraz z dojrzewaniem.

Optymalnym rozwiązaniem jest włączenie rodziców w proces edukacyjny – zachęcenie ich, by prowadzili rozmowy z dziećmi w domu. Badania pokazują, że dobra relacja z rodzicem jest jednym z najsilniejszych czynników chroniących w obszarze zdrowia seksualnego. Nauczyciel może zatem pełnić rolę inicjatora i katalizatora tych rozmów, pokazując, że szkoła i dom mogą w tej dziedzinie działać spójnie.

### **Pełna definicja seksualności**

„Seksualność stanowi kluczowy aspekt istnienia człowieka w trakcie jego życia i dotyczy płci, tożsamości i ról płciowych, orientacji seksualnej, erotyzmu, przyjemności, intymności oraz prokreacji. Seksualność jest odczuwana i wyrażana w myślach, fantazjach, pragnieniach, wierzeniach, postawach, wartościach, zachowaniach, praktykach, rolach i związkach. Podczas gdy seksualność może obejmować wszystkie te aspekty, nie

wszystkie one są doświadczane bądź wyrażane. Na seksualność wpływają interakcje pomiędzy czynnikami biologicznymi, psychologicznymi, społecznymi, ekonomicznymi, politycznymi, etycznymi, prawnymi, historycznymi religijnymi i duchowymi”.

Źródło:

Biuro Regionalne Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy i Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej, (2012), „[Standardy edukacji seksualnej w Europie](#)”, tłum. Sikorska-Jaroszyńska M.H.J., Balińska B., Pieszczyk E. i in., Lublin: Wydawnictwo Czelej Sp. z o.o., s. 17–18 [online, dostęp dn. 11.12.2025].

#### **Definicja zdrowia seksualnego**

„Zdrowie seksualne jest dobrostanem fizycznym, emocjonalnym i społecznym w odniesieniu do seksualności; nie jest jedynie brakiem choroby, zaburzeń funkcji bądź ułomności. Zdrowie seksualne wymaga pozytywnego i pełnego szacunku podejścia do seksualności oraz związków seksualnych, jak również do możliwości posiadania dających przyjemność i bezpiecznych doświadczeń seksualnych, powinno być wolne od przymusu, dyskryminacji i przemocy. Aby osiągnąć i utrzymać zdrowie seksualne, prawa seksualne powinny być respektowane, chronione i spełniane”.

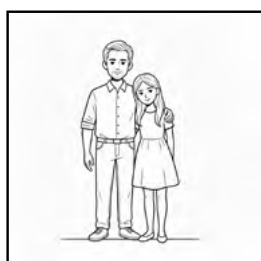
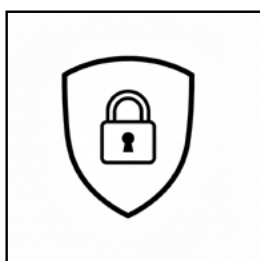
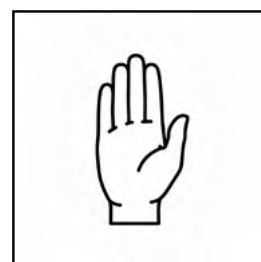
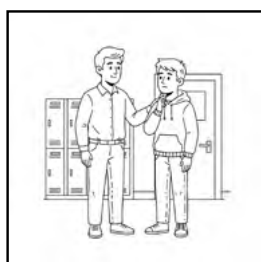
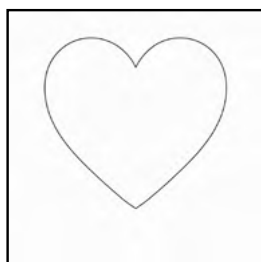
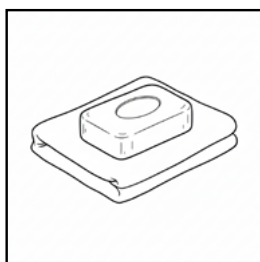
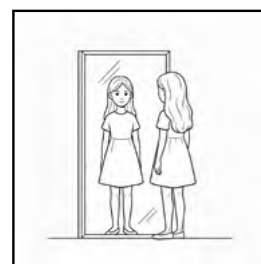
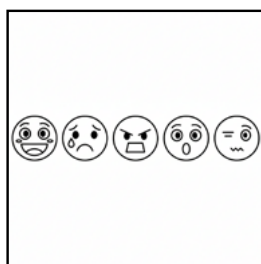
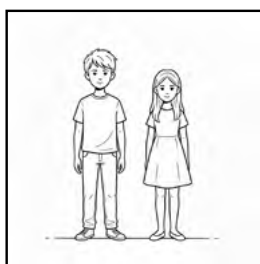
Źródła:

- World Health Organization (WHO), (2002), „[Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health](#)”, Geneva: WHO, s. 10 [online, dostęp dn. 11.12.2025].
- Izdebski Z., Wąż K., (2014), „Zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodzieży”, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” nr 12(1), s. 45–55.

# Uczucia i wartości

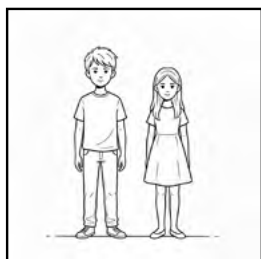
## KARTA PRACY NR 1

**Zadanie 1.** Obejrzyj wszystkie rysunki. Zastanów się co je łączy? Czego dotyczą? Jakie uczucia i wartości przedstawiają? Co mówią o człowieku i jego rozwoju? Każdemu rysunkowi nadaj tytuł.

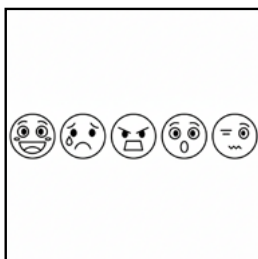


# Karta pracy nr 1 z odpowiedziami

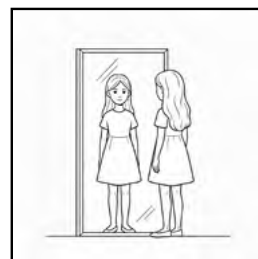
## ZAŁĄCZNIK NR 1



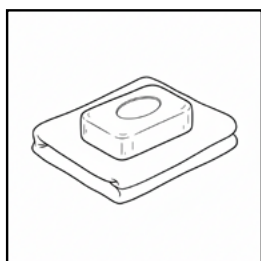
dziewczyna i chłopak



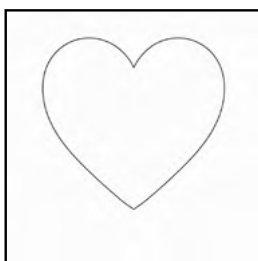
emocje i uczucia



akceptacja siebie



higiena



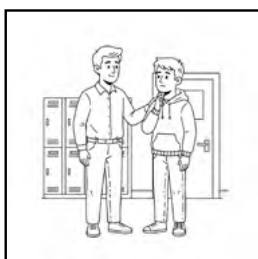
miłość, życzliwość



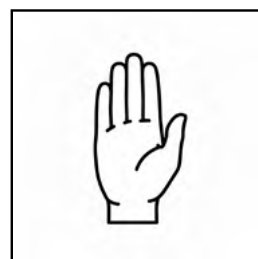
bezpieczeństwo  
w sieci



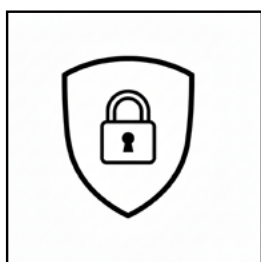
przyjaźń, bliskość



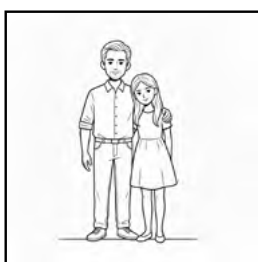
edukacja



stop, odmowa



tarcza, bezpieczeństwo



wsparcie



pomoc, zrozumienie

# Przykładowe połączenia obrazków

## ZAŁĄCZNIK 2

### **Ciało i higiena**

(1) Dziewczyna i chłopiec → (4) Mydło

→ *Dbanie o ciało i higienę to element rozwoju fizycznego i troski o siebie.*

### **Emocje i relacje**

(2) Emotikony → (6) Przytulenie → (7) Serce

→ *Uczucia i emocje są częścią relacji z innymi ludźmi; uczymy się je wyrażać i rozumieć.*

### **Akceptacja siebie i wsparcie**

(3) Osoba przed lustrem → (12) Ktoś, kto pociesza drugą osobę

→ *Akceptacja siebie pomaga też wspierać innych i okazywać empatię.*

### **Bezpieczeństwo i granice**

(9) Ręka „stop” → (10) Tarcza

→ *Każdy ma prawo do granic i ochrony; dbanie o bezpieczeństwo to część zdrowia człowieka.*

### **Komunikacja i zaufanie**

(8) Rozmowa → (11) Dziecko i dorosły

→ *Rozmowa z innymi, zwłaszcza zaufanymi dorosłymi, pomaga rozwiązywać trudne sytuacje.*

### **Technologia i prywatność**

(5) Telefon z kłódką → (9) Ręka „stop”

→ *Trzeba umieć stawiać granice również w sieci i dbać o bezpieczeństwo online.*

## Przykłady dbania o zdrowie seksualne

### Bliskość

Dbam o to, by bliskość była dobrowolna i miła dla obu stron – zawsze pytam: „czy mogę cię przytulić?”. Rozmawiam o swoich potrzebach i słucham drugiej osoby. Gdy coś jest niekomfortowe, mówię „stop”.

### Ciało

Śpię wystarczająco, ruszam się codziennie i dbam o higienę (mycie, czysta bielizna). Jem regularne posiłki i piję wodę. Gdy coś boli lub martwi, mówię dorosłemu.

### Fantazje (wyobrażenia)

Pamiętam, że fantazje to tylko wyobrażenia, nie wszystko musi się wydarzyć. Wybieram treści odpowiednie dla mojego wieku. Jeśli coś mnie niepokoi, rozmawiam z zaufanym dorosłym.

### Granice

Uczę się mówić „nie” i pytać innych o zgodę. Szanuję czyjeś „stop” bez dyskusji. Gdy ktoś przekracza moje granice, szukam wsparcia dorosłych.

### Intymność

Szanuję prywatne części ciała i prywatne sprawy (także w sieci – nie udostępniam cudzych zdjęć). Wiem, że nikt nie ma prawa jej naruszać bez mojej zgody. Pamiętam jednak, że badanie u lekarza odbywa się za zgodą i w obecności zaufanej osoby. O trudnościach mówię dorosłemu.

### Kogo lubię

Daję sobie czas, by poznać ludzi i swoje uczucia. Nikogo nie wyśmiewam za sympatię. Gdy ktoś naciska, mówię spokojnie: „Nie chcę o tym teraz rozmawiać”.

## **Przyjaźń**

Dbam o uczciwość i wsparcie. Tajemnic niebezpiecznych (krzywda, ryzyko) nie trzymam w sekrecie – proszę dorosłych o pomoc. Spory rozwiązuje rozmową.

## **Psychika**

Nazywam emocje i szukam sposobów na uspokojenie np. (np. oddech, ruch, przerwa). Rozmawiam o trudnościach z dorosłym. Dbam o równowagę: nauka–sen–odpoczynek.

## **Płeć**

Używam naukowych nazw ciała i nie wyśmiewam innych za wygląd. Pamiętam, że dojrzewanie przebiega w różnym tempie. W razie pytań – pytam dorosłych.

## **Relacje**

Słucham, nie obrażam, szanuję różnice. Ustalam zasady współpracy i granice, także w internecie. Gdy relacja mnie rani, szukam wsparcia.

## **Role płciowe**

Próbuję różnych rzeczy, nie ograniczam się etykietami („to tylko dla dziewczyn/ chłopców”). Szanuję wybory innych.

## **Uczucia (emocje)**

Nazywam, po co są (informują, co dla mnie ważne). Wyrażam je bez krzywdzenia innych (słowami, ruchem, rysunkiem). Proszę o pomoc, gdy emocje mnie zalewają i nie umiem sobie z nimi poradzić.

### **Wartości**

Zastanawiam się, co dla mnie najważniejsze (np. szacunek, uczciwość) i staram się tak działać. Sprawdzam, czy moje decyzje zgadzają się z tymi wartościami, które uważam za ważne. Uczę się przeproszać i jeśli coś po drodze nie wyszło, to próbuję to naprawiać.

### **Wierzenia**

Rozmawiam z szacunkiem o wierzeniach i tradycjach. Pytam, gdy czegoś nie rozumiem. Nie oceniam innych za ich przekonania.

### **Zachowania**

Myślę o skutkach zanim coś zrobię. Wybieram działania bezpieczne i życzliwe. Gdy popełnię błąd, naprawiam i przeproszam.