

Seksualność i relacje. Od świadomości do bliskości

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 1.** [uczeń] *wyjaśnia pojęcie seksualności; omawia rolę całościowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji.* 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, edukacja seksualna, satysfakcjonujące relacje seksualne



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że seksualność stanowi integralny element tożsamości i rozwoju człowieka, oraz ukazanie roli całościowej edukacji seksualnej w budowaniu satysfakcjonujących relacji.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- definiuje pojęcia: seksualność, zdrowie seksualne, edukacja seksualna; wskazuje jej główne wymiary (biologiczny, psychiczny/emocjonalny, społeczny, kulturowy, prawny);
- wyjaśnia, na czym polega całościowa edukacja seksualna i omawia jej znaczenie dla bezpieczeństwa oraz jakości relacji;
- rozpoznaje wiarygodne źródła informacji na temat seksualności (materiały naukowe, instytucje, specjaliści) i odróżnia fakty od mitów;
- wymienia cechy zdrowej relacji (m.in. szacunek, równość, zaufanie, dobrowolna zgoda, komunikacja) oraz sygnały ostrzegawcze relacji niezdrowej.

Postawy

Uczeń:

- szanuje godność, prywatność i granice własne oraz innych;
- przyjmuje odpowiedzialność za swoje decyzje dotyczące bliskości w relacjach międzyludzkich i rozwija umiejętność otwartej komunikacji w tym zakresie;
- ceni rzetelną wiedzę i jest gotów/gotowa do uczenia się przez całe życie w obszarze seksualności i relacji.



Formy pracy

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



Metody pracy

- asymilacji wiedzy – pogadanka, wykład, dyskusja, praca z tekstem;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – symulacja.



Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- tablica i markery/kreda;
- prezentacja multimedialna;
- kwestionariusz ankiety.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas wykonywania zadań indywidualnych i w grupie;
- analiza ankiety;
- analiza kart podsumowujących z odpowiedziami na pytanie: „Co było dla mnie największym odkryciem podczas dzisiejszej lekcji?”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów i wprowadza w temat lekcji: **Seksualność i relacje. Od świadomości do bliskości**. Podkreśla, że temat lekcji jest niezwykle ważny, ponieważ od świadomości własnej seksualności i rozumienia siebie zaczyna się droga do budowania dojrzałych i bliskich relacji.

Nauczyciel rozdaje karty pracy nr 1 i prosi o uzupełnienie skojarzeniami w pustych polach dookoła napisu (kształt słońca): płeć, wygląd, zachowania, emocje, relacje, aktywność seksualna. Na podstawie wypisanych indywidualnie aspektów seksualności uczniowie tworzą wspólną definicję seksualności.

Nauczyciel omawia także wyświetlaną w prezentacji multimedialnej definicję seksualności. Zwraca uwagę, czy definicje uczniów zawierają podobieństwa do definicji naukowej. Zauważa także różnice.

Definicja ze slajdu: „Seksualność rozumiana jest powszechnie jako wrodzona, naturalna funkcja organizmu ludzkiego i uważa się ją za jeden z zasadniczych czynników motywujących do podejmowania więzi i kontaktów interpersonalnych. Ma przy tym wymiar biologiczny, psychiczny, społeczno-kulturowy i hedonistyczny. Tak szerokie rozumienie pojęcia seksualności przesądza o jej wielowymiarowym aspekcie czy charakterze, a także o potrzebie, czy nawet konieczności, interdyscyplinarnego spojrzenia na całokształt zjawisk i procesów składających się na życie seksualne człowieka”.

Uzupełniona definicja dla nauczyciela: „Seksualność rozumiana jest powszechnie jako wrodzona, naturalna funkcja organizmu ludzkiego

i uważa się ją za jeden z zasadniczych czynników motywujących do podejmowania więzi i kontaktów interpersonalnych. Ma przy tym wymiar biologiczny, psychiczny, społeczno-kulturowy i hedonistyczny. Tak szerokie rozumienie pojęcia seksualności przesądza o jej wielowymiarowym aspekcie czy charakterze, a także o potrzebie, czy nawet konieczności, interdyscyplinarnego spojrzenia na całokształt zjawisk i procesów składających się na życie seksualne człowieka. Można na nie patrzeć z perspektywy kulturowej, można też analizować składające się na seksualność fenomeny, uwzględniając perspektywę upływającego czasu i zmian, jakim podlega ona z upływem lat. Seksualność podlega także często ocenom i regulacjom prawnym, stwarzającym pewne ramy określające obszar dozwolonych zachowań seksualnych oraz tych, które w określonym czasie i miejscu są zabronione i karygodne. Uruchamiają one wtedy te prawne procedury, które związane są z jednej strony z karaniem, z drugiej z leczeniem i rehabilitacją (często przymusowymi). Życie seksualne człowieka podlega też, jak każde inne jego zachowanie, ocenie z perspektywy normy i patologii, zdrowia czy choroby, prawidłowości czy dysfunkcji”.

Zob. Gierowski J., „[Seksualność człowieka. Wybrane zagadnienia pod redakcją Grzegorza Iniewicza i Magdaleny Mijas](#)”, „Palestra” nr 7–8, s. 246 [online, dostęp dn. 6.09.2025].

2 Podkreślenie wieloaspektowości seksualności – ankieta dla uczniów

Nauczyciel rozdaje karty pracy nr 2 i przeprowadza ankietę anonimowo. Analizuje odpowiedzi po zajęciach i jeśli uzna, że temat edukacji seksualnej i budowania relacji jest istotny i potrzebny, może wrócić do tego zagadnienia na kolejnej lekcji, omawiając wyniki ankiety. Nauczyciel uzyskuje także cenne informacje o tym, co myślą uczniowie na temat

edukacji seksualnej, skąd czerpią wiedzę i jakie źródła uznają za wiarygodne.



Nauczyciel podsumowuje ankietę, wyświetlając najważniejsze wnioski na prezentacji multimedialnej. Mówi: „Źródła wiedzy o seksualności mogą być różne. Pierwsze wzorce dotyczące wyrażania seksualności czerpiemy najczęściej z domu rodzinnego. Na kolejnych etapach życia tematy dotyczące seksualności pojawiają się także w szkole, w grupie rówieśniczej, czy u lekarza. Często także nasze postrzeganie seksualności związane jest z kulturą czy religią, w jakiej wrostamy. Postęp technologiczny i związany z nim dostęp do informacji umożliwia nam także uzyskanie odpowiedzi na nurtujące nas pytania dotyczące seksualności, niemal natychmiast.

Ważne jest, aby spośród źródeł, które mamy do wyboru, potrafić wybrać te, które uważamy za najbardziej wiarygodne. Natomiast jeśli wiedzy szukamy w internecie lub w czasopiśmie i poradnikach młodzieżowych, warto mieć na względzie wielość informacji. Jeśli trzeba, warto zweryfikować je u kogoś z kim wiemy, że możemy otwarcie rozmawiać, komu ufamy. Natomiast jeśli sprawa jest poważna, to także warto ją skonsultować ze specjalistą.

Edukacja seksualna jest procesem naturalnym, nie tylko podejmowanym w szkole. Odbywa się od najmłodszych lat. W aspekcie dbałości o higienę, czy identyfikacji z płcią. Dzieci zadają też pierwsze pytania dotyczące np. prokreacji czy relacji romantycznych, np. *Skąd się wzięłem?, Dlaczego mama całuje się z tatą?* W późniejszych latach każdy z nas mierzy się ze zmianami w ciele i w psychice związanymi z okresem dojrzewania. To także etap pierwszych wizyt u ginekologa, obserwacji zmian w ciele i nauka odbierania własnych emocji i napięć – także seksualnych. Dalszy etap to czas wchodzenia w relacje romantyczne, aż do utrwalenia się tożsamości, orientacji i roli płciowej w dorosłości. Seksualność jest więc wieloaspektową strukturą, która podlega zmianom w toku całego życia”.

3

Co jest potrzebne do tworzenia satysfakcjonujących relacji międzyludzkich?

Nauczyciel wprowadza do drugiej części lekcji, podkreśla, że bardzo ważnym aspektem seksualności jest tworzenie relacji międzyludzkich oraz relacji seksualnej z wybraną osobą. Nauczyciel w rozmowie z uczniami ustala elementy składowe relacji międzyludzkich i zapisuje je na tablicy.



Zadaje pytanie: „Co musi być obecne, abyś mogła/mógł powiedzieć, że jesteś z kimś w relacji? I nie chodzi tu tylko o relację seksualną, ale ogólnie o relacje międzyludzkie”.

Uczniowie podają propozycje odpowiedzi:

- uczestnicy relacji, przynajmniej dwie osoby;
- kontakt, komunikacja pomiędzy osobami w relacji;
- więź, jakaś wspólna wartość, która łączy uczestników relacji (np. wspólny cel, uczucie, zadanie);
- role i oczekiwania od relacji (w rodzinie rola córki, syna; w klasie rola koleżanki, kolegi, ucznia);
- emocje (przyjemne i nieprzyjemne, od miłości, akceptacji, zaufania po niechęć, złość);
- proces – relacja zawiera w sobie ciągłość, wymaga czasu i zaangażowania.

Po tym ćwiczeniu nauczyciel wyświetla graf w prezentacji multimedialnej. Omawia zależności na grafie, podkreśla wartość kontaktu i zaangażowania uczestników w tworzenie relacji. Czas potrzebny na budowanie więzi i wartości, zadania, które łączą uczestników relacji.

4

Praca w grupach – porównanie relacji interpersonalnej i relacji seksualnej

Nauczyciel zachęca uczniów, aby zastanowili się i poszukali w swoim życiu najbardziej satysfakcjonujących relacji. Mogą to być relacje tworzone obecnie, ale też z przeszłości. Uczniowie mają za zadanie przypomnieć sobie uczucia, które budzi w nich ta bliska relacja, a także wartości, które są w niej ważne, postawy i zachowania, jakie w niej występują.

Jeśli atmosfera w klasie na to pozwala, nauczyciel może zapytać uczniów, czy chcą się podzielić tym, kogo uważają za bezpiecznego, bliskiego i godnego zaufania (mama, ciocia, przyjaciółka, nauczyciel, trener itp.). Taka otwartość może zachęcić innych uczestników lekcji do poszukiwania wzorców, pozytywnych skojarzeń i pogłębionej refleksji. Na kanwie tego wspomnienia lub skojarzenia uczniowie wypełniają kolejne zadanie.

Uczniowie podzieleni na kilkusobowe grupy (po 4–6 osób) zastanawiają się i wypełniają wspólnie tabelę, udzielając odpowiedzi na pytania: „Jakie wartości niosą ze sobą satysfakcjonujące relacje międzyludzkie?”. Przedstawiciele grup przedstawiają krótko wnioski, do których doszli we wspólnej pracy.

5

Podsumowanie

Nauczyciel wyświetla ostatni slajd prezentacji i odczytuje jego zawartość: „Satysfakcjonujące i bezpieczne relacje międzyludzkie są potrzebne każdemu człowiekowi do wzrostu i rozwoju. Niektórych relacji nie możemy wybrać, możemy je zaakceptować i przyjąć z nich to, co dla nas wspierające (np. relacje rodzinne). Natomiast z biegiem lat możemy świadomie decydować, wybierać i budować relacje oparte na takich wartościach, które są dla nas ważne”.

Nauczyciel proponuje uczniom podjęcie refleksji nad pytaniem: „Co było dla mnie największym odkryciem podczas dzisiejszej lekcji?”. Odpowiedź w maksymalnie dwóch zdaniach uczniowie zapisują na kartce). W zależności od otwartości klasy nauczyciel zbiera kartki, miesza je i odczytuje wszystkie w sposób losowy na forum lub prosi ochotników, aby odczytali swoje refleksje.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy w parach dla uczniów z trudnościami w pisaniu;
- wydruk większej czcionki dla uczniów z problemami wzroku;
- dodatkowe wyjaśnienia i powtórzenie treści w razie potrzeby.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja dotyczy tematu seksualności, emocji i relacji, które w na tym etapie edukacji są bardzo istotne. Młodzież przeżywa pierwsze poważne związki romantyczne, zawiązuje bardziej trwałe przyjaźnie i uczy się autonomii. Ważne, aby zachęcić nastolatków do wyrażania swojego zdania oraz do empatii i otwartości na odmienny punkt widzenia. Dodatkowo ważnym aspektem, który warto uczniom przypominać, jest fakt wielowymiarowości pojęcia seksualność. W kwestii budowania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich oraz relacji seksualnych nauczyciel podkreśla fakt, że uczniowie i uczennice po dzisiejszej lekcji są bardziej świadomi tego, w jakie relacje wchodzi i na co mogą zwrócić uwagę, aby podnieść ich jakość oraz poczucie satysfakcji z uczestniczenia w nich.

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. 14.12.2025]:

- [„Co to jest zdrowy styl życia”](#) ;
- [„Dane wrażliwe”](#);
- [„Ochrona danych osobowych”](#);
- [„Prekoncepcja \(czytanka\)”](#);
- [„Rodzice dzieciom” – jak rozmawiać o seksualności”](#).



Bibliografia

- Gierowski J., (2012), „[Seksualność człowieka. Wybrane zagadnienia pod redakcją Grzegorza Iniewicza i Magdaleny Mijas](#)”, „Palestra”, nr 7–8, s. 246 [online, dostęp dn. 6.09.2025].
- Iniewicz G., Mijas M. (red.), (2012), „Seksualność człowieka. Wybrane zagadnienia”, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lew-Starowicz Z., Skrzypulec-Plinta V. (red.), (2010), „Podstawy edukacji seksualnej”, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Płopa M., (2008), „Psychologia więzi małżeńskiej i rodzinnej”, Kraków: Impuls.
- Szczerba K., Cieślak K., (2019), „Źródła wiedzy młodzieży o seksualności – analiza porównawcza badań własnych”, „Edukacja Dorosłych” nr 2, s. 45–58.

Aspekty seksualności

KARTA PRACY NR 1

Uzupełnij mapę skojarzeń.

**Aspekty
seksualności**

Edukacja seksualna – ankieta

KARTA PRACY NR 2

1. Skąd czerpiesz wiedzę o seksualności (wielokrotnego wyboru)?

- a) od rodziców
- b) od koleżanek/kolegów
- c) z internetu
- d) z poradników, czasopism młodzieżowych
- e) z lekcji biologii, edukacji zdrowotnej
- f) inne (jakie?)

2. Które z tych źródeł wydają Ci się najbardziej wiarygodne (jednokrotnego wyboru)?

- a) rodzice
- b) koleżanki, koledzy
- c) internet
- d) poradniki, czasopisma młodzieżowe
- e) lekcje biologii, edukacji zdrowotnej
- f) inne (jakie?)

3. Czy uważasz, że edukacja seksualna jest potrzebna (jednokrotnego wyboru)?

- a) uważam, że jest bardzo potrzebna
- b) uważam, że każdy powinien zdecydować sam czy i w jakim wymiarze jest mu potrzebna
- c) uważam, że jest zbędna

4. Jeśli tak, od jakiego wieku Twoim zdaniem należy rozpocząć edukację seksualną?

- a) od najmłodszych lat
- b) od rozpoczęcia okresu dojrzewania
- c) od liceum
- d) w dorosłości
- e) uważam, że edukacja seksualna jest zbędna

Wartości w satysfakcjonujących relacjach

KARTA PRACY NR 3

Uzupełnij tabelę.

Jakie wartości są potrzebne, aby określić relację interpersonalną jako satysfakcjonującą i bezpieczną?	Jakie wartości są potrzebne, aby określić relację seksualną jako satysfakcjonującą i bezpieczną?

Wartości w satysfakcjonujących relacjach (wersja dla nauczyciela)

KARTA PRACY NR 3

Jakie wartości są potrzebne, aby określić relację interpersonalną jako satysfakcjonującą i bezpieczną?	Jakie wartości są potrzebne, aby określić relację seksualną jako satysfakcjonującą i bezpieczną?
<ol style="list-style-type: none"> 1. mówienie o potrzebach, emocjach i oczekiwaniach 2. empatia 3. szacunek 4. otwartość 5. zaangażowanie 6. wzajemność 7. poczucie zrozumienia 8. wspólnota doświadczeń 9. umiejętność słuchania 10. zaufanie 11. określenie granic i ról itp. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mówienie o potrzebach, emocjach i oczekiwaniach 2. empatia 3. szacunek 4. otwartość, 5. zaangażowanie 6. wzajemność, 7. poczucie zrozumienia 8. wspólnota doświadczeń 9. umiejętność słuchania 10. zaufanie 11. określenie granic i ról 12. bliskość, czułość, intymność, 13. poczucie bezpieczeństwa 14. poczucie atrakcyjności, wyjątkowości 15. poczucie akceptacji 16. odczucie przyjemności 17. miłość 18. wyłączność 19. poczucie stabilności związku (małżeństwo, partnerstwo)