

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne
w szkole podstawowej

Redakcja merytoryczna:

Daniela Bartosiak
Elżbieta Komarnicka

Konsultacja merytoryczna:

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

ISBN: 978-83-68584-77-6

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

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne dla klas IV–VIII szkoły podstawowej	
„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie seksualne”4	
1.	Wprowadzenie do programu.....6
2.	Założenia programu7
3.	Cele programu8
4.	Struktura programu..... 11
5.	Spójność z podstawą programową..... 12
6.	Program zajęć 13
	Lekcja dla uczniów klasy IV 13
	Lekcja dla uczniów klasy V 14
	Lekcja dla uczniów klasy VI 15
	Lekcje dla uczniów klasy VII 17
	Lekcje dla uczniów klasy VIII 19
Ewaluacja programu nauczania.....22	
Podsumowanie.....22	

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie seksualne”

Treści nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowią odrębny zakres do realizacji w szkole podstawowej w wymiarze po 1 godzinie na rok dla klas IV, V, VI oraz po 2 godziny na rok dla klas VII i VIII. Przedmiot jest nieobowiązkowy.

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest przewidziany do realizacji w ramach 7 godzin lekcyjnych, czyli:

- w klasach IV–VI: po 1 godzinie lekcyjnej w roku szkolnym,
- w klasach VII i VIII: po 2 godziny lekcyjne w roku szkolnym¹.

¹ Zgodnie z [Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego](#)

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne w szkole podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 958);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów;
- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne i szczegółowe.
- Strukturę modułową (tematy, liczba godzin, zakres treści nauczania).
- Metody, formy pracy i proponowane środki dydaktyczne.
- Spójność z podstawą programową.
- Ewaluację.
- Podsumowanie.

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności:

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne określa **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958)**. Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

1. Wprowadzenie do programu

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne **„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie seksualne”** został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 958) oraz obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

Przedmiot edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne opiera się na holistycznym rozumieniu zdrowia, w którym zdrowie seksualne jest integralnie związane z jego wymiarem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym.

2. Założenia programu

Program zakłada, że przedmiot edukacja seksualna wspiera uczniów w zdobywaniu rzetelnej, dostosowanej do wieku i etapu rozwojowego wiedzy oraz rozwijaniu umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie seksualne, bezpieczeństwo i dobre relacje z innymi. Treści wprowadzane są stopniowo – od poznawania własnego ciała, granic osobistych i zasad bezpieczeństwa, przez zagadnienia związane z rozwojem, dojrzewaniem, prokreacją i relacjami, aż po świadome i odpowiedzialne podejmowanie decyzji dotyczących seksualności.

3. Cele programu

Klasa IV

Cel ogólny:

- Kształtowanie świadomości własnego ciała, granic osobistych oraz umiejętności dbania o zdrowie seksualne i bezpieczeństwo.

Cele szczegółowe – uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia seksualnego dla rozwoju i dobrostanu;
- rozpoznaje własne granice i sytuacje, w których są one przekraczane;
- odróżnia bezpieczny kontakt od zachowań naruszających intymność;
- reaguje w sytuacji przekroczenia granic i wskazuje osoby, do których może zwrócić się o pomoc.

Klasa V

Cel ogólny:

- Rozwijanie postawy szacunku wobec siebie i innych oraz krytycznego podejścia do stereotypów płciowych.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje stereotypy płciowe występujące w otoczeniu;
- wyjaśnia ich wpływ na postrzeganie siebie i innych;
- analizuje wpływ stereotypów na wybory, zachowania i role społeczne;
- wykazuje szacunek dla różnorodnych zainteresowań, możliwości i wyborów innych osób.

Klasa VI

Cel ogólny:

- Rozwijanie wiedzy o powstawaniu i rozwoju życia człowieka oraz znaczeniu rodziny, opieki i odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Cele szczegółowe – uczeń:

- wyjaśnia proces zapłodnienia i opisuje podstawowe etapy rozwoju prenatalnego;
- omawia najważniejsze informacje dotyczące ciąży i porodu;
- rozpoznaje podstawowe potrzeby niemowlęcia i sposoby ich zaspokajania;
- wyjaśnia znaczenie rodziny, opieki i odpowiedzialnego rodzicielstwa dla rozwoju dziecka i społeczeństwa.

Klasa VII

Cel ogólny:

- Rozwijanie wiedzy o seksualności człowieka oraz umiejętności budowania bezpiecznych, odpowiedzialnych i opartych na szacunku relacji.

Cele szczegółowe – uczeń:

- wyjaśnia znaczenie seksualności na różnych etapach życia, szczególnie w okresie dorastania;
- rozpoznaje znaczenie bliskości, szacunku, odpowiedzialności i komunikacji w relacjach;
- analizuje konsekwencje decyzji dotyczących aktywności seksualnej;
- rozpoznaje zachowania naruszające granice osobiste, w tym przemoc seksualną, molestowanie i cyberprzemoc;
- stosuje bezpieczne sposoby reagowania oraz wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc.

Klasa VIII

Cel ogólny:

- Rozwijanie zdolności do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących relacji, seksualności, własnych granic i tożsamości.

Cele szczegółowe – uczeń:

- wyjaśnia znaczenie świadomej zgody i stosuje zasady asertywnego komunikowania granic;
- rozpoznaje presję, seksualizację i inne szkodliwe przekazy obecne w mediach i otoczeniu;
- analizuje konsekwencje decyzji dotyczących inicjacji seksualnej;
- ocenia własną gotowość do podejmowania odpowiedzialnych decyzji w relacjach;
- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z orientacją psychoseksualną i tożsamością płciową;
- rozwija samopoznanie oraz wykazuje szacunek wobec różnorodności innych osób.

4. Struktura programu

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

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:** 1 godzina lekcyjna w całym roku szkolnym dla klas IV-VI i 2 godziny lekcyjne w roku szkolnym dla klas VII-VIII

5. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

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

6. Program zajęć

Lekcja dla uczniów klasy IV

Temat lekcji	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
Moje ciało – moje granice. Zdrowie seksualne i bezpieczeństwo	1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; 2) wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia	Co to jest zdrowie seksualne i dlaczego jest ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Granice osobiste – każdy ma prawo decydować o swoim ciele. Pojęcie „złego dotyku” i rozpoznawanie sytuacji przekraczających granice.	• Rozmowa kierowana. • Burza mózgów „Co sprawia, że czuję się bezpiecznie?”. • Analiza krótkich sytuacji – rozpoznawanie bezpiecznych i niebezpiecznych zachowań oraz właściwych reakcji. • Praca w parach – wykonanie plakatu „Moje granice – moje bezpieczeństwo”.

	granic intymnych przez inną osobę.	Jak reagować i do kogo zwrócić się o pomoc.	Podsumowanie – każdy ma prawo do bezpieczeństwa i szukania pomocy u zaufanej osoby dorosłej.
--	------------------------------------	---	--

Lekcja dla uczniów klasy V

Temat lekcji	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
Dziewczyny i chłopcy – fakty, stereotypy i wzajemny szacunek	Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich	Pojęcie stereotypów płciowych. Przykłady stereotypów płciowych. Wpływ stereotypów płciowych na postrzeganie siebie i innych oraz na codzienne wybory i zachowania.	- Rozmowa kierowana – czym jest stereotyp i skąd się bierze. - Analiza przykładów – uczniowie oceniają, czy przedstawione stwierdzenia są stereotypami płciowymi. - Praca w grupach „Fakt czy stereotyp?” – omówienie przykładów z życia codziennego.

	możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.	Znaczenie szacunku, równego traktowania i akceptacji różnych zainteresowań, umiejętności oraz ról społecznych.	- Burza mózgów „Każdy może...” – uczniowie podają przykłady zainteresowań, zawodów i aktywności dostępnych dla wszystkich. - Podsumowanie – wpływ stereotypów na postrzeganie siebie i innych.
--	--	--	---

Lekcja dla uczniów klasy VI

Temat lekcji	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
Od poczęcia do rodzielstwa – nowe życie i rola rodziny	1) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem;	Proces zapłodnienia jako początek rozwoju człowieka. Podstawowe etapy rozwoju dziecka w okresie ciąży oraz najważniejsze informacje dotyczące porodu.	Rozmowa kierowana „Czego potrzebuje dziecko od chwili poczęcia?” (np. zdrowego stylu życia rodziców, właściwej opieki nad kobietą w ciąży, bezpiecznych warunków rozwoju, a po narodzinach – miłości,

	2) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.	Podstawowe potrzeby niemowlęcia i znaczenie opieki nad nim. Wartość rodziny i rodzicielstwa dla rozwoju dziecka oraz funkcjonowania społeczeństwa.	opieki, poczucia bezpieczeństwa i zaspokajania podstawowych potrzeb). • Analiza ilustracji lub krótkiego filmu przedstawiającego etapy rozwoju dziecka przed urodzeniem. • Praca w grupach „Potrzeby niemowlęcia” – uczniowie dopasowują potrzeby dziecka do sposobów ich zaspokajania przez opiekunów. • Burza mózgów „Dlaczego rodzina jest ważna?” – uczniowie wskazują funkcje rodziny i znaczenie odpowiedzialnego rodzicielstwa. • Refleksja – troska, odpowiedzialność i wsparcie rodziny sprzyjają prawidłowemu rozwojowi dziecka.
--	--	--	--

Lekcje dla uczniów klasy VII

Nr lekcji	Temat lekcji	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
1	Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia	1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorostania; 2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia;	Czym jest seksualność i jak wpływa na życie człowieka, na różnych etapach życia, zwłaszcza w okresie dorastania. Istota popędu seksualnego i sposoby radzenia sobie z napięciem seksualnym. O bliskości, odpowiedzialności i szacunku do siebie i innych. Jakie skutki może mieć zbyt wczesna aktywność seksualna – zdrowie, emocje, relacje, presja rówieśnicza, gotowość emocjonalna.	• Metoda pytań do refleksji (anonimowo lub pisemnie). Nauczyciel je odczytuje i omawia ogólnie. • Opowieści z życia. Analiza przypadku. • Burza mózgów „Co warto wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję?”. <i>Ważne zasady dla nauczyciela:</i> • Nie zadawaj pytań osobistych. • Nie oceniaj odpowiedzi.

2.	Moje granice – jak rozpoznać przemoc seksualną i bezpiecznie reagować?	3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy jej doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc, i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.	Pojęcie przemocy seksualnej oraz jej formy, w tym molestowanie seksualne i cyberprzemoc o charakterze seksualnym. Przykłady sytuacji naruszających granice osobiste i intymne. Sposoby reagowania w sytuacji doświadczania przemocy seksualnej lub bycia jej świadkiem. Miejsca i osoby, u których można uzyskać pomoc (rodzice, bliscy, nauczyciele, pedagog, psycholog szkolny oraz inni specjaliści).	• Rozmowa kierowana – czym są granice osobiste i dlaczego należy je szanować. • Analiza krótkich opisów sytuacji – rozpoznawanie zachowań stanowiących przemoc seksualną, molestowanie seksualne lub cyberprzemoc o charakterze seksualnym. • Praca w grupach „Co zrobię w tej sytuacji?” – uczniowie proponują bezpieczne sposoby reagowania jako osoba doświadczająca przemocy lub jej świadek.
----	--	--	--	---

Lekcje dla uczniów klasy VIII

Nr lekcji	Temat lekcji	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
1	Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?	1) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu,	Czym jest świadoma zgoda – warunki jej udzielenia (dobrowolność, wiedza, brak presji). Jak rozpoznawać seksualizację i presję w mediach, popkulturze i otoczeniu. Czym jest dojrzałość emocjonalna i gotowość do podejmowania decyzji w relacjach. Zagrożenia i konsekwencje przedwczesnej inicjacji	- Praca w grupach – rozpoznawanie przekazów medialnych zawierających presję i seksualizację. - Dyskusja kierowana „Dojrzałość – co to znaczy być gotowym do podejmowania decyzji?”. - Karta pracy (anonimowo) – uczniowie piszą, jak radzić sobie z presją rówieśniczą, tworzą wspólną listę strategii.

		a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z tymi szkodliwymi zjawiskami; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;	seksualnej – zdrowotne, emocjonalne i społeczne. Strategie radzenia sobie z presją oraz sposoby ochrony własnych granic.	
2.	Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje	2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej	Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju. Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją płciową.	• Miniwykład z prezentacją – wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). • Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi.

PROGRAM NAUCZANIA PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE
W SZKOLE PODSTAWOWEJ

			Poszanowanie różnorodności. Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.	• Ćwiczenie „Kim jestem?” – praca indywidualna z kartą autorefleksji (np. moje cechy, wartości, emocje, zainteresowania). • Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości”. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>
--	--	--	--	--

Ewaluacja programu nauczania

Skuteczność realizacji programu będzie oceniana na podstawie:

- jakości dyskusji i refleksji uczniów;
- poziomu zaangażowania
- indywidualnych rozmów i arkuszy autorefleksji.

Podsumowanie

Programy nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna zdrowie seksualne w klasach IV–VIII wspiera uczniów w stopniowym i dostosowanym do wieku rozwijaniu wiedzy, umiejętności oraz postaw potrzebnych do dbania o zdrowie seksualne, bezpieczeństwo i odpowiedzialne relacje. Jego realizacja sprzyja budowaniu samoświadomości, sprawczości i odpowiedzialności, a także przygotowuje uczniów do podejmowania świadomych decyzji z poszanowaniem własnych granic, godności i praw innych osób.