

Seksualność człowieka – rozwój i przestrzeń odpowiedzialności

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE SEKSUALNE

Scenariusz zajęć został opracowany 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, porządkowaniu pojęć i budowaniu odpowiedzialności oraz świadomości prawnej. Nauczyciel decyduje o zakresie i tempie pracy, dbając o neutralny język, prywatność, zasadę zgody i wskazywanie bezpiecznych ścieżek pomocy; 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] *wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmiany w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?”.

Scenariusz przeznaczony jest dla klas VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: seksualność, dojrzewanie, popęd seksualny, odpowiedzialność, zgoda/granice



Cel główny

Uświadomienie uczniom, że seksualność jest naturalną i konstruktywną częścią rozwoju człowieka, oraz pokazanie związku między pojawieniem się popędu seksualnego a odpowiedzialnością za decyzje dotyczące bliskości i aktywności seksualnej.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: **seks, seksualność, popęd seksualny**;
- opisuje cztery powiązane obszary rozwoju człowieka: fizyczny, intelektualny/psychiczny, relacyjny (więzi), seksualny;
- tłumaczy, że popęd seksualny pojawia się w okresie dojrzewania, ale decyzje dotyczące bliskości podejmuje się świadomie;
- wskazuje bezpieczne i ryzykowne „wiatry” (czynniki) wpływające na jego decyzje w sferze relacji i seksualności;
- wymienia konsekwencje zbyt wczesnej lub nieodpowiedzialnej aktywności seksualnej (emocjonalne, zdrowotne, społeczne, prawne);
- wskazuje podstawową normę prawną: **w Polsce współżycie z osobą poniżej 15. roku życia jest zakazane**;
- stosuje prostą „checklistę decyzji” – potrafi ocenić, czy dana sytuacja jest dla niego bezpieczna.

Postawy

Uczeń:

- łączy decyzje o podejmowaniu fizycznej bliskości z odpowiedzialnością za skutki dla siebie i drugiej osoby;

- respektuje granice i zgodę – swoją i innych;
- reaguje na presję rówieśniczą, również w internecie;
- dostrzega, że seksualność najlepiej rozwija się w atmosferze szacunku, zaufania i bezpieczeństwa.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa (w zespołach po 4–5 osób);
- praca na forum klasy.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana, pogadanka, prezentacja, materiały na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej;
- metody waloryzacyjne – analiza obrazu, tekstu;
- metody samodzielnego dochodzenia – elementy gry dydaktycznej.



Pomoce dydaktyczne

- karty pracy;
- duże arkusze papieru/flipchart/tablica;
- kolorowe karteczki, flamastry, klej;
- prezentacja multimedialna;
- aktualna informacja o miejscach pomocy.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę w grupach;
- analiza poprawności i kompletności kart pracy;
- odpowiedzi na pytania naprowadzające w trakcie omawiania;
- refleksja końcowa „Aby dopłynąć do mojego portu, potrzebuję...”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie „Morska wyprawa przez życie”



Nauczyciel mówi: „Dzisiaj popłyniemy w morską podróż przez życie. Każdy z nas ma swoją łódź – to nasze życie, ciało, uczucia i seksualność. Od nas zależy, dokąd dopłyniemy. Wyprawa może być spokojna i bezpieczna, jeśli dobrze ustawimy żagle i będziemy uważać na wiatry, które czasem próbują zepchnąć nas z kursu”.

Nauczyciel zapisuje na tablicy cel lekcji w języku ucznia: „Wyjaśnię, czym jest seksualność i popęd seksualny oraz co oznacza odpowiedzialna decyzja o bliskości”.

Nauczyciel ustala z uczniami zasady poczucia bezpieczeństwa:

- mówimy z szacunkiem;
- nie oceniamy doświadczeń innych;
- mamy prawo nie odpowiadać;
- pytania możemy zapisać anonimowo.

Nauczyciel dzieli uczniów na małe zespoły (po 4–5 osób). Każda grupa otrzymuje kartę pracy nr 1 z żaglówką i miejscami na „porty” (cele).



Nauczyciel mówi: „Zanim wypłyniemy, musimy wiedzieć, dokąd płyniemy. Inaczej planuje podróż ktoś w waszym wieku, a inaczej dorosły. Spróbujcie to nazwać”.

2 Praca w grupach „Nasze porty życia”

Uczniowie uzupełniają trzy pola w karcie pracy:

1. Etap 1 – Nastolatek 13–16 lat

- wpisują 3 bliskie cele (np. dobre relacje, pasje, zdrowie, zaufanie, sprawdzian bez stresu).

2. Etap 2 – Dorosłe życie

– wpisują 3–4 ważne cele (np. trwały związek, rodzina, praca, zdrowie, poczucie sensu).

3. Port dalekosiężny

– jeden nadrzędny cel, który „trzyma kurs” (np. „dobre, mądre życie”, „szczęśliwa rodzina”, „miłość i wierność”, „życie w zgodzie z wartościami”).

Uczniowie porównują odpowiedzi w grupie:

- każda grupa przedstawia po 1–2 cele z każdej kategorii;
- nauczyciel zapisuje na tablicy w trzech kolumnach: „Nastolatek” – „Dorosły” – „Cel dalekosiężny”;
- pytania naprowadzające:
 - ◇ Co zmienia się w celach, gdy człowiek dorasta?
 - ◇ Które cele są wspólne dla wszystkich etapów?
 - ◇ Które cele łatwo stracić z oczu, gdy pojawia się presja albo silne emocje?

Nauczyciel podsumowuje: „Łódź symbolizuje nasze życie, uwzględniając także delikatną sferę płciowości/seksualności. Celów jest dużo, ale kierunek powinien być spójny. Teraz zobaczymy, z czego ta łódź się składa”.

3

Karta pracy „Łódź życia – żagle i wiatry”

Nauczyciel rozdaje kartę pracy nr 2. Wyjaśnia, że łódź to człowiek i jego płciowość/seksualność (coś, z czym się rodzimy, co rozwija się z wiekiem); żagle to obszary rozwoju, które „łapią wiatr”; wiatr to czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, które popychają nas w jedną albo w drugą stronę.

Uczniowie wpisują na żaglach cztery pojęcia (dwa są podane):

1. **Rozwój fizyczny** – dojrzewanie ciała.
2. **Rozwój intelektualny/psychiczny** – poznawanie świata, emocji, siebie.

3. **Więzi** – relacje, przyjaźnie, zakochanie, troska.
4. **Popęd seksualny** – naturalna energia popychająca do bliskości fizycznej.



Nauczyciel podsumowuje: „Dwa żagle są z nami od początku – ciało i rozwój psychiczny. Dwa kolejne – więzi i pierwsze popędy – szczególnie mocno pojawiają się w dojrzewaniu. I teraz zaczyna się prawdziwe sterowanie: które żagle rozwijam, które ustawiam razem, a których nie wystawiam na zbyt silny wiatr”.

4

Ćwiczenie grupowe „Wiatry, które pomagają i przeszkadzają”

Uczniowie zastanawiają się, jakie mogą być „wiatry sprzyjające” i „wiatry przeszkadzające” żaglom.

Wymyślają przykłady:

- **dla rozwoju fizycznego:** sen, sport, regularny rytm dnia vs. siedzenie nocą w sieci, używki, presja rówieśnicza;
- **dla więzi:** zaufanie, rozmowa, lojalność, szacunek dla granic vs. hejt, ośmieszanie, udostępnianie intymnych treści bez zgody, uzależnienie cyfrowe;
- **dla pojawiającego się młodzieńczego popędu seksualnego:** wiedza, rozmowa z dorosłym, wartości, stała relacja, troska o drugą osobę vs. pornografia, presja „wszyscy tak robią”, „jak mnie kochasz, to...”, sytuacje sprzeczne z prawem.

Nauczyciel może dopisać własne, ważne dla klasy przykłady (np. seksting bez zgody, udostępnianie nagości, grooming).

5 Wyjaśnienie pojęcia „popęd seksualny”

Nauczyciel tłumaczy krótko i subtelnie, w języku ucznia:

- Popęd seksualny to naturalna, biologiczna skłonność, która zwykle pojawia się w okresie dojrzewania.
- Samo pojawienie się tego uczucia nie jest jeszcze wyborem – wyborem jest dopiero to, jak się zachowam, czyli co z tym zrobię.
- Najlepiej, gdy te uczucia łączą się z więzią, zaufaniem, szacunkiem i odpowiednim czasem – powiedzenie sobie „jeszcze nie teraz” też jest w porządku.
- W Polsce decyzje o współżyciu muszą być zgodne z prawem – poniżej 15. roku życia współżycie jest zakazane – i zawsze oparte na jasnej zgodzie obu osób.
- Jeśli coś Was niepokoi albo macie pytania, warto spokojnie porozmawiać z zaufanym dorosłym – rozmowa pomaga zrozumieć i rozwiązać wątpliwości.

6 „Decyzja sternika” – karta do samooceny

Uczniowie indywidualnie wypełniają kartę pracy nr 3 (do wcześniejszego przygotowania przez nauczyciela). Każdy punkt oceniają „tak” lub „nie”, np.:

1. Czy ta decyzja jest zgodna z moimi wartościami?
2. Czy jest jasna, dobrowolna zgoda obu stron?
3. Czy jest zgodna z prawem (15 lat)?
4. Czy biorę odpowiedzialność za skutki (emocje, zdrowie, poczucie nowego życia)?
5. Czy to jest bezpieczna relacja (zaufanie, szacunek)?
6. Czy chronimy zdrowie?
7. Czy to jest dobry moment na taki „rejs”?

Zasada: jeśli gdziekolwiek pojawia się X → „zatrzymaj się / nie teraz / zmień ustawienie żagli”.

7 Klasyfikacja „wiatrów” decyzji o kontakcie intymnym

W grupach uczniowie tworzą trzy kolory „wiatrów”:

- ZIELONY – miłość, wzajemność, stały związek, jasna zgoda, odpowiedzialność;
- ŻÓŁTY – silne emocje, presja sytuacji, „po kłótni”, brak rozmowy;
- CZERWONY – presja rówieśnicza, szantaż „jak mnie kochasz...”, pośpiech, brak zgody, różnica wieku/władzy, kontakt sprzeczny z prawem.

Nauczyciel podkreśla: „sternik decyduje, nie wiatr”.

8 Podsumowanie i refleksja

Uczniowie kończą zdanie na karcie lub ustnie: „Aby dopłynąć do mojego portu, potrzebuję... (np. więcej wiedzy / rozmowy / odwagi, by odmówić / wsparcia dorosłych)”. Nauczyciel wskazuje miejsca pomocy i przypomina o poufności.

Miejsca pomocy i zaufane osoby:

W szkole: wychowawca, pedagog, psycholog szkolny, pielęgniarka szkolna;
W domu: rodzice, opiekunowie, starsze rodzeństwo lub inna zaufana osoba dorosła.

Poza szkołą:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 – bezpłatny, anonimowy, czynny całą dobę;
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100;
- Telefon zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym 800 70 2222 (całodobowy, bezpłatny);

- lokalne poradnie psychologiczno-pedagogiczne;
- Ośrodek Pomocy Społecznej lub Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny (jeśli funkcjonują w danej gminie).



Wskazówka dla nauczyciela: Warto krótko powiedzieć, że rozmowa z dorosłym nie jest donoszeniem, ale szukaniem pomocy, i że każda (zwłaszcza młoda i niedoświadczona) osoba ma prawo do bezpieczeństwa i wsparcia.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- krótsze i jasne polecenia na kartach pracy;
- możliwość rysowania „wiatrów” zamiast opisywania;
- praca w parach zamiast w dużych grupach;
- nauczyciel może wcześniej przygotować listę „wiatrów”, a uczeń tylko je przyporządkuje;
- możliwość odpowiedzi ustnych zamiast pisemnych.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Metafora podróży pomaga rozmawiać o temacie seksualności w sposób naturalny, spokojny i bez skrępowania, skupiając się na rozwoju i odpowiedzialnych decyzjach.

Jeśli w klasie pojawią się pytania wrażliwe lub dotyczące osobistych doświadczeń, nauczyciel może zaproponować **rozmowę indywidualną** po zajęciach albo przekierować do pedagoga/psychologa.

Ważne, by w sposób spokojny i zrozumiały **mówić o zasadach, granicach i odpowiedzialności** – uczniowie w tym wieku często spotykają się z presją rówieśniczą lub przekazami z internetu, ale nie zawsze znają obowiązujące normy i prawa.

Warto podkreślać, że seksualność to **znacznie więcej niż tylko fizyczność** – obejmuje ciało, emocje, relacje, wartości i wybory, które budują poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Scenariusz można rozbić na 2 krótsze lekcje: (1) porty i cztery żagle, (2) popęd, zgoda, prawo i „wiatry”.

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 lekcji „[Treści szkodliwe w internecie](#)” [online, dostęp dn. 11.12.2025].



Bibliografia i materiały pomocnicze

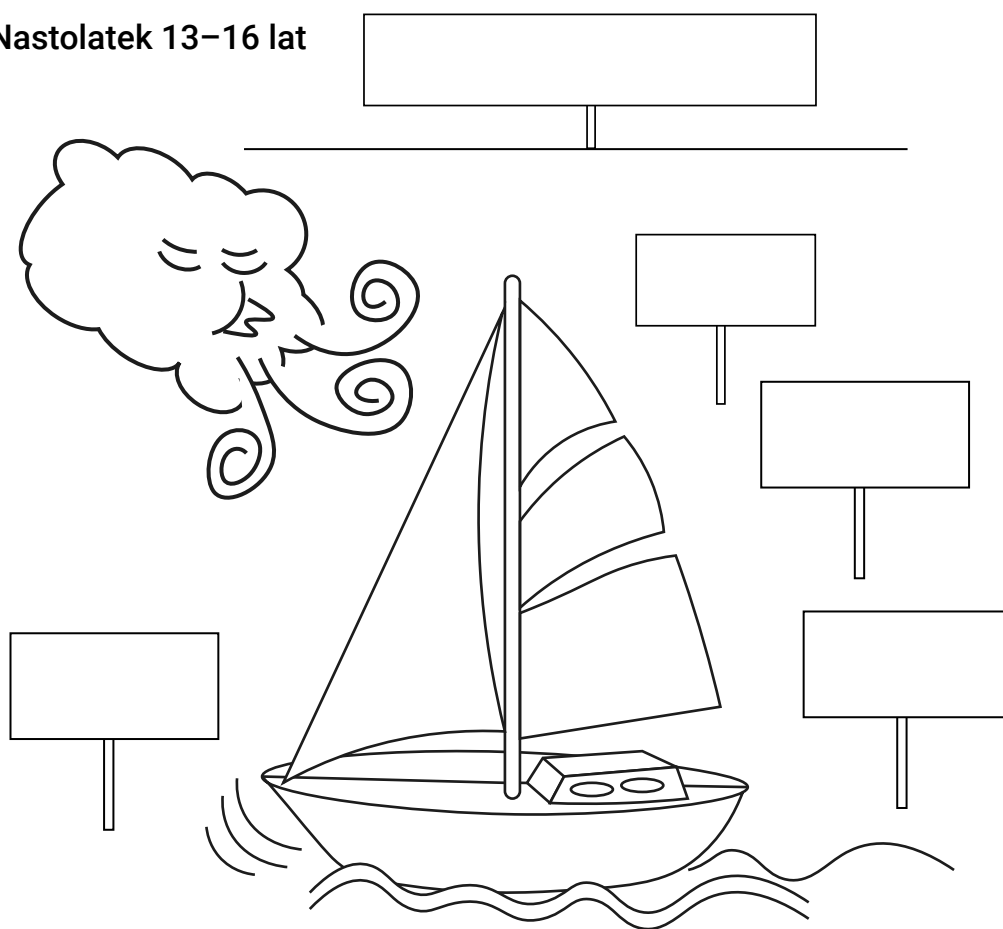
- Długołęcka A., (2020), „[Rola wczesnej edukacji seksualnej w odniesieniu do Standardów edukacji seksualnej w Europie WHO w profilaktyce nadużyć seksualnych](#)”, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” vol. 19, nr 2, s. 45–79 [online, dostęp dn. 11.12.2025].
- Izdebski Z., (2020), „Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 18-49 lat w 2017 roku. Studium badawcze na tle przemian od 1997 roku”, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Lew-Starowicz Z., Lew-Starowicz M., Skrzypulec-Plinta V. (red.), (2017), „Seksuologia”, Warszawa: Wydawnictwo PZWL.
- Wojtkowska A., Hewiak E., Gąsiorowska A., (2023), „[Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu](#)”, Szczecin: Fundacja Badań Społecznych [online, dostęp dn. 11.12.2025].

Mapa podróży

KARTA PRACY NR 1

Zastanówcie się wspólnie nad tym, co dla człowieka na różnych etapach życia może być celem, do którego chce dopłynąć. Skorzystajcie z podpowiedzi pod tabelkami oraz rozważcie też inne. Następnie wybierzcie trzy najważniejsze i wpiszcie je w tabeli *Cel wyprawy*.

Etap 1: Nastolatek 13–16 lat



Cel wyprawy	1.
	2.
	3.

Przykłady:

Cel wyprawy:

1. Uczyć się mądrze planować swój czas i rozwijać swoje pasje.
2. Budować prawdziwe przyjaźnie oparte na zaufaniu i szczerości.
3. Dbać o zdrowie, poczucie własnej wartości i równowagę między nauką a odpoczynkiem.

Wskazówki: Co dla młodego człowieka w waszym wieku może być celem, do którego zmierza? (np. dobre oceny, przyjaciele, niezależność, rozwijanie pasji, zaufanie innych, akceptacja)

Etap 2: Dorosłe życie

Cel wyprawy	1.
	2.
	3.

Przykłady:

Cel wyprawy:

1. Zbudować trwałą, pełen szacunku związek i rodzinę opartą na miłości i odpowiedzialności.
2. Mieć satysfakcjonującą pracę, która pozwala się rozwijać i pomagać innym.
3. Zachować zdrowie, równowagę emocjonalną i poczucie sensu życia.

Wskazówki: Pomyślcie o „dalekim porcie” – celu, do którego płynie się całe życie. Co jest naprawdę ważne w życiu człowieka dorosłego? (np. miłość, rodzina, zdrowie, mądrość, poczucie spełnienia, pomaganie innym, szczęście, wiara).

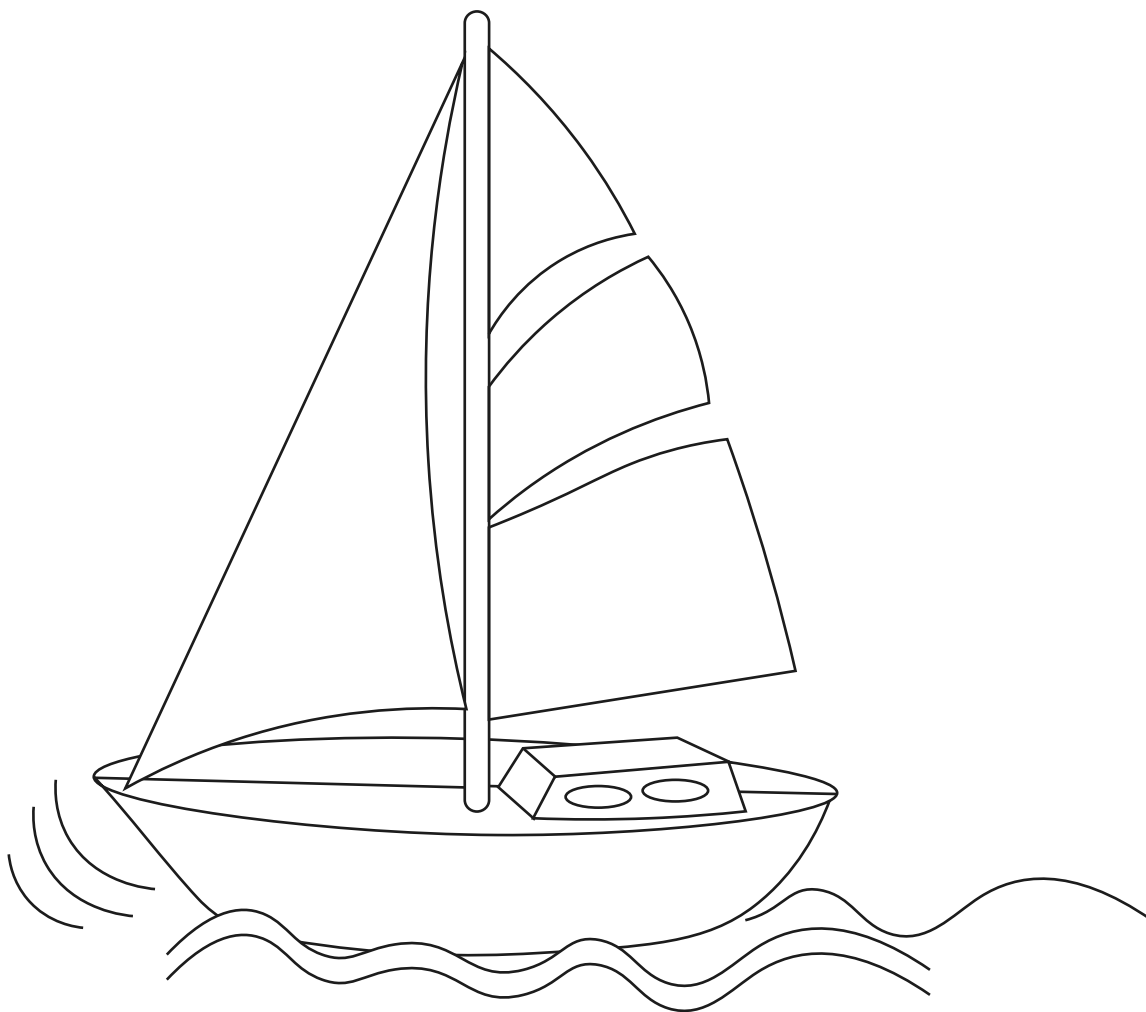
Cztery żagle mojego życia

KARTA PRACY NR 2

Każdy żagiel to inny obszar rozwoju człowieka. Przy każdym żaglu wpisz 4 słowa, które najlepiej opisują twoją „siłę wiatru” – to, co ci pomaga, wspiera, daje energię.

Nadaj nazwy nieopisanym żaglom.

Wskazówki: uzupełnij opisy żagli, wybierając odpowiednie nazwy: rozwój intelektualny (umysłowy), rozwój fizyczny (ciało i zdrowie), więzi i relacje (uczucia, przyjaźnie, rodzina), sfera emocji i popędu (dojrzałość, bliskość).



Uzupełnij nagłówki w poniższej tabeli, wpisując opisy poszczególnych żagli.

ciekawość	sen	zaufanie	dojrzałość
wytrwałość	aktywność fizyczna	empatia	emocjonalna
samodyscyplina	zdrowe odżywianie	lojalność	szacunek do siebie i innych
chęć uczenia się	higiena osobista	szacunek	poczucie granic
otwartość	profilaktyka	otwarta komunikacja	odpowiedzialność
na nowe doświadczenia	zdrowia	przyjaźń	czułość
refleksja	równowaga	miłość	wstrzemięźliwość i samokontrola
krytyczne myślenie	między wysiłkiem a odpoczynkiem	życzliwość	zaufanie
odpowiedzialność za decyzje	troska o bezpieczeństwo ciała	odpowiedzialność za drugą osobę	świadomość własnego ciała
rozwój zainteresowań	unikanie używek	wspólnota	wiedza o seksualności
kontakt z inspirującymi ludźmi	dbałość o postawę i kondycję	szczerłość	bezpieczeństwo i zgoda
zdolność do skupienia	akceptacja własnego wyglądu	wsparcie emocjonalne	intymność
praca nad sobą	regularne badania lekarskie	poczucie bezpieczeństwa	poczucie bliskości
mądrość		wrażliwość na potrzeby innych	miłość
pokora wobec wiedzy			autentyczność