

PROGRAM NAUCZANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE

dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Etap edukacyjny	II etap edukacyjny – klasy IV–VIII szkoły podstawowej
Wymiar zajęć	klasy IV–VI: po 1 godzinie rocznie; klasy VII–VIII: po 2 godziny rocznie
Zakres dokumentu	7 godzin w całym cyklu kształcenia
Charakter zajęć	odrębne, nieobowiązkowe zajęcia edukacyjne (rezygnacja w formie pisemnej)
Sposób oceniania	zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia ani na ukończenie szkoły
Podstawa prawna	Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), zmienione rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 958) – załącznik nr 2, część „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
Organizacja zajęć	Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 966), w szczególności § 1, § 2 ust. 1 pkt 1–2, § 4 i § 5.
Rozgraniczenie przedmiotów	Zajęcia stanowią odrębny przedmiot i są realizowane w wymiarze określonym w § 2 rozporządzenia z 17 lipca 2026 r., niezależnie od godzin edukacji zdrowotnej.
Dopuszczenie programu	dyrektor szkoły po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej (art. 22a ust. 6 ustawy o systemie oświaty)
Autorka	Magdalena Juskiewicz

Dokument porządkuje realizację odrębnych zajęć dotyczących zdrowia seksualnego. Treści, metody i sposób rozpoznawania osiągnięć zostały dostosowane do wieku uczniów, z poszanowaniem ich prywatności, godności i bezpieczeństwa psychologicznego.

Dokument przeznaczony do stosowania od 1 września 2026 r.

1. Charakter i przeznaczenie programu

Program jest przeznaczony do realizacji nieobowiązkowych zajęć edukacyjnych „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. Został opracowany od podstaw na podstawie wymagań obowiązujących od 1 września 2026 r. i obejmuje łącznie 7 godzin: po jednej godzinie w klasach IV–VI oraz po dwie godziny w klasach VII–VIII.

Zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia ani na ukończenie szkoły. Program zakłada pracę bez wymuszania osobistych wypowiedzi, ujawniania doświadczeń, przekonań, orientacji, tożsamości ani sytuacji rodzinnej ucznia.

Program nie wymaga zatwierdzenia przez ministra właściwego do spraw oświaty. Nauczyciel lub zespół nauczycieli przedstawia go dyrektorowi szkoły, który – po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej – dopuszcza program do użytku w danej szkole.

2. Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 881, z późn. zm.), w szczególności art. 22a ust. 1 i 4–7 oraz art. 22aa.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), zmienione rozporządzeniem z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka (...) (Dz.U. z 2026 r. poz. 966).

3. Założenia programu

- przekazywanie wiedzy rzetelnej, aktualnej, opartej na dowodach naukowych i dostosowanej do wieku uczniów;
- łączenie wiedzy o seksualności z ochroną zdrowia, bezpieczeństwem, godnością, odpowiedzialnością, szacunkiem i relacjami;
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania granic, presji, przemocy i zagrożeń cyfrowych oraz bezpiecznego szukania pomocy;
- stosowanie języka neutralnego, rzeczowego, niedyskryminującego i wolnego od zawstydzania;
- uwzględnianie zróżnicowania rozwojowego uczniów oraz szczególnych potrzeb edukacyjnych;
- oddzielenie sprawdzania rozumienia treści od oceniania osobistych postaw, doświadczeń i przekonań ucznia.

4. Cele kształcenia

Cele ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Cele szczegółowe

- posługiwanie się podstawowymi pojęciami dotyczącymi zdrowia seksualnego;
- rozpoznawanie i ochrona granic intymnych;
- krytyczne rozpoznawanie stereotypów, presji i seksualizacji;
- rozumienie podstaw procesu zapłodnienia, ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem oraz znaczenia rodziny i rodzicielstwa;
- rozpoznawanie cech zdrowych i bezpiecznych relacji;

- rozpoznawanie przemocy seksualnej, molestowania i cyberprzemocy oraz znajomość sposobów pomocy;
- rozumienie kryteriów świadomej zgody i zasad asertywnej komunikacji;
- rozumienie pojęć orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej oraz respektowanie godności każdej osoby.

5. Organizacja i wymiar godzin

Klasa	Liczba godzin	Liczba tematów	Oznaczenia wymagań
IV	1	1	IV.1–2
V	1	1	V.1
VI	1	1	VI.1–2
VII	2	2	VII.1–3
VIII	2	2	VIII.1–2
Razem	7	7	—

6. Treści i plan realizacji

Legenda: kody (np. IV.1) mają charakter redakcyjny i odpowiadają kolejności wymagań w podstawie programowej. Symbol **[R]** oznacza fakultatywną treść rozwijającą, wykraczającą poza minimum podstawy programowej; realizuje się ją wyłącznie po zapewnieniu pełnej realizacji wymagań obowiązkowych.

Klasa	Nr	Temat	Kod wymagań	Najważniejsze treści	Zakładane osiągnięcia
IV	1	Moje ciało, moje granice – czym jest tzw. „zły dotyk” i gdzie szukać pomocy?	IV.1–2	Pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; pojęcie tzw. „złego dotyku”; właściwa reakcja i miejsca pomocy. [R] Prywatność i granice intymne; rozpoznawanie sytuacji bezpiecznych i niebezpiecznych.	Uczeń omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy.
V	1	„To nie jest dla dziewczyn” – „to nie jest dla chłopaków”. Skąd biorą się takie przekonania?	V.1	Najczęstsze stereotypy płciowe w otoczeniu ucznia i ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka. [R] Przykłady z języka, reklam, mediów, szkoły i grupy rówieśniczej; odróżnianie stereotypu od faktu; język szacunku.	Uczeń wymienia stereotypy płciowe najczęstsze w swoim otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka. [R] Odróżnia stereotyp od faktu i przeformułuje stereotypowy komunikat.
VI	1	Jak zaczyna się życie i czego potrzebuje dziecko?	VI.1–2	Proces zapłodnienia; najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu i opieki nad niemowlęciem; wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa. [R] Odpowiedzialność związana z rodzicielstwem; różnorodność sytuacji rodzinnych omawiana bez oceniania uczniów.	Uczeń wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu i opieki nad niemowlęciem; omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Klasa	Nr	Temat	Kod wymagań	Najważniejsze treści	Zakładane osiągnięcia
VII	1	Jak budować bezpieczne relacje w okresie dorastania?	VII.1–2	Pojęcie seksualności i znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, szczególnie w okresie dorastania; rola szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji w zdrowych i bezpiecznych relacjach; możliwe konsekwencje i zagrożenia. [R] Granice, presja i asertywna reakcja.	Uczeń omawia pojęcie seksualności i znaczenie wiedzy na jej temat, szczególnie w okresie dorastania; wyjaśnia rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji w budowaniu zdrowych i bezpiecznych relacji; zna możliwe konsekwencje i zagrożenia. [R] Rozpoznaje presję i formułuje asertywną reakcję.
VII	2	Gdy ktoś przekracza granice – jak rozpoznać przemoc nie tylko w Internecie i szukać pomocy?	VII.3	Formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie seksualne i cyberprzemoc; sposoby reagowania, gdy przemoc doświadcza uczeń lub inna osoba; miejsca i osoby udzielające pomocy, w szczególności rodzice, bliscy i specjaliści. [R] Udostępnianie treści intymnych bez zgody; nieobwinianie osoby pokrzywdzonej; zabezpieczanie dowodów i bezpieczna reakcja świadka.	Uczeń rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania; wskazuje miejsca i osoby, do których można zwrócić się o pomoc, w szczególności rodziców, bliskich i specjalistów. [R] Wie, że odpowiedzialność ponosi sprawca, i układa bezpieczny plan działania.
VIII	1	Świadoma zgoda, asertywność i odpowiedzialne decyzje	VIII.1	Kryteria świadomej zgody; zasady asertywnej odpowiedzi; przejawy seksualizacji i presji związanej z aktywnością seksualną w mediach, kulturze młodzieżowej i otoczeniu; sposoby przeciwdziałania i radzenia sobie; dojrzałe, świadome i odpowiedzialne przygotowanie do inicjacji oraz konsekwencje przedwczesnej inicjacji.	Uczeń zna kryteria świadomej zgody i zasady asertywnej odpowiedzi; rozpoznaje seksualizację i presję oraz wskazuje sposoby przeciwdziałania i radzenia sobie; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania do inicjacji oraz wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji.
VIII	2	Orientacja psychoseksualna i tożsamość płciowa – pojęcia, szacunek i bezpieczeństwo	VIII.2	Pojęcia orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej. [R] Odróżnianie pojęć; język szacunku; stereotypy, stygmatyzacja i przemoc oraz sposoby reagowania i szukania wsparcia.	Uczeń wyjaśnia pojęcia orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej. [R] Rozróżnia je, rozpoznaje stygmatyzację i wskazuje sposób reagowania wspierający bezpieczeństwo i godność.

7. Warunki i sposób realizacji – metody, formy i środki dydaktyczne

- analiza neutralnych studiów przypadku i komunikatów medialnych;
- rozmowa kierowana, dyskusja, metaplan i debata uporządkowana;
- praca indywidualna, w parach i małych grupach;
- drama wyłącznie w bezpiecznych, nieosobistych scenariuszach;
- anonimowa skrzynka pytań z możliwością pominięcia pytań naruszających prywatność;

Dodatkowe krótkie formy pracy: mini-debata, „fakt czy mit?”, analiza neutralnego studium przypadku, mapa pojęć, karta bezpiecznej reakcji, praca z osią czasu, projekt plakatu lub infografiki, metoda świateł i anonimowy bilet wyjścia.

Nauczyciel może korzystać z odpowiednio dobranych materiałów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE) oraz innych materiałów instytucji publicznych i naukowych, po wcześniejszym sprawdzeniu ich zgodności z wiekiem uczniów, zakresem podstawy programowej i zasadami bezpieczeństwa psychologicznego.

- karty sytuacyjne, schematy, osie czasu, infografiki i materiały audiowizualne z wiarygodnych źródeł.

8. Bezpieczeństwo psychologiczne i zasady pracy

- Uczniowie nie są pytani o własne doświadczenia seksualne, przekonania, orientację, tożsamość ani sytuację rodzinną.
- Każdy uczeń ma prawo odmówić wypowiedzi lub udziału w ćwiczeniu wymagającym publicznego zabrania głosu.
- Nauczyciel reaguje na żarty, zawstydzanie, stygmatyzację i przemoc, nie dopuszczając do naruszania godności uczestników.
- Pytania wymagające indywidualnej pomocy nie są omawiane publicznie; uczeń otrzymuje informację, gdzie może uzyskać bezpieczne wsparcie.
- Materiały muszą być adekwatne do wieku, pozbawione treści pornograficznych, drastycznych i epatujących przemocą.
- W przypadku ujawnienia krzywdzenia nauczyciel działa zgodnie z procedurami ochrony małoletnich i obowiązującym prawem.

9. Monitorowanie osiągnięć i ewaluacja programu

Ponieważ zajęcia nie podlegają ocenie, rozpoznawanie osiągnięć ma charakter informacyjny i wspierający. Nauczyciel może wykorzystywać analizę rozwiązań sytuacji problemowych, anonimowe pytania, karty wyjścia, quizy bez stopni, samoocenę rozumienia pojęć oraz obserwację pracy zespołowej. Nie ocenia się osobistych poglądów, doświadczeń ani deklaracji ucznia.

- krótka anonimowa ankieta po zajęciach;
- analiza stopnia osiągnięcia celów i adekwatności metod do wieku klasy;
- sprawdzenie, czy uczniowie potrafią wskazać bezpieczne sposoby reagowania i źródła pomocy;
- modyfikowanie przykładów i form pracy z zachowaniem pełnej zgodności z wymaganiami podstawy programowej.

10. Informacja organizacyjna dla szkoły

Nie później niż na miesiąc przed przystąpieniem do realizacji zajęć nauczyciel prowadzący wraz z wychowawcą przeprowadza co najmniej jedno spotkanie informacyjne z rodzicami lub opiekunami prawnymi uczniów niepełnoletnich oraz z uczniami pełnoletnimi. Podczas spotkania przedstawia pełną informację o terminie realizacji zajęć, celach i treściach programu, podręcznikach, materiałach edukacyjnych, materiałach ćwiczeniowych oraz środkach dydaktycznych. Za przeprowadzenie spotkania odpowiada dyrektor szkoły. Uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach, jeżeli rodzice lub opiekunowie prawni złożą dyrektorowi pisemną rezygnację; uczeń pełnoletni składa taką rezygnację samodzielnie.

11. Podstawa prawna

Dokument opracowano na podstawie:

1. Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 881, z późn. zm.), w szczególności art. 22a ust. 1 i 4–7 oraz art. 22aa.
2. Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. 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. z 2026 r. poz. 378, z późniejszą zmianą ogłoszoną w Dz.U. z 2026 r. poz. 958.
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, zasad świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metod i środków świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego — Dz.U. z 2026 r. poz. 966.