

Aleksandra Lewandowska
Antonina Kopyt

Edukacja zdrowotna

Zdrowie i bezpieczeństwo
Twojego dziecka

Wydanie 2.

Autorki

dr Aleksandra Lewandowska

krajowa konsultantka ds. psychiatrii dzieci i młodzieży,
członkini międzyresortowego zespołu ds. edukacji zdrowotnej

Antonina Kopyt

psycholożka i nauczycielka wychowania do życia w rodzinie,
członkini międzyresortowego zespołu ds. edukacji zdrowotnej

Konsultacja merytoryczna

Anna Kasperska-Gochna

Iwona Chorek

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Redakcja

Danuta Kownacka

Projekt okładki, layout, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

ISBN: 978-83-68584-66-0

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Wydanie 2.

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Wydawca:

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

ore.edu.pl

Spis treści

Część 1. Edukacja zdrowotna. Zdrowie i bezpieczeństwo

Twojego dziecka	4
Czym jest edukacja zdrowotna?	4
Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?	5
Jakie są cele edukacji zdrowotnej?	6
Dlaczego ważna jest edukacja o dojrzewaniu, świadomych decyzjach i bezpieczeństwie?	8
Szkoła wspierająca rodziców w przekazywaniu wiedzy o zdrowiu i dojrzewaniu	9
Z jakimi wartościami wiązać edukację zdrowotną? Szacunek, empatia, odpowiedzialność, zdrowe relacje, troska o najbliższych	10
Co zyskujesz jako rodzic?	12
Jak jest zorganizowane nauczanie edukacji zdrowotnej?	13
Czego uczniowie i uczennice będą się uczyć na zajęciach edukacji zdrowotnej?	17
Gdzie szukać dodatkowych materiałów i wsparcia?	27

Część 2. Edukacja zdrowotna. Zdrowie seksualne.

Bezpieczeństwo, granice i odpowiedzialność Twojego dziecka	28
Czym jest edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne?	28
Dlaczego edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest potrzebna?	29
Jakie są cele edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?	30
Dlaczego ważna jest edukacja o zdrowiu seksualnym, bezpieczeństwie, granicach i odpowiedzialności?	32
Szkoła wspierająca rodziców w przekazywaniu wiedzy o zdrowiu seksualnym	33
Z jakimi wartościami wiązać edukację zdrowotną – zdrowie seksualne?	34
Co zyskujesz jako rodzic?	36
Jak jest zorganizowane nauczanie edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?	37
Czego uczniowie i uczennice będą się uczyć na zajęciach z edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?	40
Gdzie szukać dodatkowych materiałów i wsparcia?	41

Część 1. Edukacja zdrowotna.

Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka



Czym jest edukacja zdrowotna?

Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym. Przedmiot obejmuje nie tylko obszar medyczny czy biologiczny, lecz także zagadnienia związane z emocjami, relacjami, odpowiedzialnością, wartościami i dobrostanem. Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Promuje zdrowy styl życia. Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie. Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.

Przedmiot uwzględnia również znaczenie środowiska rodzinnego i systemu wartości w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, podkreślając rolę relacji opartych na szacunku, odpowiedzialności i wzajemnym wsparciu. Od 1 września 2026 r. edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem szkolnym. Obejmuje powiązane ze sobą obszary tematyczne: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, zdrowie środowiskowe, Internet i profilaktykę uzależnień, a ponadto dojrzewanie w szkole podstawowej oraz system ochrony zdrowia w szkole ponadpodstawowej.

Jednocześnie treści z zakresu zdrowia seksualnego zostały wyodrębnione do nowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”, który nie należy do obowiązkowych zajęć edukacyjnych.



Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna jest pilnie potrzebna, ponieważ w dbaniu o zdrowie – zarówno indywidualne, jak i całego społeczeństwa – najważniejsze są upowszechnianie wiedzy o zdrowiu i profilaktyka. Przekazywanie rzetelnej wiedzy i kształtowanie zdrowych nawyków powinno rozpocząć się jak najwcześniej. Edukacja zdrowotna jest niezbędna ze względu na coraz bardziej widoczny w społeczeństwie kryzys zdrowia psychicznego oraz zwiększającą się liczbę zagrożeń – m.in. w internecie. W takich warunkach niezbędne jest dostarczanie rzetelnych informacji pochodzących z wiarygodnych źródeł.

Edukacja zdrowotna to odpowiedź na pogarszające się wskaźniki zdrowia i dobrostanu zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Rośnie liczba zdiagnozowanych depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań ryzykownych, myśli samobójczych (m.in. związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i korzystaniem z internetu) i przemocy rówieśniczej. Jednocześnie młodzi ludzie narażeni są na presję wizerunkową, dezinformację, szkodliwe wzorce relacji i niezdrowy styl życia. Obniżają się wskaźniki aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, narasta problem dotyczący nadwagi i otyłości. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia można by uniknąć co najmniej 80% wszystkich zachorowań na choroby serca, udary i cukrzycę oraz 40% przypadków nowotworów, gdyby zostały wyeliminowane główne czynniki ryzyka, także dzięki wdrożeniu zdrowego stylu życia i dbałości o zdrowie środowiskowe¹.

**Edukacja zdrowotna to inwestycja w zdrowie i długie życie.
To korzyść dla całego społeczeństwa!**

¹ WHO (2017), *Informacje o Celach Zrównoważonego Rozwoju (SDG) – cele dotyczące zdrowia. Choroby niezakaźne*, Kopenhaga: World Health Organization Regional Office for Europe, dostępne online: <https://www.un.org.pl/who>



Jakie są cele edukacji zdrowotnej?

- Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
- Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
- Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
- Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
- Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
- Rozumienie znaczenia i krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym rozpoznawanie dezinformacji oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji w środowisku cyfrowym i społecznym.

Wymienione cele dotyczą zdrowia we wszystkich jego wymiarach i na wszystkich etapach życia (a więc nie tylko w dzieciństwie i podczas dojrzewania, lecz także w dorosłości i starości).

Umiejętności, które rozwija edukacja zdrowotna:

- realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia;
- rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym wynikających z degradacji środowiska i zmiany klimatu, oraz stosowanie zasad profilaktyki i adaptacji do tych zagrożeń;
- budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych, podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) oraz kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego;

- promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia;
- monitorowanie aktualnego stanu zdrowia;
- poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej:

- przeciwdziałła zagrożeniom dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- daje uczniom przestrzeń do rozmów o ważnych tematach pod opieką kompetentnego nauczyciela;
- pozwala na wczesną profilaktykę i przeciwdziałanie zaburzeniom i chorobom;
- uczy rozpoznawania emocji i radzenia sobie ze stresem, komponowania zdrowych posiłków, codziennej aktywności ruchowej, dbałości o środowisko, szanowania granic swoich i innych osób, współpracy i wzajemnej troski;
- wspiera zdobywanie informacji o zdrowiu z wiarygodnych źródeł, popartych wiedzą naukową;
- rozwija kompetencje społeczne i zdrowotne potrzebne w dorosłości;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty w szkole.

Edukacja zdrowotna:

- rozwija konkretne umiejętności (np. udzielania pierwszej pomocy, komunikacji, dbania o zdrowie psychiczne, wyboru odpowiednich ćwiczeń fizycznych, planowania posiłków);
- przygotowuje uczniów i uczennice do odpowiedzialnego życia – nie tylko w wymiarze fizycznym, lecz także emocjonalnym i społecznym;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, przynależności i zrozumienia, co ma kluczowe znaczenie w profilaktyce problemów psychicznych, uzależnień czy przemocy;
- pozwala uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć siebie i innych oraz uczy, jak i gdzie szukać pomocy;
- wspiera budowanie relacji opartych na szacunku i trosce;
- uczy, jak bezpiecznie korzystać z internetu i nowych technologii, przeciwdziałając uzależnieniom cyfrowym;

- rozwija kompetencje krytycznego myślenia i higieny cyfrowej, co ma ogromne znaczenie w świecie, w którym młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu online i są narażeni na szkodliwe treści, presję społeczną czy dezinformację;
- pomaga przygotować młodych ludzi do dorosłego życia – z wiedzą, świadomością i umiejętnościami, które wykraczają poza ramy klasycznych przedmiotów.



Dlaczego ważna jest edukacja o dojrzwaniu, świadomych decyzjach i bezpieczeństwie?

Dojrzwanie to kluczowy okres w życiu każdego człowieka, dlatego szkoła musi odpowiednio przygotowywać uczniów i uczennice do przejścia przez ten okres. Uczniowie i uczennice muszą dowiedzieć się z wiarygodnych źródeł, co w okresie dojrzwania dzieje się z ich ciałem i psychiką. Młodzi ludzie powinni być świadomi zmian psychofizycznych, a także wyzwań oraz zagrożeń, które mogą pojawić się na ich drodze. Jednym z aspektów, który w okresie dojrzwania staje się istotny jest zdrowie seksualne.

W obowiązkowej edukacji zdrowotnej pozostają treści dotyczące dojrzwania, granic osobistych, bezpieczeństwa, relacji i odpowiedzialnych decyzji. Natomiast treści z zakresu zdrowia seksualnego zostały od 1 września 2026 r. przeniesione do odrębnego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”, organizowanego jako zajęcia nieobowiązkowe.

Nastolatkom może być o wiele łatwiej przejść przez ten etap, jeśli będą wiedziały, co je czeka, jakie procesy są naturalne i zgodne z normą, a w jakich sytuacjach powinny szukać pomocy lub wsparcia. Należy także pamiętać o długofalowej perspektywie prowadzenia edukacji zdrowotnej, ponieważ dzisiejsze nastolatki za kilkanaście lat będą mogły być wsparciem w rozwoju swoich dzieci.

Ponadto w czasie dorastania dla młodych osób bardzo istotne stają się relacje rówieśnicze oraz mogą pojawiać się pierwsze relacje romantyczne. Z tego powodu warto wyposażyć nastolatki w wiedzę z tego zakresu oraz zapewnić im miejsce, w którym mogą porozmawiać o tym, jak tworzyć wspierające relacje, jak dbać o drugą osobę czy jak być odpowiedzialnym. Inne bardzo ważne tematy w tym okresie to asertywność i świadomość swoich granic, a także komunikowanie ich innym osobom.

Nasza kultura jest pełna szkodliwych przekazów na temat seksualności. Ciała młodych osób są uprzedmiotawiane, to znaczy, że wartość osoby jest sprowadzana jedynie do jej atrakcyjności. Niektóre bardzo znane postacie, np. w internecie, słyną tylko z tego, jak wykorzystują swoje ciało, swoją atrakcyjność i swoją seksualność do zdobywania popularności i wzbudzania zainteresowania. Nastolatki potrzebują rozmowy o tym, jakie negatywne skutki ma takie podejście, jak wpływa na całe życie osoby oraz jakie są alternatywy dla takiego stylu życia. Dobrze, jeśli takie informacje zdobywają w domu, od rodziców, ale nie do przecenienia jest możliwość porozmawiania na ten temat z rówieśnikami w obecności wykwalifikowanego nauczyciela. Dzięki temu młodzi ludzie mogą się przekonać, że wokół jest wiele osób, które cenią wyżej inne wartości niż popularność. Nowy przedmiot daje przestrzeń do przeprowadzenia takich rozmów w szkole – właśnie pod opieką kompetentnego nauczyciela.



Szkoła wspierająca rodziców w przekazywaniu wiedzy o zdrowiu i dojrzewaniu

Rodzice i opiekunowie odgrywają bardzo istotną rolę w rozwoju dziecka. Tworzą środowisko wychowawcze i są najważniejszymi osobami w jego życiu przez kilka – uznawanych za najważniejsze – lat. Mają wpływ na kluczowe umiejętności i postawy, dotyczące emocji, komunikacji, ról płciowych, relacji z ciałem, granic osobistych itd. Większość rodziców stara się wspierać swoje

dzieci w trudnych momentach, przekazywać swoją wiedzę dotyczącą życia i towarzyszyć im w codziennych wyborach.

Szkoła może być wsparciem i uzupełnieniem. To nauczyciel może przekazać bardziej specjalistyczną i aktualną wiedzę. To w szkole uczniowie i uczennice spotykają się z różnorodnością np. sposobów komunikacji, zwyczajów rodzinnych czy podejścia do różnych spraw, co przygotowuje ich do życia w zróżnicowanym społeczeństwie.

Istotnym elementem tych działań jest współpraca szkoły z rodzicami oraz wzmacnianie roli środowiska rodzinnego jako podstawowego miejsca kształtowania postaw, nawyków i systemu wartości sprzyjających zdrowiu. Dotyczy to w szczególności aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, higieny osobistej i snu, radzenia sobie ze stresem, budowania satysfakcjonujących relacji opartych na szacunku i odpowiedzialności, a także unikania zagrożeń i zachowań ryzykownych oraz dbałości o zdrowe i bezpieczne środowisko życia. Dojrzewanie to także czas, gdy wzrasta rola rówieśników. Młode osoby potrzebują rozmów na ważne tematy także z rówieśnikami pod okiem wykwalifikowanego opiekuna.



Z jakimi wartościami wiązać edukację zdrowotną? Szacunek, empatia, odpowiedzialność, zdrowe relacje, troska o najbliższych

Poniżej podajemy przykładowe treści z podstawy programowej, które dotyczą tych obszarów.

Klasy IV–VI szkół podstawowych – uczeń:

- okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich;
- omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami;

- omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;
- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
- omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych.

Klasy VII–VIII szkół podstawowych – uczeń:

- rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;
- przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, w tym członków rodziny; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego;
- nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;
- omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, także pomiędzy najbliższymi osobami;
- rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka;
- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Szkoły ponadpodstawowe – uczeń:

- promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób;
- utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez troskę o relacje społeczne, działanie na rzecz społeczności lokalnej;
- wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność;

- szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych;
- omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia;
- omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa;
- omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią.



Co zyskujesz jako rodzic?

Dzięki edukacji zdrowotnej rodzic:

- otrzyma wsparcie w zakresie wychowania zdrowotnego swojego dziecka – szkoła nie zastąpi roli rodzica, ale będzie cennym uzupełnieniem i partnerem w tym procesie;
- zyska dostęp do rzetelnej informacji: kto prowadzi zajęcia, w jakim zakresie i z jakimi materiałami;
- zyska partnera – nauczyciela, z którym może skonsultować pytania lub wątpliwości;
- otrzyma szansę, aby dziecko uczyło się m.in. o emocjach, zdrowych relacjach, prawidłowym odżywianiu, roli aktywności fizycznej, pierwszej pomocy, higienie cyfrowej czy profilaktyce uzależnień, co może wzmocnić przekaz wychowawczy rodziny.
- ma dostęp do jasnych, sprawdzonych materiałów o zdrowiu (np. przez Zintegrowaną Platformę Edukacyjną), dzięki czemu łatwiej prowadzić rozmowy z dzieckiem i odpowiadać na jego pytania.



Jak jest zorganizowane nauczanie edukacji zdrowotnej?

➤ Kiedy i w jakim wymiarze?

Przedmiot edukacja zdrowotna został wprowadzony jako zajęcie edukacyjne nieobowiązkowe od roku szkolnego 2025/2026 w szkołach podstawowych (w klasach IV–VIII), a także w szkołach ponadpodstawowych: w liceum ogólnokształcącym, technikum i branżowej szkole I stopnia.

Od 1 września 2026 r. edukacja zdrowotna staje się przedmiotem obowiązkowym. Oznacza to, że:

1. W szkole podstawowej

- zajęcia odbywają się po jednej godzinie tygodniowo w każdej klasie od IV do VIII;
- w każdym roku szkolnym wymiar godzin tego przedmiotu jest nieco mniejszy (o jedną godzinę w każdej z klas IV–VI i o dwie godziny w każdej z klas VII–VIII) – szkoła rozkłada te godziny na cały rok;
- w klasie VIII zajęcia edukacji zdrowotnej prowadzi się do końca stycznia danego roku szkolnego

2. W szkołach ponadpodstawowych (liceum ogólnokształcącym, technikum, branżowej szkole I stopnia)

- edukacja zdrowotna jest realizowana po jednej godzinie tygodniowo w dwóch klasach wybranych przez dyrektora szkoły (I i II albo II i III albo I i III);
- w każdym roku szkolnym, w którym prowadzone są zajęcia edukacji zdrowotnej, łączna liczba godzin tego przedmiotu jest mniejsza o trzy godziny w każdej z tych klas (szkoła planuje to w swoim rocznym planie pracy).

W szkołach podstawowych od roku szkolnego 2026/2027 edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa jednocześnie dla wszystkich uczniów klas IV–VIII. W klasach V–VI oraz w klasie VIII w roku szkolnym 2026/2027 nauczyciel wybierze z podstawy programowej te treści, które zdąży zrealizować z uczniami w danym roku.

W szkołach ponadpodstawowych od roku szkolnego 2026/2027 edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa dla wszystkich uczniów tych dwóch klas, w których szkoła dotychczas przewidywała ten przedmiot jako nieobowiązkowy. Dotyczy to zarówno uczniów, którzy w roku szkolnym 2025/2026 brali udział w tych zajęciach, jak i tych, którzy wcześniej z nich zrezygnowali – od 2026/2027 wszyscy uczęszczają na edukację zdrowotną na tych samych zasadach jak na inne obowiązkowe przedmioty.

➤ **Czy przedmiot jest obowiązkowy?**

Od 1 września 2026 r. edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem szkolnym. Analogicznie jak inne obowiązkowe zajęcia edukacyjne, podlega ocenianiu, a uczeń jest z tych zajęć klasyfikowany i promowany do klasy programowo wyższej; ocena z edukacji zdrowotnej wpływa również na średnią ocen.

Nieobowiązkowy pozostaje natomiast odrębny przedmiot edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne i nie jest przedmiotem podlegającym ocenianiu.

➤ **Czy będą zajęcia w podziale na dziewczynki i chłopców?**

Lekcje mogą, ale nie muszą być dzielone, przy czym nie został wskazany klucz podziału ani liczba godzin w osobnych grupach. Nauczyciele mogą zdecydować o przeprowadzeniu niektórych tematów w podziale na grupy według płci lub według innego klucza (np. po to, aby w mniejszej grupie przeprowadzić warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego), mogą także nie prowadzić lekcji w podziale na grupy (co byłoby szczególnie zrozumiałe np. w przypadku małych grup albo w szkołach ponadpodstawowych).

➤ Skąd będę wiedzieć, kto i jak będzie uczył tego przedmiotu?

1. Edukacja zdrowotna (przedmiot obowiązkowy)

Edukacja zdrowotna jest od roku szkolnego 2026/2027 obowiązkowym przedmiotem, tak jak inne zajęcia edukacyjne w szkole. Informacje o nauczycielu, który prowadzi ten przedmiot, oraz o sposobie pracy z klasą rodzice otrzymują zazwyczaj podczas pierwszego zebrania z wychowawcą (wywiadówki) oraz przez dziennik elektroniczny. Szkoła może także zorganizować dodatkowe spotkania poświęcone samemu przedmiotowi, ale nie wynika to z odrębnego rozporządzenia – jest elementem zwykłej współpracy szkoły z rodzicami.

Podczas tych spotkań nauczyciel edukacji zdrowotnej może przedstawić ogólne cele zajęć, główne obszary tematyczne oraz zasady pracy na lekcjach (np. forma zajęć, praca w grupach, projekty). W razie wątpliwości rodzic zawsze ma możliwość indywidualnego kontaktu z nauczycielem lub wychowawcą, aby porozmawiać o potrzebach i sytuacji swojego dziecka.

2. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne (przedmiot nieobowiązkowy)

Zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne są nieobowiązkowe. Prawo dokładnie określa, w jaki sposób szkoła ma informować o tych zajęciach. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji (2026 r.) w każdym roku szkolnym, nie później niż miesiąc przed rozpoczęciem tych zajęć, nauczyciel prowadzący zajęcia wraz z wychowawcą ma obowiązek przeprowadzić co najmniej jedno spotkanie informacyjne z rodzicami uczniów niepełnoletnich oraz z uczniami pełnoletnimi.

Podczas tego spotkania nauczyciel przedstawia pełną informację o:

- terminie realizacji zajęć,
- celach i treściach programu nauczania,

- podręcznikach i materiałach edukacyjnych,
- materiałach ćwiczeniowych,
- środkach dydaktycznych, z których będzie korzystał.

Za zorganizowanie i przeprowadzenie takich spotkań odpowiada dyrektor szkoły. Rodzice uczniów niepełnoletnich oraz uczniowie pełnoletni, po uzyskaniu tych informacji, mogą podjąć świadomą decyzję o udziale w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” lub złożyć pisemną rezygnację z udziału.

3. Jakie kwalifikacje ma nauczyciel?

Zajęcia z przedmiotów edukacja zdrowotna mogą prowadzić wyłącznie osoby z określonymi kwalifikacjami.

Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli precyzuje, że nauczyciel prowadzący edukację zdrowotną:

- ukończył studia pierwszego i drugiego stopnia lub jednolite studia magisterskie w zakresie edukacji zdrowotnej i ma przygotowanie pedagogiczne,
- albo
- ukończył inne studia (I i II stopnia lub jednolite magisterskie), ma przygotowanie pedagogiczne i ukończył studia podyplomowe z edukacji zdrowotnej.

Dodatkowo kwalifikacje do nauczania edukacji zdrowotnej (a więc także komponentu zdrowia seksualnego) posiadają m.in.:

- nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie oraz nauczyciele psycholodzy;
- osoby po studiach przygotowujących do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentysty, farmaceuty, pielęgniarzki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty, ratownika medycznego;
- osoby po studiach w zakresie zdrowia publicznego, dietetyki lub żywienia człowieka;
- pod warunkiem posiadania przygotowania pedagogicznego.

Osoby nauczające edukacji zdrowotnej mają możliwość podniesienia swoich kwalifikacji m.in. na bezpłatnych studiach podyplomowych.



Czego uczniowie i uczennice będą się uczyć na zajęciach edukacji zdrowotnej?

Edukacja zdrowotna jest przedmiotem, który łączy wiedzę z wielu dziedzin nauki, m.in. medycyny, biologii, psychologii i dietetyki.

Obowiązkowa edukacja zdrowotna obejmuje dziewięć działów tematycznych. W szkole podstawowej są to: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz Internet i profilaktyka uzależnień. W szkołach ponadpodstawowych zamiast działu „Dojrzewanie” pojawia się dział „System ochrony zdrowia”.

Od roku szkolnego 2026/2027 treści dotyczące zdrowia seksualnego są realizowane w odrębnym przedmiocie „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”. Przedmiot ten nie należy do obowiązkowych zajęć edukacyjnych. Jego podstawa programowa obejmuje treści dostosowane do wieku uczniów i uczennic, związane m.in. z bezpieczeństwem, granicami osobistymi, relacjami, odpowiedzialnością, profilaktyką zagrożeń oraz wiedzą opartą na aktualnym stanie nauki.

Oprócz realizacji treści, podzielonych na obszary tematyczne, uczniowie – na swoim poziomie nauczania – szukają odpowiedzi na pytania wiodące wyznaczone w podstawie programowej dla danego działu.

1. Wartości i postawy

Ten dział obejmuje treści związane z wartościami i postawami, które kształtuje edukacja zdrowotna. Uczniowie i uczennice będą się wspólnie

zastanawiać m.in. nad tym, gdzie umieszczają zdrowie w osobistej hierarchii wartości, na czym polega troska o zdrowie własne i innych, jak kształtować postawę optymizmu życiowego, jaka jest rola działań wolontariackich czy jak promować działania prospołeczne w zakresie zdrowia. Wspierane będą takie wartości jak szacunek, odpowiedzialność, empatia, godność, akceptacja.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:

w klasach IV–VI:

- Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak należy rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

w klasach VII–VIII:

- Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem i prospołecznym podejściem do zdrowia oraz z troską o środowisko?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

2. Zdrowie fizyczne

Ten dział obejmuje treści dotyczące higieny i profilaktyki najważniejszych współcześnie chorób (m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, alergie, nowotwory, cukrzyca, otyłość, choroby zakaźne). Uczniowie i uczennice będą rozwijać takie umiejętności jak: mierzenie temperatury, przygotowanie się do wizyty lekarskiej, udzielanie pierwszej pomocy i przeprowadzanie samobadania. Poznają podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz badania diagnostyczne i przesiewowe. Zyskają świadomość, jak styl życia wpływa na zdrowie (np. nieodpowiedzialne opalanie). Nauczą się oceniać znamiona skórne, by wiedzieć, kiedy należy skontaktować się z lekarzem.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:**w klasach IV–VI:**

- Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

w klasach VII–VIII:

- Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

w szkole ponadpodstawowej:

- W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

3. Aktywność fizyczna

Ten dział obejmuje treści odnoszące się do roli ruchu w codziennym życiu. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak przygotować się do bezpiecznego uczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej. Będą promować ruch oraz organizować wydarzenia i projekty promujące aktywność fizyczną. Poznają miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które sprzyjają aktywności fizycznej. Zdobędą wiedzę o sposobach ograniczania czasu spędzanego w pozycji siedzącej. W kolejnych latach nauczą się monitorować swoją aktywność, będą zmieniać swoje codzienne nawyki związane z ruchem, dowiedzą się więcej na temat aktywności fizycznej zalecanej różnym grupom wiekowym i osobom ze zróżnicowanymi potrzebami zdrowotnymi. Nauczą się także rozpoznawać zagrożenia związane z nadmierną i nieodpowiednią aktywnością fizyczną.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:**w klasach IV–VI:**

- Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową)

w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

w klasach VII–VIII:

- Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak podejmować aktywność fizyczną w trakcie całego życia oraz świadomie przeciwdziałać sedentarnemu stylowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia?

4. Odżywianie

Ten dział obejmuje treści dotyczące planowania zdrowego odżywiania się, takie jak: wiedza o Talerzu Zdrowego Żywienia, ważnej roli regularnych posiłków, roli odpowiedniego nawadniania, a także o pożywieniu mniej korzystnym dla zdrowia oraz konsekwencjach zdrowotnych wynikających z niewłaściwego odżywiania. Dzieci i młodzież będą uczyć się samodzielnie przygotowywać proste zdrowe posiłki, rozpoznawać oznaczenia na opakowaniach i etykietach oraz oceniać świeżość produktów spożywczych. Poznają negatywne skutki niewłaściwych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących i stosowania środków dopingujących oraz wpływu reklam i trendów na działania w obszarze zdrowia.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:

w klasach IV–VI:

- Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

w klasach VII–VIII:

- Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak stosować racjonalnie zbilansowaną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?

5. Zdrowie psychiczne

Ten dział obejmuje treści poświęcone zdrowiu psychicznemu, odpowiadające na potrzeby młodzieży w dzisiejszym świecie. Uczniowie i uczennice nauczą się rozumieć własne emocje, rozpoznawać stres oraz rozwijać umiejętność radzenia sobie z napięciem i trudnymi sytuacjami. Zdobędą wiedzę na temat depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań autodestruktywnych zarówno w kontekście objawów, jak i możliwych form wsparcia. Poznają zagadnienia związane z budowaniem poczucia własnej wartości, wzmacnianiem samooceny oraz rozwijaniem relacji opartych na zaufaniu i empatii.

Szczególną uwagę poświęcą wpływowi mediów społecznościowych na psychikę młodych ludzi, w tym presji porównywania się, potrzebie bycia „idealnym” i lękowi przed wykluczeniem. Nauczą się, jak wspierać siebie i innych, jak otwarcie mówić o emocjach i jak szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych. Treści zawarte w tym dziale mają nie tylko charakter informacyjny, lecz także wspierają kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu psychicznemu: otwartości, uważności, empatii oraz odwagi w sięganiu po pomoc. Dzięki temu stanowią istotne narzędzie profilaktyki i tworzenia bezpiecznego, wspierającego środowiska szkolnego.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:**w klasach IV–VI:**

- Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

w klasach VII–VIII:

- Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

6. Zdrowie społeczne

Dział obejmuje treści dotyczące takich zagadnień jak rola rodziny, koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość, tworzenie dojrzałych relacji. Dzieci i młodzież zdobędą wiedzę o roli rodziny w życiu człowieka. Nauczą się, jak dbać o atmosferę w rodzinie i więzi rodzinne. Poznają prawa i obowiązki dzieci i rodziców. Dowiedzą się, jak radzić sobie ze zmianami, które mogą występować w rodzinach.

W późniejszych latach nauki nauczają się rozpoznawać zachowania nieodpowiednie i przemocowe w relacjach. Dowiedzą się, jak asertywnie reagować, rozpoznawać manipulację i rozwiązywać konflikty. Starsi porozmawiają o tym, czym się różni zakochanie od miłości i od popędu seksualnego, zastanowią się nad odpowiedzialnością za swój rozwój, dowiedzą się więcej o przygotowaniu do macierzyństwa i dbaniu o długotrwałe relacje.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:**w klasach IV–VI:**

- Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

w klasach VII–VIII:

- Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

7. Dojrzewanie (tylko w szkole podstawowej)

Dział obejmuje treści, które mają za zadanie wesprzeć nastolatki w trudnym czasie pełnym zmian, którym jest dojrzewanie. Uczniowie i uczennice poznają zmiany fizyczne i psychiczne – zarówno te, które należą do normy, jak i te, które powinny skłonić do szukania wsparcia u dorosłych. Dowiedzą się, czym jest dojrzałość i jak dbać w tym czasie o higienę. Zdobędą informacje o miesiączce i cyklu menstruacyjnym, w tym o środkach higieny osobistej.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:**w klasach IV–VI:**

- Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

w klasach VII–VIII:

- Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

8. Zdrowie środowiskowe

Dział obejmuje treści dotyczące wpływu jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka. Uczniowie i uczennice poznają takie zagadnienia jak zanieczyszczenie powietrza i wód, funkcja terenów zielonych, zmiany klimatu i różnorodność biologiczna. Nauczą się sprawdzać stan zanieczyszczenia powietrza czy natężenie hałasu. Dowiedzą się, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia. Omówią temat odpowiedzialności za zwierzęta. Będą podejmować działania proekologiczne.

W nowej podstawie programowej szczególnie podkreślono także **wpływ zmian klimatu** i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne. Uczniowie i uczennice uczą się rozpoznawać rzetelne informacje oraz dezinformację na temat klimatu i środowiska, a także planować proste działania na rzecz poprawy jakości powietrza, wody i przestrzeni zielonych jako formę dbania zarówno o środowisko, jak i o zdrowie własne oraz zdrowie innych osób.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:

w klasach IV–VI:

- Jak środowisko i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

w klasach VII–VIII:

- Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

9. Internet i profilaktyka uzależnień

Dział obejmuje treści dotyczące dwóch tematów: bezpiecznego korzystania z internetu oraz profilaktyki uzależnień. Uczniowie i uczennice poznają takie zagadnienia jak higiena cyfrowa, różnice między relacjami online i offline, dbanie o prywatność w internecie, zagrożenia związane m.in. z cyberprzemocą i hejtem, a także takie zjawiska jak patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uzależnienia behawioralne, challenge'e, dezinformacja czy fake newsy. Będą stopniowo wprowadzani w kwestie związane z profilaktyką używania substancji psychoaktywnych. Dowiedzą się, jakie zagrożenia wynikają z ich stosowania, w tym także ze stosowania tzw. nowatorskich wyrobów tytoniowych czy leków niezgodnie z przeznaczeniem i niezgodnie z zaleceniami lekarza. Będą realizować działania mające na celu promocję higieny cyfrowej i stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych.

Także w tym dziale dowiedzą się, gdzie szukać pomocy dla siebie lub innych w razie wystąpienia lub zauważenia u innych zachowań ryzykownych.

Pytania, na które uczniowie szukają odpowiedzi:

w klasach IV–VI:

- Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

w klasach VII–VIII:

- Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

w szkole ponadpodstawowej:

- Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

10. System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)

Dział obejmuje treści, które mają na celu wsparcie najstarszych nastolatków w samodzielnym korzystaniu z systemu ochrony zdrowia już po osiągnięciu pełnoletniości. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jakie są prawa pacjenta i jak reagować na ich nieprzestrzeganie. Zdobędą wiedzę, kiedy należy wezwać zespół ratownictwa medycznego i jak rozmawiać z dyspozytorem. Wyjaśnią różnicę między lekiem a suplementem i nauczą się czytać ze zrozumieniem ich ulotki.

Zajęcia obejmują również praktyczne wprowadzenie do e-zdrowia – uczniowie poznają działanie Internetowego Konta Pacjenta, e-recept i e-skierowań oraz zasady bezpiecznego korzystania z teleporad. Dowiadują się także w prosty sposób, na czym polega finansowanie świadczeń zdrowotnych w Polsce (rola Narodowego Funduszu Zdrowia i refundacji leków), aby w dorosłym życiu potrafić świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia.

Pytanie, na które uczniowie szukają odpowiedzi:

Szkoły ponadpodstawowe:

- Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

➤ Doświadczenia edukacyjne – nauka przez działanie

W ramach edukacji zdrowotnej uczniowie nie tylko słuchają, ale przede wszystkim działają. Podstawa programowa przewiduje tzw. doświadczenia edukacyjne – praktyczne zadania, projekty i aktywności, które wspierają rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny dziecka oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno takie doświadczenie, wybrane wspólnie z nauczycielem. W młodszych klasach mogą to być na przykład: przygotowanie w grupie planu pozaszkolnych aktywności ruchowych i jego realizacja, prowadzenie przez ustalony czas ewidencji

czasu spędzanego w Internecie i szukanie sposobów na jego ograniczanie. W starszych klasach – udział w debacie o zdrowiu, monitorowanie swoich posiłków i wyciąganie wniosków, organizacja szkolnego dnia sportu, międzypokoleniowego pikniku czy wizyty w domu seniora.

Dzięki takim doświadczeniom uczniowie uczą się planowania, współpracy, komunikacji, a także widzą, że ich decyzje naprawdę wpływają na zdrowie – własne i innych osób.



Gdzie szukać dodatkowych materiałów i wsparcia?

Rodzice i nauczyciele mogą korzystać z:

- informacji na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej;
- materiałów przygotowywanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie;
- spotkań informacyjnych w szkołach;
- platform edukacyjnych oraz stron rządowych i specjalistycznych (m.in. Zintegrowana Platforma Edukacyjna, NFZ, portal zdrowie.gov.pl, portal szczepienia.info, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom);
- stron organizacji pozarządowych zajmujących się tematami związanymi ze zdrowiem i bezpieczeństwem;
- konsultacji z nauczycielami i psychologami szkolnymi.

Kompetentni nauczyciele pomogą Twojemu dziecku prawidłowo się rozwijać dzięki zdobywaniu rzetelnej wiedzy.

Część 2. Edukacja zdrowotna.

Zdrowie seksualne.

Bezpieczeństwo, granice i odpowiedzialność Twojego dziecka



Czym jest edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne?

Ta część informatora dotyczy odrębnego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”, który od 1 września 2026 r. jest realizowany jako przedmiot nieobowiązkowy.

Zdrowie seksualne jest częścią ogólnego zdrowia człowieka – tak samo ważną jak zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy środowiskowe.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne to przedmiot, który w bezpieczny sposób pomaga młodym ludziom zadbać o ważną, ale często trudną sferę życia – seksualność. Jej celem nie jest „przyspieszanie” dorosłości, ale ochrona zdrowia, granic i przyszłości Państwa dziecka. Dobra, rzetelna wiedza w tym obszarze pomaga młodym ludziom spokojnie przeżywać dojrzewanie, rozumieć zmiany w ciele oraz budować poczucie własnej wartości i odpowiedzialności za swoje decyzje oraz w ochronie przed przemocą, presją i dezinformacją.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne to obowiązek szkoły wynikający wprost z ustawy: do programu nauczania trzeba wprowadzić wiedzę

o życiu seksualnym człowieka, świadomym rodzicielstwie, wartości rodziny i metodach planowania potomstwa¹.



Dlaczego edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest potrzebna z tych samych powodów, dla których potrzebna jest edukacja zdrowotna ogólnie: żeby chronić zdrowie i bezpieczeństwo młodych ludzi w świecie pełnym presji i sprzecznych przekazów.

Zdrowie seksualne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne czy psychiczne, a jednocześnie otacza je najwięcej mitów, uprzedzeń i szkodliwych treści w Internecie. Bez rzetelnej edukacji młodzi ludzie uczą się głównie z sieci, od rówieśników lub z popkultury, gdzie często dominuje przemoc, uprzedmiotowienie ciała i brak odpowiedzialności.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest odpowiedzią na realne problemy: rosnącą skalę przemocy rówieśniczej i seksualnej, presji wizerunkowej, kontaktu z pornografią, dezinformacji oraz ryzykownych zachowań. Daje młodym ludziom bezpieczną przestrzeń, żeby pod opieką przygotowanego nauczyciela porozmawiać o dojrzewaniu, granicach, relacjach, presji otoczenia i mediach społecznościowych.

Przedmiot pomaga nastolatkom:

- zrozumieć, co dzieje się z ich ciałem i psychiką w czasie dojrzewania oraz kiedy trzeba poprosić o pomoc dorosłych;

¹ Ustawa z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575). Art. 4. 1. Do programów nauczania szkolnego wprowadza się wiedzę o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji.

- nauczyć się stawiać i chronić własne granice, mówić „nie” presji i niewłaściwym zachowaniom;
- odróżniać zdrowe relacje od relacji przemocowych, manipulacji i wykorzystywania;
- świadomie podejmować decyzje dotyczące bliskości i przyszłego rodzicielstwa, z myślą o własnym zdrowiu i bezpieczeństwie innych.

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego to inwestycja w przyszłość Państwa dziecka. Pomaga mu wejść w dorosłe życie z wiedzą, świadomością i umiejętnościami, które chronią przed krzywdą, wspierają dobre relacje i budują zdolność do troski o własny dobrostan i dobro bliskich.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne to inwestycja w bezpieczeństwo, szacunek i dobrą przyszłość Twojego dziecka – korzyść dla całej rodziny i społeczeństwa.



Jakie są cele edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne ma pomóc Twojemu dziecku mądrze i bezpiecznie przejść przez dojrzewanie oraz dobrze przygotować się do dorosłego życia.

Jej główne cele to:

- pokazanie, jak ważna jest seksualność dla całego zdrowia człowieka – jego ciała, psychiki, relacji z innymi i funkcjonowania w świecie;
- uczenie odpowiedzialnego pełnienia ról społecznych oraz budowania relacji, w których najważniejsze są: zdrowie, bezpieczeństwo, szacunek, odpowiedzialność i miłość – teraz i w dorosłości;

- pomoc w rozumieniu zagrożeń związanych z obszarem seksualności (przemoc, wykorzystanie, presja, ryzykowne zachowania) oraz uczenie, jak im zapobiegać, jak reagować, jak pomagać innym i gdzie szukać wsparcia;
- przyzwyczajanie do korzystania z wiedzy opartej na faktach, a nie na plotkach czy memach, oraz do podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji – także w internecie i mediach społecznościowych.

Wymienione cele dotyczą zdrowia seksualnego na wczesnych etapach życia (w dzieciństwie i podczas dojrzewania).

Jakie umiejętności rozwija ten przedmiot u Twojego dziecka?

Na zajęciach edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego Twoje dziecko uczy się m.in.:

- krytycznie patrzeć na informacje o seksualności – odróżniać fakty od mitów, oceniać wiarygodność stron, influencerów i treści z sieci;
- podejmować świadome decyzje dotyczące bliskości i relacji, także tych „online”, z uwzględnieniem własnego zdrowia i bezpieczeństwa;
- jasno i spokojnie mówić o swoich potrzebach, pytaniach i granicach – umieć powiedzieć „tak” i „nie” w sposób szanujący siebie i innych;
- rozpoznawać sytuacje ryzyka (np. wykorzystanie seksualne, presja rówieśnicza, szkodliwe kontakty w sieci) oraz wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc.

Dzięki temu Twoje dziecko nie jest zdane tylko na „podpowiedzi” internetu czy rówieśników – zyskuje narzędzia do ochrony siebie.

Co daje wprowadzenie edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne Twojemu dziecku?

Wprowadzenie tego przedmiotu w szkole oznacza, że Twoje dziecko:

- otrzymuje uporządkowaną, naukową i dostosowaną do wieku wiedzę o seksualności człowieka – pokazanej jako ważny, pozytywny wymiar życia, a nie temat tabu czy powód do wstydu;

- poznaje, jak działa ludzki organizm, czym jest płodność, rodzina, rodzicielstwo, jakie czynniki wzmacniają trwałość związku i dobre relacje;
- uczy się, że zdrowe relacje opierają się na szacunku, odpowiedzialności, miłości i dobrej komunikacji, a nie na presji, manipulacji czy strachu;
- krok po kroku przygotowuje się do pełnienia w przyszłości ról przyjaciela, partnera, małżonka i rodzica – z troską o siebie i bliskich;
- rozwija dojrzałą, świadomą postawę wobec własnej seksualności, ważną dla jego dobrostanu psychicznego oraz jakości relacji z innymi;
- dostaje narzędzia, które pomagają przeciwdziałać narastającej samotności i problemom ze zdrowiem psychicznym – ucząc się budować wspierające, a nie krzywdzące relacje.

W ten sposób szkoła nie wyręcza rodziców, ale staje się ich sojusznikiem w rozmowie o trudnych tematach, pomagając chronić zdrowie, granice i przyszłość Państwa dziecka.

Edukacja o zdrowiu seksualnym, bezpieczeństwie, granicach i odpowiedzialności jest dziś dla nastolatków równie ważna jak edukacja o dojrzewaniu – chroni ich zdrowie, relacje i przyszłość.



Dlaczego ważna jest edukacja o zdrowiu seksualnym, bezpieczeństwie, granicach i odpowiedzialności?

Okres dorastania to czas intensywnych zmian w ciele i psychice Twojego dziecka. Wraz z dojrzewaniem coraz ważniejsze staje się zdrowie

seksualne, pierwsze relacje, presja rówieśnicza i wpływ internetu. Młodzi ludzie potrzebują rzetelnej wiedzy z wiarygodnych źródeł o tym, co jest w rozwoju seksualnym naturalne, a co powinno budzić niepokój i skłonić do szukania pomocy. Im lepiej rozumieją, co się z nimi dzieje, tym łatwiej przechodzą przez ten etap bez lęku i wstydu, z poczuciem, że mają prawo do bezpieczeństwa i szacunku.

Dla nastolatków ogromne znaczenie mają relacje z rówieśnikami – również te pierwsze, romantyczne. Dlatego tak ważne jest, by szkoła pomogła im zrozumieć, jak tworzyć wspierające relacje, jak dbać o drugą osobę, ale też jak być odpowiedzialnym za siebie i jasno stawiać granice. Nasza kultura i internet pełne są szkodliwych przekazów na temat seksualności: uprzedmiotowienia ciała, sprowadzania wartości człowieka do wyglądu, promowania ryzykownych zachowań dla „popularności”.

Nastolatki potrzebują spokojnej rozmowy o tym, jakie skutki ma takie podejście, co dzieje się z osobą traktowaną jak „produkt” i jakie są alternatywy oparte na szacunku i odpowiedzialności. Dobrze, jeśli pierwsze rozmowy o tych sprawach dzieją się w domu, z rodzicami. Jednak ogromną wartość ma też możliwość porozmawiania o zdrowiu seksualnym, bezpieczeństwie i granicach w grupie rówieśniczej, pod opieką przygotowanego nauczyciela, który zna fakty i pilnuje bezpiecznej atmosfery.

Nowy przedmiot daje właśnie taką przestrzeń – zamiast pozostawiać Twoje dziecko sam na sam z internetem, pozwala mu konfrontować szkodliwe wzorce z wartościami: zdrowia, szacunku, odpowiedzialności i troski o innych.



Szkoła wspierająca rodziców w przekazywaniu wiedzy o zdrowiu seksualnym

Tak jak opisano w części 1, rodzice i opiekunowie pozostają najważniejszymi osobami w wychowaniu dziecka, również w sprawach

dotyczących dojrzewania, relacji i granic. To od nich dziecko uczy się, czym jest bliskość, szacunek, granice osobiste, relacja z własnym ciałem i odpowiedzialność za drugą osobę.

Rola szkoły polega na wspieraniu rodziców przez przekazywanie specjalistycznej, aktualnej i opartej na faktach wiedzy oraz przez tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy.

W ten sposób szkoła nie odbiera rodzicom prawa do wychowania, ale je wzmacnia: pomaga nazywać to, co dziecko już obserwuje w świecie, i przekładać domowe wartości na konkretne zachowania w relacjach, także tych „online”.

Rodzice pozostają najważniejszymi osobami w życiu dziecka, także w sprawach związanych ze zdrowiem seksualnym – szkoła ma być tutaj wsparciem, a nie zastępstwem.



Z jakimi wartościami wiązać edukację zdrowotną – zdrowie seksualne?

- **Zdrowie, bezpieczeństwo, szacunek, odpowiedzialność, troska o dobrostan własny i innych, miłość na wszystkich etapach życia.**

Rodzice często pytają, z jakimi wartościami wiąże się edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne ich dziecka. W centrum tego przedmiotu stoją: zdrowie, bezpieczeństwo, szacunek, odpowiedzialność, troska o dobrostan własny i innych oraz miłość na różnych etapach życia.

Poniższe przykłady z podstawy programowej pokazują, jak te wartości są realizowane krok po kroku na kolejnych etapach nauki – od ochrony granic dziecka, przez budowanie bezpiecznych relacji, aż po świadome rodzicielstwo.

Klasy IV–VI szkół podstawowych – uczeń:

- wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę;
- omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Klasy VII–VIII szkół podstawowych – uczeń:

- 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;
- rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni;
- 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, 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.

Szkoły ponadpodstawowe – uczeń:

W pierwszym roku nauczania uczeń:

- omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; wymienia miejsca, w których można wykonać testy i badania;

- rozumie istotę świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do rodzicielstwa.

W drugim roku nauczania uczeń:

- omawia kwestie związane ze świadomym i odpowiedzialnym rodzicielstwem, ciążą, porodem, położeniem, karmieniem i opieką nad niemowlęciem oraz ich wpływ na zdrowie i rozwój człowieka;
- wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na trwałość związku; rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji; wskazuje źródła wsparcia i wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku trudności w relacjach oraz problemów związanych ze zdrowiem seksualnym.



Co zyskujesz jako rodzic?

Dzięki temu przedmiotowi:

- masz większą pewność, że szkoła rozmawia z Twoim dzieckiem o wrażliwych sprawach spokojnie, rzeczowo i adekwatnie do jego wieku;
- Twoje dziecko uczy się rozpoznawać przekroczenia granic, presję, przemoc i sytuacje ryzyka oraz wie, gdzie szukać pomocy;
- łatwiej jest prowadzić rozmowy w domu, ponieważ szkoła porządkuje podstawowe pojęcia i daje wspólny język do rozmowy o bezpieczeństwie, relacjach i odpowiedzialności.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne to wsparcie dla Ciebie jako rodzica: pomaga chronić zdrowie, granice i przyszłość Twojego dziecka oraz ułatwia trudne rozmowy w domu.



Jak jest zorganizowane nauczanie edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?

➤ Kiedy i w jakim wymiarze?

Zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne są dodatkowymi, nieobowiązkowymi zajęciami dla dzieci i młodzieży. Szkoła może je organizować w tych samych klasach, w których odbywa się obowiązkowa edukacja zdrowotna.

Zajęcia mogą być prowadzone:

- w szkołach podstawowych w klasach IV–VIII (z wyjątkiem szkół dla dorosłych);
- w branżowej szkole I stopnia;
- w liceum ogólnokształcącym (klasy I–III, z wyjątkiem liceów dla dorosłych);
- w technikum (klasy I–III).

Przedmiot będzie mógł być realizowany od 1 września 2026 roku w niewielkim wymiarze godzin w ciągu całego roku szkolnego:

- klasy IV–VI szkoły podstawowej – 1 godzina w roku szkolnym w każdej z tych klas;
- klasy VII–VIII szkoły podstawowej – 2 godziny w roku szkolnym w każdej z tych klas;
- szkoły ponadpodstawowe (branżowa I stopnia, liceum, technikum) – po 3 godziny w roku szkolnym w dwóch klasach (I i II albo II i III albo I i III).

To oznacza, że zajęcia nie będą odbywać się co tydzień, tylko kilka razy w roku – jako uzupełnienie obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Dyrektor szkoły decyduje, w jakich miesiącach roku szkolnego i w których konkretnych klasach zajęcia z edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne zostaną zorganizowane.

W szkołach niepublicznych zajęcia mogą być zaplanowane w podobny sposób, zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkołach publicznych.

Szczegółowe zasady prowadzenia tych zajęć określa osobne rozporządzenie Ministra Edukacji, które opisuje, jak szkoła ma uczyć o życiu seksualnym człowieka, świadomym rodzicielstwie, wartości rodziny i metodach planowania potomstwa.

➤ **Czy przedmiot jest obowiązkowy?**

Przedmiot edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne nie należy do obowiązkowych zajęć edukacyjnych. Udział dziecka w tych zajęciach zależy od decyzji rodziców (w przypadku uczniów niepełnoletnich) lub samego ucznia (gdy jest pełnoletni).

- Zajęcia edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne nie są oceniane – nie ma z nich stopni na świadectwie.
- Nie mają wpływu na promocję do następnej klasy ani na ukończenie szkoły.

Dla porównania: obowiązkowy przedmiot edukacja zdrowotna (ten szerszy, o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym itd.) będzie podlegał ocenianiu. Uczeń będzie z tych zajęć klasyfikowany i promowany do klasy programowo wyższej, a ocena z edukacji zdrowotnej będzie wliczana do średniej ocen.

➤ **Jak zrezygnować z udziału w zajęciach z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne?**

- Uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach z tego przedmiotu, jeśli jego rodzice złożą u dyrektora szkoły pisemną rezygnację z udziału dziecka w zajęciach.
- Uczeń pełnoletni może samodzielnie zrezygnować – składa do dyrektora szkoły pisemne oświadczenie o rezygnacji ze swojego udziału w zajęciach.

Brak pisemnej rezygnacji oznacza zgodę na udział dziecka w zajęciach „zdrowie seksualne” w danym roku szkolnym.

➤ **Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną**

Dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (także z niepełnosprawnościami sprzężonymi, gdy jedną z nich jest niepełnosprawność intelektualna w tym stopniu) nie będą organizowane:

- zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne;
- odrębne obowiązkowe zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna.

W ich przypadku pozostaje dotychczasowe rozwiązanie: treści dotyczące wiedzy o życiu seksualnym człowieka, świadomym i odpowiedzialnym rodzicielstwie, wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji nadal są realizowane w ramach innych obowiązkowych zajęć edukacyjnych, zgodnie z podstawą programową dla tej grupy uczniów.

➤ **Czy będą zajęcia w podziale na dziewczynki i chłopców?**

Zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne są z założenia prowadzone dla całego oddziału (klasy). Podstawowe rozwiązanie przewiduje, że dziewczynki i chłopcy uczą się razem – w tej samej klasie, z tym samym nauczycielem.

Niezależnie od tego, czy zajęcia odbywają się w całej klasie, czy w mniejszych grupach, szkoła ma obowiązek zadbać o atmosferę szacunku, bezpieczeństwa i komfortu uczniów.

➤ **Skąd będę wiedzieć, kto i jak będzie uczył tego przedmiotu?**

Zanim szkoła rozpocznie zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne, nauczyciel prowadzący ten przedmiot razem z wychowawcą musi zorganizować spotkanie informacyjne.

Dotyczy to każdego roku szkolnego – nie później niż miesiąc przed rozpoczęciem zajęć.

Na takim spotkaniu:

- rodzice uczniów niepełnoletnich oraz uczniowie pełnoletni poznają nauczyciela, który będzie prowadził zajęcia;
- nauczyciel przedstawia dokładne informacje o terminach zajęć, celach i treściach programu, a także o podręcznikach, materiałach edukacyjnych, ćwiczeniowych i pomocach dydaktycznych;
- rodzice otrzymują szerszą wiedzę o tym, czego dziecko będzie się uczyć: jakie informacje o zdrowiu seksualnym zdobędzie, jakie postawy i zachowania będą wzmacniane i jak może to wesprzeć wychowanie i profilaktykę domową.

Za zorganizowanie takich spotkań odpowiada dyrektor szkoły.

To dyrektor ustala termin i informuje o nim rodziców – rodzic nie powinien dowiadywać się o zajęciach z przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne przypadkiem.

➤ **Jakie kwalifikacje ma nauczyciel?**

Zajęcia z przedmiotów edukacja zdrowotna i edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne mogą prowadzić wyłącznie osoby z określonymi kwalifikacjami, które zostały szczegółowo opisane w części I informatora.



Czego uczniowie i uczennice będą się uczyć na zajęciach z edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne?

W skrócie, zajęcia obejmą kilka głównych obszarów:

- Zrozumienie własnego ciała i dojrzewania – poznanie podstaw budowy narządów płciowych, zmian zachodzących w organizmie oraz tego, co jest naturalne, a kiedy trzeba zgłosić się po pomoc.

- Ochrona granic i bezpieczeństwo – wyjaśnienie pojęcia „złego dotyku”, kryteriów świadomej zgody, rozpoznawanie przemocy seksualnej i cyberprzemocy oraz nauka, jak reagować i gdzie szukać wsparcia.
- Zdrowe relacje – rozmowy o szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji w przyjaźni, związkach i rodzinie, o trwałości związków i dbaniu o dobrostan własny oraz bliskich.
- Zdrowie seksualne w sensie medycznym – rzetelna wiedza o profilaktyce infekcji przenoszonych drogą płciową, badaniach, płodności, niepłodności i jej leczeniu.
- Odpowiedzialne rodzicielstwo – przygotowanie do przyszłego rodzicielstwa: ciąża, poród, połóg, karmienie i opieka nad niemowlęciem, a także rola wsparcia i praw w tym obszarze.
- Krytyczne myślenie – uczenie się korzystania z wiarygodnych źródeł, odróżniania faktów od mitów i szkodliwych przekazów dotyczących seksualności w mediach społecznościowych i kulturze młodzieżowej.

Dzięki tym treściom zajęcia mają pomóc Twojemu dziecku nie tylko „coś wiedzieć”, ale przede wszystkim mądrze chronić siebie, swoje granice i relacje – dziś i w dorosłym życiu.



Gdzie szukać dodatkowych materiałów i wsparcia?

Rodzice nie są zostawieni sami sobie – istnieje wiele miejsc, w których mogą znaleźć rzetelne informacje i wsparcie dotyczące zdrowia seksualnego swoich dzieci. Podstawowe źródła dodatkowych materiałów i wsparcia opisano w części 1 informatora.

W przypadku tego przedmiotu szczególnie ważne są również informacje przekazywane przez szkołę podczas spotkania informacyjnego przed rozpoczęciem zajęć oraz możliwość bezpośredniego kontaktu z nauczycielem lub wychowawcą.

W sytuacjach trudnych lub niepokojących dziecko powinno wiedzieć, że może zwrócić się po pomoc do rodziców, bliskich i specjalistów pracujących w szkole.

Kompetentni nauczyciele pomogą Twojemu dziecku prawidłowo rozwijać się poprzez przekazywanie rzetelnej wiedzy

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax. 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

ore.edu.pl

