



F A L O C H R O N



## **OFERTA PRELEKCJI, SZKOLEŃ I WARSZTATÓW**

dla  
uczniów, nauczycieli oraz rodziców

Szanowni Państwo,

Mamy przyjemność przedstawić Państwu ofertę zajęć z edukacji seksualnej dla młodzieży oraz dorosłych. Jej zakres tematyczny obejmuje główne zagadnienia z tego obszaru, a poszczególne tematy zostały stworzone na podstawie naszego doświadczenia w prowadzeniu tego typu zajęć.

Zdajemy sobie sprawę z ograniczeń i trudności, z którymi nauczyciele mierzą się codziennie. Z tego powodu, nasza oferta jest podzielona na trzy części – prelekcje, szkolenia i warsztaty. Różnią się one czasem trwania, metodami pracy, oraz częściowo tematami. Wierzymy, że na tej podstawie będziecie Państwo mogli wybrać te, które najlepiej odpowiadają na potrzeby młodzieży, z którą pracujecie.

Grupa Edukatorów Seksualnych NAWIGATOR działa w ramach FALOCRONU – Fundacji na Rzecz Bezpieczeństwa i Współpracy w Szkole. Fundacja oferuje szkołom wsparcie w postaci szkoleń i warsztatów, głównie z zakresu budowania bezpieczeństwa i wzmocnienia kompetencji radzenia sobie z agresją i przemocą przez nauczycieli, rodziców i uczniów. Zachęcamy Państwa do zapoznania się z ofertą na stronie [falochron.org.pl/oferta-dla-szkol](http://falochron.org.pl/oferta-dla-szkol).

Na wszelkie Państwa pytania dotyczące warsztatów z zakresu edukacji seksualnej odpowie koordynatorka projektu, p. Edyta Dziados, pod numerem 693 416 842. Zapytania mailowe prosimy kierować na adres [kontakt@edukacjaseksualna.edu.pl](mailto:kontakt@edukacjaseksualna.edu.pl).

Więcej informacji o naszych działaniach znajdziecie Państwo na stronie [edukacjaseksualna.edu.pl](http://edukacjaseksualna.edu.pl).

Z poważaniem,  
Grupa NAWIGATOR

# ZAWAROŚĆ KATALOGU

str

## 3 **Rekomendowane pakiety zajęć**

**Koszty**

**Finansowanie**

## 4-5 **Prelekcje**

1. Dojrzewanie – o zmianie
2. Nastoletnia ciąża, i co dalej?
3. Antykoncepcja i metody planowania rodziny
4. Profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową
5. Przemoc i agresja seksualna – jak ją rozpoznać, jak reagować
6. Pornografia – czym jest naprawdę?

## 5-7 **Szkolenia**

1. Dojrzewanie – co to znaczy?
2. Nastoletnia ciąża, i co dalej?
3. Antykoncepcja i metody planowania rodziny
4. Pozostań bezpieczny! Profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową
5. Ciemna strona seksu - o przemocy seksualnej
6. Dowód miłości – profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych
7. Sponsoring
8. Pornografia – czym jest naprawdę?
9. Intymność w sieci

## 8 **Warsztaty dla uczniów**

1. Bliskie relacje – co sprawia, że są udane?
2. Asertywna komunikacja w kontekście bezpieczeństwa seksualnego

## 9 **Warsztaty dla nauczycieli**

1. Seksualność nastolatków – praca w kontakcie indywidualnym z uczniem
2. Seksualność nastolatków – praca z grupą uczniów

## 10 **Oferta dla rodziców**

**Kontakt**

## Rekomendowane pakiety zajęć

Prowadzimy zajęcia z edukacji seksualnej od 2012 roku. Z naszej wiedzy oraz doświadczenia, które w tym okresie zdobyliśmy, wynika, że pewne tematy lepiej poruszają z młodszymi uczniami, a inne są bardziej wartościowe dla ich starszych kolegów i koleżanek. Aby ułatwić Państwu proces podejmowania decyzji, proponujemy poniższe zestawy szkoleń, podzielone pod względem wieku grupy docelowej.

### Klasa VI szkoły podstawowej i I gimnazjum

- Co to znaczy, 'dojrzewanie' (2h)
- Intymność w sieci (2h)
- Pornografia – czym jest naprawdę? (2h)

### Klasy II i III gimnazjum

- Pornografia – czym jest naprawdę? (2h)
- Intymność w sieci (2h)
- Dowód miłości - profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych (2h)

### Klasa I szkoły ponadgimnazjalnej

- Dowód miłości – profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych (2h)
- Nastoletnia ciąża, i co dalej? (2h)
- Ciemna strona seksu - o przemocy seksualnej (2h)

### Klasa II szkoły ponadgimnazjalnej

- Dowód miłości – profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych (2h)
- Antykoncepcja i metody planowania rodziny (2h)
- Ciemna strona seksu - o przemocy seksualnej (2h)

### Klasy III i IV szkoły ponadgimnazjalnej

- Antykoncepcja i metody planowania rodziny (2h)
- Pozostań bezpieczny! Profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową (2h)
- Ciemna strona seksu - o przemocy seksualnej (2h)

## Koszty

Koszt zajęć to 200 złotych brutto za godzinę dydaktyczną + koszty dojazdu poza Krakowem.

W cenie: materiały potrzebne do prowadzenia zajęć, ankiety ewaluacyjne, raport z przeprowadzonych zajęć w wersji elektronicznej.

## Propozycje finansowania zajęć

Mamy na co dzień kontakt z polskim systemem oświaty i zdajemy sobie sprawę z wyzwań z nim związanych. Dlatego proponujemy Państwu sprawdzone przez nas sposoby finansowania zajęć:

1. **Rada Rodziców** – środki finansowe Rady Rodziców mogą zostać przeznaczone na dodatkowe działania wychowawczo-profilaktyczne, do których zaliczają się zajęcia z edukacji seksualnej.
2. **Składka uczniowska** – w rozliczeniu na ucznia, koszt zajęć jest relatywnie niski. Dodatkowo, rodzice mogą łatwo zdecydować, czy ich dziecko będzie w nich uczestniczyć.

# PRELEKCJE

1 godzina lekcyjna | Podstawowa wiedza | Wykłady z elementami dyskusji  
i materiałami multimedialnymi | Bibliografia dla wychowawcy

## 1. Dojrzewanie – o zmianie

**Cel prelekcji:** przekazanie uczestnikom wiedzy dotyczącej różnorodnych zmian zachodzących w okresie dojrzewania w życiu nastolatka oraz na temat tego, czym jest seksualność człowieka i jak się rozwija.

Zakres tematyczny:

- zmiany biologiczne, psychiczne i społeczne – jak je można rozpoznać i jak sobie z nimi radzić
- seksualność kobiety i mężczyzny – podobieństwa i różnice
- specjaliści zajmujący się zdrowiem seksualnym człowieka – kodeks praw pacjenta

## 2. Nastoletnia ciąża, i co dalej?

**Cel prelekcji:** dostarczenie uczniom informacji na temat przebiegu ciąży oraz naświetlenie zmian, które zachodzą w życiu młodych ludzi, gdy na świat ma przyjść ich dziecko.

Zakres tematyczny:

- fizjologia i przebieg ciąży
- prawdy i mity dotyczące ciąży
- zmiany w życiu ojca/zmiany w życiu matki
- czym różni się rodzicielstwo dojrzałe od wczesnego?
- aspekty prawne dotyczące kwestii wczesnego rodzicielstwa

## 3. Antykoncepcja i metody planowania rodziny

**Cel prelekcji:** przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy z zakresu antykoncepcji i metod planowania rodziny.

Zakres tematyczny:

- typy antykoncepcji i ich mechanizmy działania
- najczęściej wymieniane wady i zalety przedstawianych metod
- skuteczność – wskaźnik Pearl'a
- wspólna odpowiedzialność kobiety i mężczyzny za decyzje podejmowane w kontekście życia seksualnego w kontekście rozwiązań prawnych

## 4. Profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową

**Cel prelekcji:** dostarczenie uczniom wiedzy na temat zdrowego funkcjonowania narządów rodnych kobiety i mężczyzny oraz związku stylu życia seksualnego z prawdopodobieństwem zarażenia się chorobami.

Zakres tematyczny:

- wygląd i funkcjonowanie zdrowych kobiecych oraz męskich narządów płciowych
- podstawowe typy chorób przenoszonych drogą płciową i ich objawy
- gdzie szukać pomocy w razie podejrzenia zarażeniem się chorobą?
- style życia seksualnego a prawdopodobieństwo zarażenia się chorobami
- podstawowe informacje na temat wirusa HIV i jak się przed nim chronić

## 5. Przemoc i agresja seksualna – jak ją rozpoznać, jak reagować

**Cel prelekcji:** przedstawienie podstawowych informacji na temat specyfiki przemocy seksualnej oraz aspektów prawnych dotyczących tego zjawiska.

Zakres tematyczny:

- typy przemocy i agresji seksualnej – które najczęściej dotyczą nastolatków?
- mity społeczne na temat wykorzystania seksualnego
- gdzie osoba, która doświadczyła przemocy seksualnej może szukać pomocy?
- jak reagować na przekraczanie granic – swoich i cudzych
- aspekty prawne dotyczące przemocy na tle seksualnym

## 6. Pornografia – czym jest naprawdę?

**Cel prelekcji:** przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat przemysłu pornograficznego oraz omówienie wpływu treści pornograficznych na rozwój młodego człowieka oraz kształt jego przyszłych relacji intymnych.

Zakres tematyczny:

- mechanizmy rynkowe w branży pornograficznej – po co ktoś produkuje pornografię?
- weryfikacja obrazów męskiej i damskiej seksualności i przedstawionych w pornografii
- analiza możliwych skutków korzystania z treści pornograficznych, szczególnie zawierających treści przemocowe
- uzależnienie od pornografii – gdzie szukać pomocy?

# SZKOLENIA

2 godziny lekcyjne | Poszerzona wiedza | Aktywne formy pracy (moderowana dyskusja, praca w grupach) połączona z przekazywaniem informacji | Bibliografia dla wychowawcy oraz raport z ewaluacji zajęć

## 1. Co to znaczy, 'dojrzewanie'?

**Cel szkolenia:** zwiększenie wiedzy uczniów na temat biologicznych, psychicznych i społecznych aspektów wieku dojrzewania, a także poszerzenie świadomości o wpływie tych aspektów na ich codzienne funkcjonowanie w szkole, domu i z rówieśnikami.

Zakres tematyczny:

- nastolatek, dziecko, dorosły - zmiany w biegu życia
- zmiany fizjologiczne i ich konsekwencje
- nowe role społeczne nastolatka
- społeczne aspekty dojrzewania i ich implikacje psychologiczne
- zróżnicowanie rozwoju seksualność kobiety i mężczyzny
- zdrowiem seksualne człowieka – kodeks praw pacjenta

## 2. Nastoletnia ciąża, i co dalej?

**Cel szkolenia:** pokazanie wagi odpowiedzialnych wyborów w zakresie seksualności, a także ich możliwych konsekwencji. Dodatkowo, szkolenie przekazuje wiedzę o biologicznych, psychicznych i społecznych aspektach nastoletniej ciąży i obala wiele mitów dotyczących tego, kiedy można, a kiedy nie można zajść w ciążę.

Zakres tematyczny:

- czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji
- zmiany w życiu młodocianych rodziców
- czym różni się rodzicielstwo dojrzałe od wczesnego
- fizjologia i przebieg ciąży
- prawdy i mity o ciąży i zapłodnieniu
- aspekty prawne dotyczące kwestii wczesnego rodzicielstwa

## 3. Antykoncepcja i metody planowania rodziny

**Cel szkolenia:** przekazanie podstawowej wiedzy na temat dostępnych metod antykoncepcji i planowania ciąży. Wiedza jest prezentowana w kontekście odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Poruszana jest też kwestia inicjacji seksualnej.

Zakres tematyczny:

- popęd seksualny w kontekście fizjologii człowieka i relacji międzyludzkich
- odpowiedzialność za antykoncepcję - co to znaczy?
- metody antykoncepcji i planowania ciąży
- sposób działania
- zalety, wady, skutki uboczne
- skuteczność (wskaźnik Pearl)
- odpowiedzialność za podejmowane decyzje

#### 4. Pozostań bezpieczny! Profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową

**Cel szkolenia:** profilaktyka infekcji przenoszonych drogą płciową (STI) poprzez promowanie zdrowia oraz odpowiedzialnych decyzji. W jego trakcie uczniowie poznają 'wizytówkę zdrowia' a także dowiadują się, jakie są czynniki ryzyka zakażenia. Przekazujemy również wiedzę o podstawowych typach STI oraz ich możliwych konsekwencjach.

Zakres tematyczny:

- miejsce seksu w relacjach międzyludzkich
- odpowiedzialność za własne zdrowie
- 'wizytówka zdrowia': wygląd i funkcjonowanie zdrowych kobiecych oraz męskich narządów płciowych
- określanie ryzyka zakażenia STI
- podstawowe typy chorób przenoszonych drogą płciową i ich objawy
- informacje na temat wirusa HIV, jak się przed nim chronić

#### 5. Ciemna strona seksu - o przemocy seksualnej

**Cel szkolenia:** zwiększenie świadomości zagrożeń związanych z przemocą seksualną. Uczniowie dowiadują się, jakie formy może przyjmować, jak ją rozpoznawać, i jak reagować. Szkolenie obejmuje też informacje dotyczące prawnych aspektów zjawiska oraz miejsc i osób udzielających pomocy osobom poszkodowanym.

Zakres tematyczny:

- definicja przemocy i przemocy seksualnej
- sposoby ochrony przed przemocą
- mity dotyczące przemocy i wykorzystywania seksualnego
- regulacje prawne
- gdzie szukać porady i pomocy?

#### 6. Dowód miłości – profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych

**Cel szkolenia:** zwiększenie wiedzy o psychologicznych mechanizmach manipulacji oraz pokazanie, jak mogą wpływać na decyzje dotyczące życia seksualnego. Omawiane są również aspekty budowania konstruktywnej relacji z drugą osobą.

Zakres tematyczny:

- budowanie relacji opartych na zaufaniu
- mechanizmy manipulacji i jak się przed nimi bronić
- świadome i odpowiedzialne podejmowanie decyzji o swoim życiu seksualnym
- granica między normalną relacją a wykorzystaniem
- prawne aspekty wykorzystania

#### 7. Sponsoring

**Cel szkolenia:** zwiększenie świadomości przyczyn, mechanizmów i skutków zjawiska sponsoringu. W trakcie zajęć uczniowie mają okazję zastanowić się, czym jest sponsoring i jakie konsekwencje może mieć.

Zakres tematyczny:

- przyczyny wchodzenia w relacje sponsorskie
- psychologiczne mechanizmy i konsekwencje sponsoringu
- bilans kosztów i zysków sponsoringu

## 8. Pornografia - czym jest naprawdę?

**Cel szkolenia:** zwiększenie świadomości działania pornografii na obraz seksualności własnej i innych. Uczniowie mają okazję dowiedzieć się, na jakich mechanizmach opiera się przemysł pornograficzny, jaki przekazuje obraz seksu, kobiet oraz mężczyzn i jaki ma to wpływ na ich własne życie.

Zakres tematyczny:

- mechanizmy rynkowe w branży pornograficznej
- obraz kobiecości i męskości w pornografii, konsekwencje dla samooceny i obrazu siebie młodych ludzi
- psychologiczne skutki korzystania z treści pornograficznych
- możliwości pomocy przy uzależnieniu od pornografii

## 9. Intymność w sieci

**Cel szkolenia:** pokazanie uczniom jak chronić swoją prywatność i intymność w świecie nowoczesnych technologii. Poruszane są również zagadnienia dotyczące indywidualnych granic prywatności, odpowiedzialności za swoje działania w sieci, a także regulacji prawnych dotyczących tego obszaru.

Zakres tematyczny:

- czym są granice intymności, jak zmieniają się w zależności od rodzaju relacji
- nowe zjawiska w relacjach międzyludzkich
- ochrona prywatności w internecie
- długofalowe konsekwencje przekraczania granic
- prawne aspekty prywatności w internecie



# WARSZTATY DLA UCZNIÓW

3 godziny lekcyjne | Ćwiczenie umiejętności (scenki, symulacje) oraz przekazywanie wiedzy metodami aktywnymi (moderowana dyskusja, praca w grupach) | Bibliografia dla wychowawcy oraz raport z ewaluacji zajęć

## 1. Bliskie relacje – co sprawia, że są udane?

**Cel warsztatu:** analiza bliskich relacji międzyludzkich i ich specyfiki oraz wypracowanie zasad sprzyjających tworzeniu się zdrowej relacji. Warsztat oparty jest o fabułę "nastoletniej miłości".

Zakres tematyczny:

- od pierwszego kontaktu do... co ludzie wnoszą ze sobą do relacji?
- przemoc – agresja – bezpieczeństwo – jak rozpoznać to, co dobre?
- ćwiczenie podstawowych sposobów asertywnego sposobu wyrażania uczuć, krytyki i sprzeciwu
- ćwiczenie sposobów reakcji na niekonstruktywną krytykę
- jak rozpoznawać, że ktoś przekracza moje granice?

## 2. Asertywna komunikacja w kontekście bezpieczeństwa seksualnego

**Cel warsztatu:** poznanie oraz przećwiczenie sposobów reagowania na przekraczanie granic w kontekście seksualnym, zarówno w świecie realnym, jak i w internecie.

Zakres tematyczny:

- mechanizmy uwodzenia i wykorzystania seksualnego – rozpoznawanie manipulacji
- ćwiczenie asertywnych sposobów odmowy i reakcji na przekraczanie granic
- bezpieczeństwo w sieci – udostępnianie intymnych treści innym i możliwe konsekwencje
- gdzie szukać pomocy w sytuacji nadużycia

# WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

4 godziny lekcyjne | Ćwiczenie umiejętności (scenki, symulacje) oraz przekazywanie wiedzy metodami aktywnymi (moderowana dyskusja, praca w grupach) | Bibliografia

## 1. Seksualność nastolatków – praca w kontakcie indywidualnym z uczniem

**Cel warsztatu:** ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których młodzież dzieli się z dorosłym informacjami dotyczącymi jej seksualności. Zajęcia są też okazją do poszerzenia i usystematyzowania wiedzy uczestników na temat seksualności młodzieży oraz jej przejawów, a także nowych zjawisk społecznych obserwowanych w tym kontekście

Zakres tematyczny:

- fakty i mity dotyczące seksu współczesnej młodzieży
- czym nastoletni seks różni się od seksu dorosłego
- „coming out” nastolatka
- „tylko proszę nikomu nie mówić” - seks nastolatków w świetle prawa
- ćwiczenie komunikacji w sytuacji udzielania wsparcia i informacji osobom nastoletnim w kontekście tematyki seksualności
- budowanie bezpiecznych granic – prywatność nauczyciela

## 2. Seksualność nastolatków – praca z grupą uczniów

**Cel warsztatu:** zwiększenie umiejętności przekazywania wiedzy z zakresu seksualności oraz prowadzenia dyskusji na ten temat z grupą młodzieży. Oprócz poznania przydatnych narzędzi pracy, uczestnicy będą mogli wcielić się w role młodych osób, żeby lepiej zrozumieć specyficzne reakcje dzieci podczas zajęć tego typu.

Zakres tematyczny:

- fakty i mity dotyczące seksu współczesnej młodzieży
- typowe reakcje grupy na tematykę seksualną i jak można sobie z nimi radzić
- ekshibicjonistyczne wypowiedzi uczniów w trakcie zajęć i jak można sobie z nimi radzić
- ćwiczenie komunikacji z grupą w kontekście tematyki seksualności

## **OFERTA DLA RODZICÓW**

1 godzina lekcyjna – 4 godziny lekcyjne | forma wykładowa lub ćwiczenie umiejętności (scenki, symulacje) oraz przekazywanie wiedzy metodami aktywnymi (moderowana dyskusja, praca w grupach) | Bibliografia

Proponujemy Państwu organizację spotkań i warsztatów dla rodziców związanych z seksualnością młodzieży, profilaktyką ryzykownych zachowań seksualnych oraz bezpieczeństwem w internecie.

Ofertę dopasujemy do indywidualnych potrzeb klienta.

## **KONTAKT**

Edyta Dziados  
tel. 693416842  
e-mail: [kontakt@edukacjaseksualna.edu.pl](mailto:kontakt@edukacjaseksualna.edu.pl).  
[www.edukacjaseksualna.edu.pl](http://www.edukacjaseksualna.edu.pl)

[www.falochron.org.pl](http://www.falochron.org.pl)