



LISTA

TEMAT	WIEK	GRUPA DODATKOWA	AUTOR_RKA	GŁÓWNE TEMATY	OPIS	TAGI
BEZPIECZNIJ W INTERNECIE	klasy 4-6	klasy 7-8	Tosia Kopyt	co wpływa na młodą osobę, korzyści i zagrożenia z korzystania z internetu, higiena cyfrowa	Czym jest internet i jakie niesie ze sobą możliwości? Jakie są zagrożenia związane z korzystaniem z internetu? Jakie informacje możemy bezpiecznie udostępniać w sieci, a jakich lepiej unikać? Co to jest cyberprzemoc i jak możemy się przed nią bronić? Jak dbać o swoją prywatność w internecie?	#bezpiecznyinternet #dzieciwsiaci #cyberprzemoc #higienacyfrowa #internet #technologia #bezpieczeństwo #prywatność
CHŁOPACKIE SPRAWY	klasy 4-6	klasy 7-8	Hubert Pajęczkowski	dojrzewanie, anatomia ciała typowo męskiego, „co to znaczy być chłopakiem?”, emocje, higiena	Czym jest dojrzewanie? Jakie zmiany zachodzą w ciele chłopca podczas dojrzewania? Jakie emocje towarzyszą tym zmianom? Jak radzić sobie z nowymi doświadczeniami?	#dojrzewanie #chłopcy #mężczyźni #zmiany #ciało #emocje #relacje #zdrowiepsychiczne #tożsamość
DOJRZEWANIE: ZMIANY W CIELE	klasy 4-6		Basia Pietruszczak	zmiany w ciele związane z dojrzewaniem	Jakich zmian fizycznych i emocjonalnych można spodziewać się w okresie dojrzewania? Jak akceptować te zmiany? Jakie lęki towarzyszą dojrzewaniu?	#dojrzewanie #okresdojrzewania #zmiany #emocje #higiena #akceptacja #ciało #ciałopozytywność #mutacja #menstruacja
DZIEWCZYŃSKIE SPRAWY	klasy 4-6	klasy 7-8	Basia Pietruszczak	zmiany związane z dojrzewaniem typowo żeńskim w tym miesiączka	Jakie zmiany zachodzą w ciele dziewcząt w okresie dojrzewania? Czym jest miesiączka i jak się do niej przygotować? Jakie emocje mogą towarzyszyć zmianom w okresie dojrzewania? Gdzie szukać informacji i wsparcia w przypadku pytań związanych z dojrzewaniem?	#dojrzewanie #dziewczyny #miesiączka #zmianywciele #zdrowie #edukacjadladdziewcząt #pytaniaociąło #emocje #wsparcie
GRANICE I ŚWIADOMA ZGODA	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	granice oraz pojęcie zgody	Czym są granice osobiste? Dlaczego jest ważne, aby je wyznaczać i respektować? Co to jest zgoda i dlaczego jest tak istotna w relacjach międzyludzkich? Jak rozpoznawać sytuacje, w których nasze granice są przekraczane?	#graniceosobiste #zgoda #szacunek #relacjemiedzyludzkie #bezpieczeństwo #autonomia #komunikacja #asertywność #zdrowiepsychiczne #świadomościociąła
HIGIENA I ZDROWIE	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	higiena i dbanie o ciało; wspieranie zdrowego stylu życia	Dlaczego higiena jest ważna? Jakie są podstawowe zasady higieny osobistej? Jakie są zalety zdrowego stylu życia? Jakie nawyki sprzyjają zdrowiu? Jakie są związki między higieną a zdrowiem?	#higiena #zdrowie #stylżycia #dbanioociąło #czystość #zdrowiepsychiczne #odporność
JAK BYĆ DOBRYM PRZYJACIELEM / DOBRĄ PRZYJACIÓŁKĄ?	klasy 4-6	klasy 7-8	Tosia Kopyt	cechy relacji koleżeńskiej lub przyjacielskiej a cechy relacji przemocowej, empatia, empatyczna komunikacja, rozwiązywanie problemów, wsparcie rówieśnicze	Czym jest prawdziwa przyjaźń? Jakie cechy powinien mieć dobry przyjaciel? Jak rozpoznać relację, która jest dla nas szkodliwa? Jak rozwiązywać konflikty w przyjaźni? Jak wspierać przyjaciela w trudnych chwilach? Jak empatycznie rozmawiać z przyjacielem?	#przyjaźń #relacje #zaufanie #wsparcie #empatia #komunikacja #szacunek #lojalność #przyjaciele #życie #konfliktywrelacji

JAK SIĘ DOGADAĆ Z RODZINĄ	klasy 4-6	—	Tosia Kopyt	relacje w rodzinie, konflikty, przemoc w rodzinie, dbanie o relacje	Co to znaczy mieć dobrą relację z rodziną? Dlaczego czasem kłócimy się z rodziną? Jak możemy rozwiązywać konflikty? Co to jest przemoc w rodzinie i jakie ma formy? Jak dbać o dobre relacje w rodzinie? Gdzie możemy szukać pomocy, jeśli mamy problem w rodzinie?	#rodzina #relacje #konflikty #przemocwrodzinie #pomoc #dzieci #szkoła #edukacja
JAK SOBIE RADZIĆ?	klasy 4-6	klasy 7-8	Tosia Kopyt	emocje i ich rozpoznawanie, radzenie sobie z problemami, umiejętność szukania pomocy, miejsca, w których można znaleźć pomoc	Jakie emocje towarzyszą nam w różnych sytuacjach? Jak radzić sobie ze złością, smutkiem, strachem? Jakie problemy napotykamy i jak możemy je rozwiązywać? Gdzie szukać wsparcia, gdy czujemy się przytłoczeni?	#emocje #problemy #zdrowiepsychiczne #wsparcie #pomoc #lęk #rozwiązywanieproblemów #asertywność #stres #depresja
JESTEM DZIECKIEM I MAM SWOJE PRAWA	klasy 4-6	—	Hubert Pajęczkowski	Konwencja o prawach dziecka, znajomość praw dziecka	Czym są prawa dziecka i dlaczego są ważne? Jakie prawa dziecka znasz? Czy zawsze i wszędzie prawa dziecka są przestrzegane? Jak możemy dbać o to, aby prawa dziecka były respektowane? Co ty możesz zrobić, aby chronić swoje prawa i prawa innych dzieci?	#prawadziecka #dzieci #szkoła #edukacja #równość #szacunek #prawa człowieka
KIM JESTEM?	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	czym tożsamość, z jakich elementów może się składać, co ją kształtuje	Czym jest tożsamość i dlaczego jest ważna? Z jakich elementów składa się nasza tożsamość (np. zainteresowania, wartości, relacje, pochodzenie)? Co kształtuje naszą tożsamość (np. rodzina, przyjaciele, kultura, doświadczenia)? Jak zmienia się nasza tożsamość w czasie? Jakie czynniki mogą wpływać na naszą tożsamość?	#tożsamość #kimjestem #młodzież #rozwojosobisty #psychologia #socjologia #samoocena #refleksja #identyczność
ŁUDZIE MAJĄ RÓŻNIE	klasy 4-6	—	Tosia Kopyt	różnorodność, równość, niepełnosprawność	Czym jest różnorodność i dlaczego jest ważna? Jakie są różne rodzaje różnorodności wśród ludzi? Czy różnorodności trzeba się wstydzić? Co to jest niepełnosprawność i jak możemy pomagać osobom z niepełnosprawnościami? Co zrobić, gdy czujemy się inaczej niż inni?	#różnorodność #tolerancja #akceptacja #niepełnosprawność #współpraca #szacunek #przyjaźń #szkoła #edukacja
MIESIĄCZKA I CYKL MENSTRUACYJNY	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	miesiączka i cykl menstruacyjny	Jakie są fizyczne i emocjonalne objawy miesiączki? Jakie są mity i fakty dotyczące menstruacji? Jak radzić sobie z dyskomfortem związanym z miesiączką?	#menstruacja #miesiączka #higiena #zdrowie #kobieta #ciało #emocje #dyskomfort #mityfakty #okres #zdrowienastolatek #cyklmenstruacyjny

OBRAZ CIAŁA	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	pozytywny i negatywny obraz ciała, wpływ mediów na obraz ciała, kształtowanie pozytywnego obrazu ciała	Jakie są standardy piękna i czy warto się do nich dostosowywać? Jakie są różnice między pozytywnym a negatywnym obrazem ciała? Jaki wpływ mają media na nasze postrzeganie własnego ciała? Jak radzić sobie z negatywnymi komentarzami na temat swojego wyglądu? Jakie są konsekwencje negatywnego obrazu ciała? Jak budować zdrową relację ze swoim ciałem?	#obrazciała #bodyimage #samoocena #akceptacja #media #piękno #zdrowiepsychiczne #moda #społeczeństwo #ciałopozytywność
PO CO MI SZKOŁA	klasy 4-6	—	Hubert Pajęczkowski	kompetencje, które przydadzą mi się w przyszłości, co daje mi szkoła?	Po co chodzimy do szkoły? Czy szkoła to tylko miejsce, gdzie się uczymy, czy też coś więcej? Co daje nam wiedza zdobyta w szkole? Czy przyda się nam ona w przyszłości? Jakie są nasze marzenia i cele? Jak szkoła może nam pomóc je osiągnąć?	#szkoła #edukacja #uczenie się #cele #marzenia #motywacja #rozwój #przyszłość #dzieci #nauka
PRZEMOC RÓWIEŚNICZA	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	bullying, prześladowanie, przemoc rówieśnicza	Co to jest bullying? Czym różni się od zwykłej kłótni? Jakie są rodzaje bullyingu? Co czują osoby, które są ofiarami bullyingu? Jakie mogą mieć problemy? Co możemy zrobić, gdy widzimy, że ktoś jest zastraszany? Jak możemy pomóc?	#bullying #przemocrówieśnicza #szkoła #bezpieczeństwo #pomoc #przyjaźń #szacunek #tolerancja
PRZYJAŹŃ I EMPATIA	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	przyjaźń, empatia, cechy dobrej przyjaciółki/ dobrego przyjaciela, konflikty i ich rozwiązywanie	Jakie cechy powinien mieć dobry przyjaciel? Jakie trudności mogą pojawić się w relacjach przyjacielskich? Jak empatia wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi? Jakie są korzyści z bycia empatycznym?	#empatia #emocje #rozumienieinnych #relacjemiedzy ludzkie #komunikacja #przyjaźń #socjalizacja #rozwojosobisty #psychologia #edukacjaspołeczna
RODZINY SĄ RÓŻNE. CO TO JEST RODZINA?	klasy 4-6	—	Tosia Kopyt	definicja rodziny, różne modele rodziny, różnorodność	Czym jest rodzina i kto ją tworzy? Jakie możemy tworzyć rodziny? Dlaczego rodzina jest ważna w naszym życiu?	#rodzina #modelerodziny #rolarodziny #wartości #akceptacja #różnorodność #więzi
STEREOTYPY PŁCIOWE	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	stereotypy płciowe, role płciowe, założenia na temat płci, feminatywy	Jakie są przykłady stereotypów dotyczących kobiet i mężczyzn? Jak stereotypy wpływają na nasze życie? Jakie są role płciowe i czy są one stałe? Czym są feminatywy i jak są wykorzystywane w języku? Jakie są konsekwencje językowego wykluczania kobiet?	#feminatywy #językpolski #język #płeć #kobieta #mężczyzna #równośćpłci #językoznawstwo #rolepłciowe #społeczeństwo #kultura #wykluczenie #inkluzja #stereotypy #stereotypypłciowe

ZAPŁODNIENIE I CIĄŻA	klasy 4-6	—	Basia Pietruszczak	zapłodnienie, ciąża, komórka jajowa, plemniki, poród, niepłodność, antykoncepcja	Jak dochodzi do zapłodnienia? Jakie są etapy rozwoju zarodka i płodu? Jakie zmiany zachodzą w ciele kobiety w ciąży? Jakie są objawy ciąży? Jakie są różne metody antykoncepcji? Czym jest niepłodność?	#zapłodnienie #ciąża #zdrowieintymne #kobieta #mężczyzna #rozwój #antykoncepcja #zdrowiekobiety
ANATOMIA MOJEGO CIAŁA	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	dojrzewanie, budowa narządów płciowych typowo męskich i typowo żeńskich, zdrowie i higiena	Czym jest dojrzewanie i jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie podczas tego okresu? Jak wygląda układ rozrodczy kobiety? Jakie są jego najważniejsze organy i jakie funkcje pełnią? Jak wygląda układ rozrodczy mężczyzny? Jakie są jego najważniejsze organy i jakie funkcje pełnią? Dlaczego higiena osobista jest tak ważna w okresie dojrzewania?	#anatomia #dojrzewanie #ciało #zdrowie #higiena #układrozrodczy #mężczyzna #kobieta #zmiany #fizjologia #biologia #pytania #edukacja #seksualność
ANTYKONCEPCJA CZ. 1: PREZERWATYWA	klasy 7-8	szkoła ponadpodstawowa	Tosia Kopyt	"straszenie" seksem, bezpieczny seks, wiedza o prezerwatywach	Czym jest antykoncepcja? Jakie są różne metody antykoncepcji? Jak działa prezerwatywa? Dlaczego prezerwatywa jest ważna? Jakie są inne metody antykoncepcji? Gdzie można uzyskać informacje o antykoncepcji?	#antykoncepcja #bezpiecznyseks #zdrowie #seksualność #prezerwatywa #młodzież #zdrowiepubliczne #planowanierodziny #edukacjaseksualna
ANTYKONCEPCJA CZ. 2: WSZYSTKIE METODY	klasy 7-8	szkoła ponadpodstawowa	Tosia Kopyt	zapobieganie nieplanowanym ciążom, wskaźnik Pearl, metody antykoncepcji, kryteria doboru antykoncepcji	Co to jest wskaźnik Pearl i jakie ma znaczenie przy wyborze metody antykoncepcji? Jakie są różne metody antykoncepcji (hormonalne, mechaniczne, naturalne)? Jakie są zalety i wady poszczególnych metod antykoncepcji? Jakie czynniki należy wziąć pod uwagę przy wyborze metody antykoncepcji? Gdzie można uzyskać informacje na temat antykoncepcji?	#antykoncepcja #zdrowie #seksualność #planowanierodziny #wskaźnikpearla #metodyantykoncepcji #hormonalna #mechaniczna #naturalna #młodzież #edukacja #zdrowiepubliczne #zdrowieseksualne #mityifakty
ASERTYWNOŚĆ	klasy 7-8	—	Tosia Kopyt	co to jest asertywność; o czym w naszym życiu decydujemy, a o czym nie; skąd możemy wiedzieć, czego chcemy, a czego nie; jak sformułować asertywny komunikat	Jakie cechy ma osoba asertywna? Jak asertywność może pomóc nam w życiu? O czym sami możemy decydować, a o czym nie? Skąd wiemy, czego chcemy, a czego nie? Jak rozpoznawać swoje potrzeby i uczucia? Jak wyrazić swoje zdanie w sposób jasny i stanowczy, nie raniąc przy tym innych? Jak odmówić, gdy ktoś czegoś od nas oczekuje, a my nie chcemy tego robić? Jakie są bariery, które mogą utrudniać nam bycie asertywnym? Jak je pokonać?	#asertywność #pewnośćsiebie #komunikacja #granice #prawa #obowiązki #potrzeby #uczucia #odmowa #krytyka #rozwojosobisty #młodzież #edukacja
BEZPIECZNIEJSZY SEKS – INFЕКCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	rodzaje infekcji przenoszonych drogą płciową, ryzykowne zachowania seksualne	Czym są infekcje przenoszone drogą płciową (IPD)? Jakie są najczęstsze rodzaje IPD? Jakie zachowania zwiększają ryzyko zakażenia? Jakie są objawy IPD? Jak zapobiegać infekcjom? Co zrobić, jeśli podejrzewasz, że możesz być zakażony?	#IPD #zdrowie #seksualność #zapobieganie #choroby #ryzyko #ochrona #bezpiecznyseks #zdrowiepubliczne

CO JEST DLA MNIE WAŻNE?	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	czym są wartości i jak poznać, które są najbliższe danej osobie	Co to są wartości? Jak je definiujemy? Czym różni się wartości od opinii i faktów? Skąd się biorą nasze wartości? Jakie wartości są związane z naszym życiem seksualnym? Jakie wartości są ważne w relacjach z innymi ludźmi? Jak nasze wartości wpływają na nasze decyzje? Jak możemy żyć zgodnie ze swoimi wartościami? Co się dzieje, gdy nasze zachowanie jest sprzeczne z naszymi wartościami?	#wartości #etyka #moralność #decyzje #życie #relacje #seksualność #opinię #fakty #samorozwój #refleksja #młodzież #edukacja
CZYM JEST PŁEĆ?	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	płeć biologiczna i tożsamość płciowa	Co to jest płeć? Czy płeć jest tylko jedna? Czym różni się płeć biologiczna od tożsamości płciowej? Jakie są różne aspekty płci (np. chromosomy, hormony, genitalia, tożsamość, ekspresja)? Czy płeć jest stała przez całe życie?	#płeć #tożsamośćpłciowa #różnorodność #tolerancja #szacunek #stereotypy #edukacja #młodzież #LGBTQIA+ #biologia #społeczeństwo
DEBIUT SEKSUALNY	klasy 7-8	—	Tosia Kopyt	czym jest debiut seksualny, obawy dorosłych związane z debiutem, lepsze i gorsze powody decyzji o podjęciu współżycia, fakty i mity na temat tzw. pierwszego razu, presja i asertywność.	Czym jest debiut seksualny? Co oznacza dla młodych ludzi podjęcie decyzji o pierwszym współżyciu? Jakie obawy mają dorośli związane z rozpoczęciem współżycia przez nastolatków? Jakie są lepsze i gorsze powody podjęcia takiej decyzji? Jakie są fakty, a jakie mity na temat pierwszego razu? Jak radzić sobie z presją rówieśniczą i być asertywnym w kwestii własnych decyzji?	#debiutseksualny #pierwszyraz #seksualność #młodzież #zdrowie #relacje #asertywność #presjarówieśnicza #edukacjaseksualna
DOJRZEWANIE, CO MNIE JESZCZE CZEKA?	klasy 7-8		Hubert Pajęczkowski	dojrzwanie, zdrowie i higiena	Jakie zmiany fizyczne mogą mnie jeszcze spotkać podczas dojrzewania? Jak zmiany emocjonalne mogą się pojawić? Jak sobie z nimi radzić? Gdzie mogę szukać pomocy i informacji, jeśli mam pytania dotyczące dojrzewania?	#dojrzwanie #zmiany #zdrowie #higiena #emocje #ciało #pytania #młodzież #edukacja #seksualność #rozmowa #pomoc
DOJRZEWANIE: ZMIANY W GŁOWIE	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	zmiany zachodzące w psychice w czasie dojrzewania	Co to znaczy, że dojrzewamy nie tylko fizycznie, ale także psychicznie? Jak zmiany w myśleniu możemy zauważyć u siebie podczas dojrzewania? Dlaczego nastolatki często mają inne potrzeby i zainteresowania niż dorośli? Jak emocje towarzyszą nam podczas dojrzewania i dlaczego są one takie intensywne? Jak trudności możemy napotkać podczas dojrzewania i jak sobie z nimi radzić?	#dojrzwanie #psychika #mózg #zmiany #emocje #myślenie #rozwoj #trudności #wartości #relacje #stres #wsparcie #młodzież #edukacja
GRAMY BEZ TABU	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	słownictwo związane z seksualnością, w tym z dojrzewaniem	Czym jest seksualność? Jakie słowa i pojęcia związane są z seksualnością? Jak rozmawiać o seksualności i dojrzewaniu w sposób otwarty i szczerze? Jak są źródła informacji o seksualności?	#seksualność #dojrzwanie #ciało #emocje #komunikacja #zdrowie #relacje #wiedza #edukacjaseksualna
GRANICE I ŚWIADOMA ZGODA	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	świadoma zgoda, sposoby wyrażania i niewyrażania zgody, sytuacje sprzyjające przekraczaniu granic	Czym jest świadoma zgoda? Jak wyrażać i odmawiać zgody? Jakie są sygnały przekraczania granic? Jak radzić sobie z sytuacjami, gdy ktoś przekracza nasze granice?	#granice #zgoda #asertywność #relacje #bezpiecznaprzestrzeń #szacunek #świadomość #sygnały

GRUPA-RELACJA-PRESJA	klasy 7-8	szkoła ponadpodstawowa	Tosia Kopyt	relacje z osobami wokół nas – bliższe i dalsze; wpływ innych osób na nasze życie i decyzje; co buduje, a co burzy dobre relacje – o roli autonomii i szacunku; równowaga między indywidualnością a potrzebą poczucia przynależności.	Co to jest grupa społeczna i jakie grupy są dla nas ważne? Jakie rodzaje relacji łączą nas z innymi ludźmi? W jaki sposób inni ludzie wpływają na nasze decyzje i zachowania? Co to jest presja rówieśnicza i jakie ma formy? Jakie są konsekwencje ulegania presji? Jak możemy budować zdrowe relacje z innymi ludźmi? Jak możemy zachować swoją indywidualność, jednocześnie czując się częścią grupy?	#grupa #relacje #presjarówieśnicza #przyjaźń #rodzina #szkoła #konformizm #asertywność #indywidualność #przynależność #zdrowierelacje #emocje #młodzież #edukacja
JAKIM DOROSŁYM CHCĘ BYĆ?	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	dorosłość, dojrzałość, odpowiedzialność, emocje	Co to znaczy być dorosłym? Czy dorosłość to tylko kwestia wieku? Jakie cechy charakteryzują osobę dojrzałą? Jakie emocje towarzyszą Ci przy myśleniu o przyszłości? Jaką rolę odgrywa odpowiedzialność w dorosłym życiu?	#dorosłość #dojrzałość #odpowiedzialność #emocje #przyszłość #cele #marzenia #rozwojowsobisty #młodzież #edukacja #pytania #refleksja
MIESIĄCZKA I CYKL MENSTRUACYJNY	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	miesiączka i cykl menstruacyjny, społeczne i ekonomiczne konteksty związane z menstruacją, tabu związane z menstruacją, dobór artykułów menstruacyjnych	Czym jest miesiączka? Jak przebiega cykl menstruacyjny? Jakie są fizyczne i emocjonalne objawy miesiączki? Jakie są społeczne i kulturowe wyobrażenia na temat miesiączki? Jakie są wyzwania związane z miesiączką w różnych kulturach i kontekstach społeczno-ekonomicznych? Jak dbać o siebie podczas miesiączki?	#miesiączka #cyklmenstruacyjny #zdrowiekobiet #zdrowie #społeczeństwo #ekonomia #higiena #ubóstwomenstruacyjne
POZA GRANICAMI ZGODY	klasy 7-8	szkoła ponadpodstawowa	Tosia Kopyt	przemoc, przemoc psychiczna, reagowanie na przemoc, molestowanie i reakcja na przemoc jako świadek	Co to jest zgoda i dlaczego jest tak ważna w relacjach międzyludzkich? Jakie są różne formy przemocy? (fizyczna, psychiczna, seksualna). Jakie są sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć o tym, że ktoś doświadcza przemocy? Jakie są konsekwencje doświadczania przemocy? Jakie są różne role w sytuacji przemocy (ofiar, sprawców, świadków)? Jakie są sposoby reagowania na przemoc? Gdzie można szukać pomocy, jeśli doświadczasz się lub jest świadkiem przemocy?	#przemoc #zgoda #bezpiecznaprzestrzeń #molestowanie #psychika #zdrowierelacje #pomoc #szacunek #granice #świadomość #młodzież #edukacja #szkoła #bezpieczeństwo
RELACJE I GRANICE	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	typy relacji, granice	Czym są relacje międzyludzkie? Jakie są różne rodzaje relacji? Dlaczego granice w relacjach są ważne? Jak skutecznie komunikować swoje potrzeby i oczekiwania? Jak rozpoznawać i reagować na przekraczanie granic? Jak budować zdrowe i satysfakcjonujące relacje?	#relacje #granice #komunikacja #potrzeby #emocje #zaufanie #szacunek #zdrowierelacje #asertywność
SKĄD WIEM, CZEGO CHCĘ?	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	skąd wiemy, czego chcemy, jak podejmować decyzje	Jak rozpoznać swoje własne potrzeby i pragnienia? Skąd wiemy, czego naprawdę chcemy, a co nam się wydaje, że chcemy? Jakie czynniki wpływają na nasze decyzje? Jakie pytania warto sobie zadać przed podjęciem ważnej decyzji? Jak radzić sobie z niepewnością związaną z podejmowaniem decyzji?	#decyzje #wybory #przyszłość #cel #motywacja #samorozwój #świadomość #potrzeby #pragnienia #wartości #młodzież #edukacja

SKĄD WIEM, ŻE TO DOBRY ZWIĄZEK?	klasy 7-8	—	Basia Pietruszczak	cechy dobrego związku; cechy niedobrego związku	Czym jest dobry związek? Jakie cechy go charakteryzują? Jakie są oznaki zdrowej relacji między dwiema osobami? Jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że związek nie jest zdrowy? Jakie uczucia powinny towarzyszyć nam w dobrym związku? Jakie są nasze prawa w związku? Gdzie możemy szukać pomocy, jeśli mamy wątpliwości dotyczące swojego związku?	#związek #relacje #przyjaźń #miłość #szacunek #zaufanie #granice #zdrowyzwiązek #toksycznereleacje #pomoc #młodzież #edukacja
SŁOWNICTWO ZWIĄZANE Z SEKSUALNOŚCIĄ	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	słownictwo związane z seksualnością, w tym z dojrzewaniem, seksualność jako pojęcie parasol	Co to jest seksualność i jakie aspekty obejmuje? Jakie są najważniejsze zmiany fizyczne związane z dojrzewaniem płciowym? Jakiego słownictwa używamy, opisując te zmiany? Jakie są najważniejsze pojęcia związane z seksualnością, które powinniśmy znać?	#seksualność #dojrzewanie #słownictwo #ciało #płeć #orientacjaseksualna #tożsamośćpłciowa #granice #zdrowie #edukacja #młodzież #pytania
SOJUSZNICTWO WOBEC OSÓB LGBTQ+ – POZIOM PODSTAWOWY	klasy 7-8	—	Hubert Pajęczkowski	tożsamość seksualna, tożsamość płciowa, homofobia	Czym są orientacja seksualna i tożsamość płciowa? Kim są osoby LGBTQ+? Dlaczego ważne jest, aby być sojusznikiem osób LGBTQ+? Jakie są formy dyskryminacji wobec osób LGBTQ+? Jakie są stereotypy dotyczące osób LGBTQ+ i jak im przeciwdziałać? Jak możemy wspierać osoby LGBTQ+ w naszym otoczeniu?	#LGBTQ+ #sojusznictwo #równość #tolerancja #akceptacja #homofobia #dyskryminacja #tożsamość #orientacjaseksualna #płciowość
WOKÓŁ ZAKOCHANIA	klasy 7-8	—	Tosia Kopyt	co to jest zakochanie, powody do bycia w związku, zakochanie a pociąg seksualny, podrywanie	Co to jest zakochanie? Jakie emocje towarzyszą temu uczuciu? Czym różni się zakochanie od miłości? Jakie są powody, dla których ludzie chcą być w związku? Jakie są różnice między przyjaźnią a miłością? Jaka jest różnica między zakochaniem a pociągiem seksualnym? Co to jest podrywanie? Jakie są różne formy podrywania? Gdzie szukać pomocy, jeśli mamy wątpliwości dotyczące swoich uczuć?	#zakochanie #miłość #przyjaźń #relacje #pociągseksualny #podrywanie #granice #toksycznezwiazki #emocje #młodzież #edukacja #pytania
ASERTYWNOŚĆ	szkoły ponadpodstawowe	—	Basia Pietruszczak	asertywność, presja grupy rówieśniczej	Czym jest asertywność i dlaczego warto być asertywnym? Czym jest presja rówieśnicza i jak wpływa na nasze zachowanie? Jak skutecznie odmówić, gdy ktoś nas o coś prosi, a my nie chcemy? Jak radzić sobie z krytyką i negatywnymi komentarzami?	#asertywność #edukacja #presjarówieśnicza #komunikacja #relacjemiedzy ludzkie #samoocena #młodzież

BEZPIECZNIEJSZY SEKS – INFIEKCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	rodzaje infekcji przenoszonych drogą płciową, ryzykowne zachowania seksualne, leczenie i profilaktyka zakażeń, stygmatyzacja osób zakażonych	Jakie są objawy IPD? Czy zawsze są widoczne? Jakie zachowania seksualne zwiększają ryzyko zakażenia IPD? Jakie są konsekwencje nieleczonej IPD? Jakie są metody diagnozowania IPD? Jakie są dostępne metody leczenia IPD? Jak można zapobiec zakażeniu IPD? Jakie są bariery w korzystaniu z profilaktyki IPD? Jakie są skutki społeczne zakażenia IPD? Jak możemy zmniejszyć stygmatyzację osób zakażonych IPD? Gdzie można uzyskać informacje i pomoc w przypadku podejrzenia zakażenia IPD?	#chorobyprzenoszone drogą płciową #zdrowieseksualne #bezpiecznyseks #profilaktyka #leczenie #stygmatyzacja #HIV #HPV #chlamydia #rzeżączka #młodzież #edukacja #IPD #seksualność
CO WARTO WIEDZIEĆ O CIĄŻY?	szkoły ponadpodstawowe	—	Tosia Kopyt	zapłodnienie, przygotowanie do ciąży, przebieg ciąży, poronienie, aborcja, poród, połóg, opieka nad niemowlakiem, płodność i niepłodność	Jak dochodzi do zapłodnienia? Jakie są pierwsze objawy ciąży? Jakie badania są potrzebne? Jak rozwija się dziecko w brzuchu? Jakie są badania prenatalne? Czym jest poronienie? Co to jest aborcja? Jakie są rodzaje porodu? Jak wygląda połóg? Jakie są potrzeby noworodka? Jakie są wyzwania macierzyństwa/ojcostwa? Czym jest płodność i niepłodność?	#ciąża #zdrowie #poród #niemowlę #płodność #edukacjaseksualna
CZYM SĄ UZALEŻNIENIA?	szkoły ponadpodstawowe	—	Tosia Kopyt	czym jest uzależnienie, profilaktyka uzależnień	Jakie substancje psychoaktywne są najczęściej używane? Jakie są ich skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego? Czy „branie” to naprawdę wolność? Jakie są sposoby zapobiegania uzależnieniom? Jakie są najważniejsze czynniki ochronne? Gdzie szukać pomocy, gdy Ty lub ktoś z Twojego otoczenia ma problem z uzależnieniem?	#uzależnienie #substancje psychoaktywne #narkotyki #alkohol #zdrowie #psychika #konsekwencje #profilaktyka #pomoc #młodzież #edukacja #szkoła #bezpieczeństwo
JAK STWORZYĆ UDANY ZWIĄZEK?	szkoły ponadpodstawowe	—	Basia Pietruszczak	zakochanie, udany związek	Czym różni się zakochanie od miłości? Jakie są fazy związku? Jakie są najważniejsze filary udanego związku? Jakie postawy mogą osłabić związek? Jak skutecznie komunikować się z partnerem/partnerką? Jak radzić sobie z konfliktami w związku?	#związek #miłość #zakochanie #komunikacja #konflikty #relacje #partnerstwo #młodzież #edukacja
KIM JESTEŚMY? DOKĄD ZMIERZAMY?	szkoły ponadpodstawowe	—	Tosia Kopyt	dorosłość, dojrzałość, wartości	Kim jestem teraz i kim chciałbym być w przyszłości? Jakie wartości są dla mnie najważniejsze i jak wpływają na moje decyzje? Czym jest dorosłość i jakie niesie za sobą odpowiedzialność? Jakie wyzwania czekają na mnie w przyszłości i jak mogę się do nich przygotować?	#dorosłość #dojrzałość #samorozwój #wartości #przyszłość #refleksja #młodzież #edukacja
MENSTRUACJA	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	menstruacja, tabu związane z miesiączką, mity na temat miesiączki	Jakie są mity i fałszywe przekonania na temat menstruacji? Dlaczego menstruacja jest nadal tematem tabu w niektórych społecznościach? Jakie są historyczne i kulturowe uwarunkowania postrzegania menstruacji? Jakie są społeczne konsekwencje stygmatyzacji menstruacji?	#miesiączka #menstruacja #zdrowie #kobieta #cyklmenstruacyjny #tabu #mity #edukacja #równość #prawa_kobiet #higiena #ból #emocje #społeczeństwo #historia #kultura

NIESTEREO- TYPOWO O STEREOTYPACH	szkoły ponadpodstawowe	—	Tosia Kopyt	stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja, wyklucze- nie, stereotypy płci, dys- kryminacja ze względu na inne cechy	Czym są stereotypy i jak powstają? Jakie są rodzaje stereotypów (np. płciowe, narodowościowe)? Jaka jest różnica między stereotypem, uprzedzeniem a dyskryminacją? Jak stereotypy wpływają na na- sze zachowanie wobec innych ludzi? Jak możemy zapobiegać wykluczeniom?	#stereotypy #uprzedzenia #dyskryminacja #wykluczenie #równość #tolerancja #edukacja #młodzież #szkoła
OSOBA Z...	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	tożsamość płciowa, płeć i jej aspekty, transfobia	Co to jest tożsamość płciowa? Jak różni się od płci przypisanej przy urodzeniu? Kim są osoby transpłciowe? Jakie trudności mogą napotykać osoby transpłciowe w życiu codziennym? Jak możemy wspierać osoby transpłciowe w naszym otoczeniu? Jak możemy budować środowisko, w którym osoby transpłciowe czują się bezpiecznie i akceptowane?	#tożsamośćpłciowa #transpłciowość #dysforiapłciowa #transfobia #równość #tolerancja #wsparcie #LGBTQIA+ #prawa człowieka #edukacja #szkoła #młodzież #społeczność
PORNOGRAFIA TO NIE EDUKACJA SEKSUALNA!	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	pornografia	Czym jest pornografia? Dlaczego pornografia nie jest dobrym źródłem wiedzy o seksualności? Jakie są potencjalne negatywne skutki oglądania por- nografii dla zdrowia psychicznego i relacji między- ludzkich? Jak jest różnica między przedstawianiem seksualności w pornografii a w rzeczywistych re- lacjach? Jak są bezpieczne sposoby zdobywania wiedzy o seksualności?	#pornografia #edukacjaseksualna #zdrowaseksualność #stereotypy #relacje #zdrowiepsychiczne #prawa #bezpieczeństwo #młodzież #rozmowa #szacunek
PRAWA SEKSUALNE I REPRODUKCYJNE CZŁOWIEKA	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	powszechna deklaracja praw człowieka, prawa reprodukcyjne, prawa seksualne	Czym są prawa seksualne i reprodukcyjne? Co to znaczy mieć kontrolę nad własnym ciałem i życiem seksualnym? Jak są nierówności związane z bra- kiem dostępu do tych praw? Jak wpływają one na życie ludzi? Jak możemy promować prawa seksu- alne i reprodukcyjne? Jak są wyzwania związane z realizacją tych praw?	#prawaseksualneireproduk- cyjne #zdrowieksualne #równość #prawaczłowieka #edukacjaseksualna #młodzież
PRZEMOC SEKSUALNA	szkoły ponadpodstawowe	klasy 7-8	Tosia Kopyt	świadoma zgoda, prze- moc seksualna	Co to jest przemoc seksualna? Czym jest świadoma zgoda? Jakie są formy przemocy seksualnej? Jakie są najczęstsze sytuacje, w których dochodzi do przemocy seksualnej? Jak rozpoznać sytuację prze- mocy seksualnej? Co zrobić, jeśli doświadczyłem/ doświadczyłam przemocy seksualnej? Gdzie szu- kać pomocy? Jak wesprzeć osobę, która doświad- czyła przemocy seksualnej?	#przemocseksualna #świadomozgoda #zgoda #bezpiecznaprzestrzeń #pomoc #wsparcie #edukacjaseksualna #zdrowerelacje
RELACJE A SEXTING	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	sexting i jego możliwe konsekwencje, zgoda, granice	Czym jest sexting? Jakie są różne formy sextingu? Jakie są możliwe konsekwencje sextingu? Co to jest zgoda w kontekście sextingu? Jak są granice w komunikacji online, zwłaszcza w kontekście sextingu? Jak są potencjalne zagrożenia związa- ne z sextingiem? Gdzie możemy szukać pomocy, jeśli mamy pytania lub obawy związane z sextin- giem?	#sexting #zdjęciaintymne #zgoda #granice #prywatność #cyberprzemoc #bezpieczeństwo #internet #młodzież #edukacja #seksualność #rozmowa #pomoc

RODZINY SĄ RÓŻNE	szkoły ponadpodstawowe	klasy 7-8	Tosia Kopyt	typy rodzin, typy związków (formalny, nieformalny), różnorodność, przekonania dotyczące roli rodziny w życiu człowieka	Jakie są różne definicje rodziny? Jakie typy rodzin możemy wyróżnić (np. rodzina nuklearna, wielodzietna, patchworkowa, samotnie wychowująca, adopcyjna, tęczowa)? Jakie są przekonania dotyczące roli rodziny w życiu człowieka?	#rodzina #różnorodność #związki #dom #funkcje rodziny #wyzwania #kultura #prawa #obowiązki #szkoła #edukacja #młodzież #społeczeństwo #rodzinaanuklearna #rodzinawielodzietna #rodzinapatchworkowa #rodzinatęczowa #rodzinasamotniewychowująca #rodzinaadopcyjna
SAMOOCENA I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	szkoły ponadpodstawowe	klasy 7-8	Tosia Kopyt	poczucie własnej wartości, wady i zalety, niewspierające przekonania	Co to jest samoocena i poczucie własnej wartości? Jakie jest między nimi powiązanie? Skąd się bierze nasze poczucie własnej wartości? Jakie czynniki na nie wpływają? Jakie są niewspierające przekonania o sobie i jak wpływają one na nasze życie? Jakie są praktyczne sposoby na zwiększenie poczucia własnej wartości? Jak możemy wspierać innych w budowaniu wysokiej samooceny?	#samoocena #poczuciewłasnejwartości #pewnośćsiebie #rozwojosobisty #psychologia #motywacja #sukces #zdrowiepsychiczne #młodzież #szkoła #życie
SOJUSZNICTWO WOBEC OSÓB LGBTQ+	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	tożsamość seksualna, tożsamość płciowa, dyskryminacja	Jakie są różne formy dyskryminacji wobec osób LGBTQ+? Jakie są psychologiczne i społeczne konsekwencje dyskryminacji dla osób LGBTQ+? Jakie są przykłady agresji wobec osób LGBTQ+? Jakie są prawa osób LGBTQ+ w Polsce i na świecie? Jakie są konkretne działania, które możemy podjąć jako sojusznicy/sojuszniczki?	#LGBTQIA+ #sojusznictwo #równość #tolerancja #dyskryminacja #homofobia #transfobia #intersekcjonalność #prawa_człowieka #edukacja #młodzież #społeczność #aktywizm
WSZYSCY JESTEŚMY SEKSUALNI	szkoły ponadpodstawowe	—	Hubert Pajęczkowski	seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnościami, stereotypy, uprzedzenia		
ŹRÓDŁA WIEDZY O SEKSUALNOŚCI	szkoły ponadpodstawowe	—	Tosia Kopyt	źródła wiedzy o seksualności, jak odróżnić opinię od faktu, reklamy dotyczące seksualności, mity o seksualności, przekazy religijne na temat seksualności, rzetelne źródła wiedzy i wsparcia	Skąd czerpiemy wiedzę o seksualności? Jakie są rzetelne źródła informacji? Jakie są różnice między faktem a opinią? Jak odróżnić jedno od drugiego? Jakie role pełnią media i reklamy w kształtowaniu naszej wiedzy o seksualności? Jakie są popularne mity dotyczące seksualności? Jakie są przekazy religijne na temat seksualności? Jakie mają one znaczenie w naszym życiu?	#seksualność #edukacjaseksualna #źródlewiedzy #faktyiopinie #media #reklamy #mity #religia #zdrowie #prawa #wsparcie #młodzież #szkoła #bezpieczeństwo #ciało #umysł #relacje