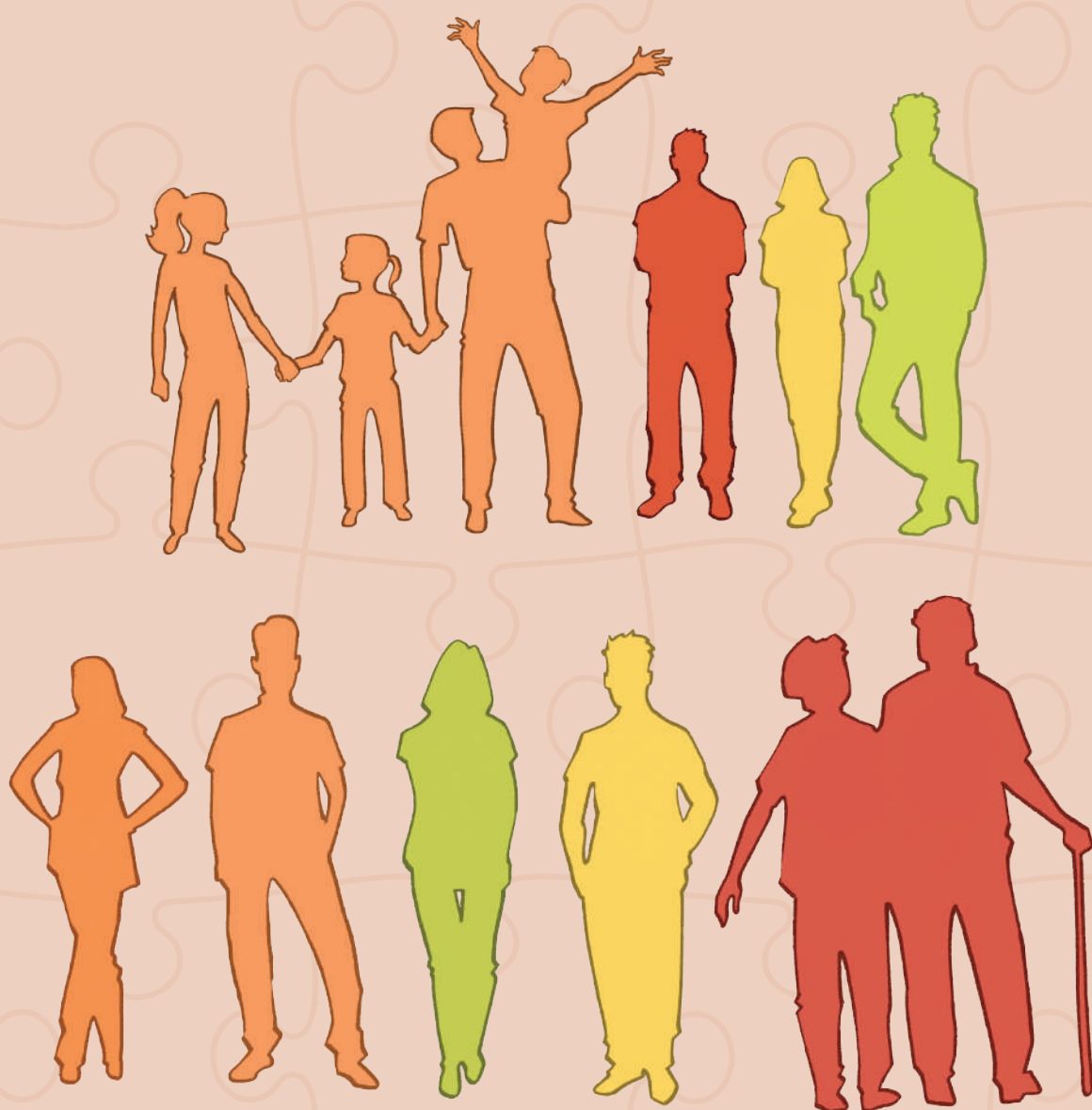


METODICKÁ PŘÍRUČKA

pro sexuální výchovu žáků a žákyň s mentálním postižením
a/nebo na autistickém spektru, vědecky podložené přístupy



AUTOŘI

prof. doc. PhDr. Mgr. Iva Strnadová, Ph.D.

Profesorka, Special Education and Disability Studies,
UNSW Sydney, School of Education

NEBUŽ NA NULE, z.s.

i.strnadova@unsw.edu.au

Mgr. Bc. Jana Bernoldová, Ph.D.

Odborná asistentka, Katedra speciální pedagogiky
Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova

NEBUŽ NA NULE, z.s.

jana.bernoldova@pedf.cuni.cz

**Sarah Hayes, BEd (Birth to Twelve Years),
M.Ed. (Special and Inclusive Education)**

Výzkumná asistentka, Special Education and
Disability Studies, UNSW Sydney, School of
Education

sarah.k.hayes@unsw.edu.au

PhDr. Marija Revická, Ph.D.

Střední škola, základní škola a mateřská škola
da Vinci

NEBUŽ NA NULE, z.s.

marijarevicka@gmail.com

Mgr. Hana Šimáčková

Poradkyně pro oblast sexuality a vztahů lidí
se zdravotním znevýhodněním

NEBUŽ NA NULE, z.s.

hana.simackova@nebudnanule.cz

Petr Eisner, DiS.

Poradce pro oblast sexuality a vztahů lidí se zdravotním
znevýhodněním

NEBUŽ NA NULE, z.s.

petr.eisner@nebudnanule.cz

prof. Mirjana Đorđević, Ph.D.

Profesorka, Univerzitet u Beogradu,
Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju

Resource Center for Special Education

mira.djordjevic81@gmail.com

Ivana Sretenović, Ph.D.

Odborná asistentka, Univerzitet u Beogradu,
Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju

Resource Center for Special Education

ivana.sretenovic011@gmail.com

prof. Goran Nedović, Ph.D.

Profesor, Univerzitet u Beogradu,
Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju

Resource Center for Special Education

nedovic67@gmail.com

Srećko Potić, Ph. D.

Vědecký pracovník, Profesor, Professional Studies,
Visoka medicinska škola strukovnih studija “Milutin
Milanković“

Resource Center for Special Education

sreckopotic@gmail.com

Mgr. Martina Ondřejková

Sociální pracovníce pro lidi se zdravotním
znevýhodněním

Mosty Integrácie

martina.ondrejкова@centrum.sk

PhDr. Zuzana Jurčová, Ph.D., MBA

Sociální pracovníce pro lidi se zdravotním
znevýhodněním

Mosty Integrácie

zjurcova@gmail.com

Použité obrázky a fotografie jsou čerpány z:

1. Strnadová, I., Bernoldová, J., Revická, M., Hayes, S., Đorđević, M., Sretenović, I., Nedović, G., Kogovšek, D., Lipeć Stopar, M., Novsak Brce, J., & Žolgar, I. (2023). Vědecky podložené přístupy ve vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Profesní institut Jahodovka, Praha. K použití byla udělena licence.
2. Placené databáze Photosymbols:
<https://www.photosymbols.com> 
3. Jakub Dušek
jakub.dusek.fk@gmail.com

Překlad z anglického jazyka

Mgr. Ivana Syslová

Grafické zpracování

Zuzana Drachovská

Jazyková korektura

Mgr. Ivana Syslová

Odborná konzultace

Mgr. Klára Šípová

Prohlášení k použití umělé inteligence

Pro podporu vývoje aktivit v této metodické příručce byly jako nástroje pro generování nápadů využity platformy umělé inteligence včetně ChatGPT a Claude. Tyto platformy sloužily jako odrazový můstek pro kreativní brainstorming. Generované počáteční koncepty byly následně důkladně vyhodnoceny, upraveny a přizpůsobeny projektovým týmem. Všechny aktivity byly modifikovány tak, aby byly v souladu s výukovými cíli a vědecky podloženými přístupy. Aktivity byly pečlivě přizpůsobeny, aby zajistily relevantnost, vhodnost a přístupnost pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru. Výsledné aktivity odrážejí odbornost členů projektového týmu spíše než přímý výstup umělé inteligence.

Navrhovaná citace

Strnadová, I., Bernoldová, J., Hayes, S., Revická, M., Eisner, P., Šimáčková, H., Đorđević, M., Sretenović, I., Nedović, G., Potić S., Ondřejková, M., & Jurčová Z. (2025). *Metodická příručka postupů pro sexuální výchovu žáků a žákyň s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru, vědecky podložené přístupy*. Nebuď na nule, z.s.

Odpovědnost za obsah metodické příručky v české jazykové úpravě:

Strnadová, I., Bernoldová, J., Revická, M., Eisner, P., Šimáčková, H.

PODĚKOVÁNÍ

Tento projekt byl spolufinancován Evropskou unií z programu Erasmus+, číslo a název projektu: 2023-1-CZ01-KA210-VET-000153711 „Sexuální výchova žáků se speciálními vzdělávacími potřebami: Význam vědecky podložených přístupů v dosahování vzdělávacích cílů“.

Rádi bychom poděkovali následujícím českým, slovenským a srbským školám a organizacím za úzkou spolupráci při tvorbě metodického průvodce:

- ARPIDA, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, z.ú. (CZ)
- Centrum sociálnych služieb Giraltovce (SVK)
- Komunitní centrum Motýlek, z.ú. (CZ)
- Sdružení na pomoc lidem s mentálním postižením Nové Zámky, Domov sociálních služeb, Nové Zámky (SVK)
- Soukromá spojená škola, Pod kopcom 75, Nové Zámky (SVK)
- Spojená škola, Dukelská 26/30, Giraltovce (SVK)
- Střední odborné učiliště, Sedlčany, Petra Bezruče 364 (CZ)
- Střední odborné učiliště pro odbornou rehabilitaci žáků s vývojovými poruchami a poruchami učení, Bělehrad (SRB)
- Střední škola, základní škola a mateřská škola pro sluchově postižené, Olomouc, Kosmonautů 4 (CZ)
- Škola pro základní a střední vzdělávání „Mara Mandić“, Pančevo (SRB)
- Škola pro základní a střední vzdělávání „Vožd“, Bělehrad (SRB)
- Škola pro zrakově postižené žáky „Veljko Ramadanović“, Bělehrad (SRB)
- Škola textilního designu, Bělehrad (SRB)
- Základní škola „6. oktobar“, Kikinda (SRB)
- Základní škola „Đura Jakšić“, Bělehrad (SRB)
- Základní škola „Ljubomir Aćimović“, Obrenovac (SRB)
- Základní škola Lužiny, Praha 5, Trávníčkova 1743, 155 00 (CZ)
- Základní škola „Mića Stojković“, Umčari (SRB)
- Základní škola „Milutin a Draginja Todorović“, Kragujevac (SRB)
- Základní škola „Miodrag Matić“, Bělehrad (SRB)
- Základní škola „Novi Beograd“, Bělehrad (SRB)

POZNÁMKA K TERMINOLOGII

Terminologie týkající se postižení

Autoři s respektem uznávají, že existují rozdíly ve způsobu, jakým lidé mluví o postižení. Někteří lidé s postižením preferují jazyk zaměřený na osobu (tj. osoba s postižením), jiní preferují jazyk zaměřený na identitu (tj. terminologii, která zdůrazňuje, že právě postižení je hlavní identitou daného člověka, že postižení je to, co jej činí jedinečným; např. autista)¹. V této příručce autoři používají jazyk zaměřený na osobu, který odráží převládající použití v mezinárodním kontextu a většině zkoumané literatury. Autoři používají termíny jako „výzva“ a „obtíž“ při odkazování na žáky a žákyně, aby byli v souladu se sociálním modelem postižení a respektovali preference komunity osob s postižením. Termíny jako „poškození“ nebo „deficit“ se nepoužívají, protože jsou považovány za ableistické a nejsou v souladu s preferencemi lidí s postižením¹.

Přestože se v České republice a ve Slovenské republice v souvislosti s žáky/žákyněmi s postižením běžně používá termín „speciální vzdělávací potřeby“, v mezinárodním měřítku je běžnější používat termín „postižení“. Je to také proto, že termín „speciální vzdělávací potřeby“ je mnoha lidmi s postižením a jejich obhájci považován za urážlivý. Například v Austrálii lidé s postižením nepodporují používání eufemismů pro postižení, protože to naznačuje, že je něco špatného na tom mít postižení¹. Pro účely této příručky bude termín „žák/žákyně s postižením“ používán zaměnitelně s „žák/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru“. Navíc, na základě preferencí autistické komunity, bude používán termín „spektrum autismu“ místo „porucha autistického spektra“, protože použití termínu ‚porucha‘ je považováno za hanlivé a urážlivé^{2,3}.

Terminologie týkající se sexuální výchovy

V současnosti neexistuje univerzálně používaný termín pro popis poskytování sexuální výchovy žákům/žákyním středních škol. „Výchova k sexualitě a vztahům“, „komplexní sexuální výchova“, „výchova k sexualitě“ a „výchova k sexuálnímu zdraví“ jsou jen některé z celosvětově používaných termínů. V této metodické příručce bude pro popis poskytování sexuální výchovy žákům/žákyním používán termín „sexuální výchova“. Termín „sexuální výchova“ znamená poskytování vzdělávání, které je vědecky podložené, věkově přiměřené, komplexní a sex-pozitivní, pokrývající řadu témat o sexualitě, sexuálním a reprodukčním zdraví a zdravých vztazích.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

Financováno Evropskou unií. Názory zde vyjádřené jsou názory autorů a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

OBSAH

Úvod	10
O čem je tato příručka	10
Proč je tato příručka pro žáky/žákyně důležitá?	10
Proč je tato příručka důležitá pro vyučující?	10
Jak byla tato příručka vytvořena?	12
Zapojení komunity	12
Mezinárodní technická příručka pro sexuální výchovu (ITGSE), rámec UNESCO	12
Standardy pro sexuální výchovu v Evropě, rámec Světové zdravotnické organizace (WHO)	13
Jak se Standardy sexuální výchovy v Evropě a Mezinárodní technická příručka pro sexuální výchovu (ITGSE) vzájemně doplňují?	13
Co je zahrnuto v této metodické příručce?	13
Co jsou vědecky podložené přístupy (Evidence-based practices, EBP)?	16
Jak používat tuto metodickou příručku?	18
Bloomova taxonomie	18
Přizpůsobení a personalizace pro vaše žáky/žákyně	21
Postup při plnění oznamovací povinnosti	21
 Klíčový koncept 1: Vztahy	22
Stručná charakteristika klíčového konceptu	22
Téma 1: Různé vztahy v průběhu života	22
Téma 2: Zdravé a nezdravé vztahy	26
 Klíčový koncept 2: Hodnoty, práva, kultura a sexualita	29
Stručná charakteristika klíčového konceptu	29
Téma: Znalost zákonů - co říká zákon o souhlasu, incestu a manželství	29
 Klíčový koncept 3: Chápání pohlavní identity (gender)	35
Stručná charakteristika klíčového konceptu	35
Téma 1: Pohlavní identita (gender)	35
Téma 2: Sexuální orientace	39
 Klíčový koncept 4: Násilí a jak zůstat v bezpečí	43
Stručná charakteristika klíčového konceptu	43
Téma 1: Soukromé a veřejné prostory a jak se v nich chovat	43
Téma 2: Různé formy zneužívání	48
Téma 3: Bezpečné používání technologií	51
Téma 4: Pornografie	54
 Klíčový koncept 5: Dovednosti pro zdraví a pocit pohody (well-being)	57
Stručná charakteristika klíčového konceptu	57
Téma 1: Osobní hranice	57
Téma 2: Souhlas a odmítnutí	60
Téma 3: Jak se vypořádat s odmítnutím	64

Klíčový koncept 6: Lidské tělo a jeho vývoj	69
Stručná charakteristika klíčového konceptu	69
Téma 1: Osobní hygiena	69
Téma 2: Erekce, ejakulace a mokré sny	72
Téma 3: Menstruace	75
 Klíčový koncept 7: Sexualita a sexuální chování	79
Stručná charakteristika klíčového konceptu	79
Téma 1: Masturbace	79
Téma 2: Sex	83
 Klíčový koncept 8: Sexuální a reprodukční zdraví	87
Stručná charakteristika klíčového konceptu	87
Téma 1: Těhotenství a prevence otěhotnění	87
Téma 2: Sexuální zdraví - snížení rizika pohlavně přenosných infekcí	92
 Použitá literatura	96
 Přílohy	98

ÚVOD

O čem je tato příručka?

Tato příručka byla vyvinuta pro podporu vyučujících při poskytování sexuální výchovy žákům a žákyním s postižením. Pro efektivní výuku sexuální výchovy jsou v této Metodické příručce používány vědecky podložené přístupy. Vědecky podložené přístupy jsou intervence, jejichž účinnost byla prokázána vysoce rigorózním aplikovaným výzkumem. Když jsou vědecky podložené přístupy používány přesně, existuje větší pravděpodobnost, že žáci/žákyně zvládnou učivo, dosáhnou svého potenciálu a svých vzdělávacích cílů⁴.

Proč je tato příručka pro žáky/žákyně důležitá?

Podle Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením⁵ mají mladí lidé s postižením právo na přístup ke vzdělání, včetně sexuální výchovy⁶. Poskytování sexuální výchovy je v souladu s plněním cílů udržitelného rozvoje (Sustainable Development Goals – SDGS), přijatých všemi členy OSN. Tyto cíle kladou důraz na poskytování kvalitního vzdělání, dobré zdraví, pohodu a rovnost pohlaví pro všechny lidi na celém světě⁷. Sexualita a partnerské vztahy jsou základními aspekty identity a pohody člověka⁸. Výzkum ukazuje, že mladí lidé s postižením nemají stejný přístup k sexuální výchově jako jejich vrstevníci bez postižení⁹. Sexuální výchova poskytovaná mladým lidem s postižením se často zaměřuje na biologické aspekty, prevenci a je založena na pravidlech¹⁰. Tyto úzké a restriktivní přístupy nezahrnují pohled na lidi s postižením jako na sexuální bytosti s genderovou identitou. Nedostatečná sexuální výchova zvyšuje zranitelnost lidí s postižením, protože nejsou vyučováni o zdravých vztazích, souhlasu ani o tom, jak činit informovaná rozhodnutí, pokud jde o intimní vztahy¹¹. Výzkum ukázal, že nedostatek srozumitelné a komplexní sexuální výchovy má pro mladé lidi s postižením výrazně negativní důsledky¹¹. Konkrétně lidé s mentálním postižením jsou častěji terčem sexuálních útoků a obětmi domácího zneužívání a násilí ze strany intimního partnera, neplánovaného těhotenství, odebrání dítěte, nákazy sexuálně přenosnými infekcemi (STI) a HIV/AIDS a páchání sexuálních trestných činů^{12;10}. Královská komise pro násilí, zneužívání, zanedbávání a vykořisťování osob s postižením, známá také jako Královská komise pro osoby s postižením (Disability Royal Commission, DRC), ve své publikaci z roku 2023 vydané v Austrálii rovněž upozornila na to, že lidé s postižením zažívají reprodukční násilí a zneužívání. Reprodukční násilí a zneužívání může zahrnovat podrobení se nuceným nebo neinformovaným souhlasům k procedurám, jako jsou ukončení těhotenství, sterilizace, potlačení menstruace a dlouhodobá antikoncepce¹². Vědci se domnívají, že poskytnutí přístupu ke komplexní a srozumitelné sexuální výchově mladým lidem s postižením podpoří jejich sebeurčení a zlepší jejich sexuální zdraví^{13;14}. Při vývoji programů sexuální výchovy je důležité brát v potaz názor samotných osob s postižením, protože programy sexuální výchovy jsou historicky vyvíjeny na základě nesprávných předpokladů a mylných představ o těchto lidech. Mladí lidé s postižením uvádějí, že chtějí mít intimní vztahy, sex, uzavírat manželství, zakládat rodiny a mít děti¹⁵. Zajímají se o sexualitu a mají touhu dozvědět se více o sexu a vztazích^{16;9}. Mladí lidé preferují pro své vzdělávání jiné dospělé než vlastní rodiče, ideálně právě vyučující¹¹.

Proč je tato příručka důležitá pro vyučující?

Vyučující čelí celé řadě překážek při poskytování sexuální výchovy mladým lidem s postižením. Pro didaktiku sexuální výchovy mají vyučující nedostatek materiálů a omezené příležitosti k profesnímu rozvoji^{15;17}. Vyučující se často cítí nepříjemně při poskytování sexuální výchovy žákům/žákyním s postižením¹⁵. Osobní předsudky a přesvědčení vyučujících o tom, co by se mladí lidé s postižením měli učit v oblasti sexuální výchovy, silně ovlivňují obsah, který je žákům/žákyním předáván¹⁸. Vyučující předávají pouze obsah, který jim vyhovuje, což vede často k tomu, že jsou určitá

témata z programů vynechána¹¹. Je velmi důležité profesně rozvíjet vyučující tak, aby se posilovaly jejich dovednosti, znalosti a porozumění tomu, jak poskytovat sexuální výchovu žákům/žákyním s postižením, včetně toho, jak oddělit osobní přesvědčení a předsudky při poskytování tohoto obsahu¹⁸. Je velmi důležité, aby sexuální výchova, která je určena mladým lidem se zdravotním postižením, byla přístupná a poskytovaná s použitím výukových metod, které jsou cíleny na žáky/žákyně s postižením, a aby zohledňovala jejich vzdělávací potřeby¹¹.

Česká republika

V České republice (Česku) je žákům/žákyním s postižením zaručen „rovný přístup ke vzdělávání“. Žáci/žákyně s postižením navštěvují běžné nebo speciální vzdělávací zařízení. Rozhodnutí o umístění žáků/žákyň do speciálního vzdělávacího zařízení závisí na řadě faktorů, včetně úrovně potřebné podpory žáků/žákyň na základě jejich diagnózy a klasifikace podle MKN-11¹⁹.

Vzdělávací obsahy jsou v současnosti vymezeny rámcovými vzdělávacími programy pro jednotlivé etapy vzdělávání – předškolní, základní a střední vzdělávání. Sexuální výchova není v těchto vzdělávacích obsazích vymezena jako samostatná vzdělávací oblast, ale je součástí jiných vzdělávacích oblastí. Zřetelné je její zaměření na prevenci rizik spojených se sexualitou (pohlavně přenosné nemoci, otěhotnění v brzkém věku, sexuální zneužívání atp.^{20; 21; 22}).

Republika Srbsko

V Republice Srbsko (Srbsku) mají všichni žáci, bez ohledu na jejich postižení a úroveň potřebné podpory, právo navštěvovat běžné programy v předškolním, základním a středním vzdělávání. Podle současného Zákona o základech vzdělávacího systému²³ má žák/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru nárok na vzdělávání, které uznává jeho specifické vzdělávací potřeby a přizpůsobuje se jim. To může zahrnovat získání dodatečné podpory ve výuce a učení, buď individuálně nebo ve skupinovém prostředí, nebo navštěvování speciálního vzdělávacího zařízení.

Od roku 2012 je kurikulum pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru ve školách sladěno s kurikulem běžných škol. Vyučující upravují obsah kurikula, přizpůsobují vzdělávací cíle, výukové materiály a délku lekcí tak, aby vyhovovaly potřebám studentů. Vzdělávací systém Srbska zahrnuje některá ustanovení pro řešení témat týkajících se sexuality. Typicky tyto předměty zahrnují fyzickou pohodu, porozumění lidské anatomii, dospívání a lidskému reprodukčnímu systému, lidským a menšinovým právům, genderově podmíněnému násilí, mezilidským vztahům a genderu a sexualitě. Navzdory absenci povinné sexuální výchovy v srbském školním systému existuje významná poptávka po její implementaci na všech vzdělávacích úrovních²⁴. Sexuální výchově se ve školách věnuje nedostatečná pozornost a rodiče často zaujímají pasivní postoj k sexuálnímu vývoji svých dětí, považujíce je za příliš mladé na to, aby se zabývaly takovým obsahem²⁵.

Slovenská republika

Inkluzivní vzdělávání, garantované Ústavou Slovenské republiky (Slovenska), má za cíl, aby všichni žáci/žákyně mohli rozvíjet svůj potenciál ve škole, životě a později na trhu práce v prostředí (školním i společenském), kde se budou cítit vítáni.

Každý vzdělávací program pro žáky/žákyně s postižením obsahuje rámcové kurikulum a témata, jako jsou zdravé a nezdravé vztahy, učení se respektovat různé názory a potřeby ostatních a zvládání konfliktů a odmítnutí²⁶.

Implementace sexuální výchovy ve školním prostředí na Slovensku není snadná. Zatímco absence a nezbytnost sexuální výchovy ve školách je zřejmá, její implementace se setkává s odporem, vzdorem, většinou založeným na nedostatku informací, strachu a nepochopení sexuality a sexuální výchovy obecně.

Jak byla tato příručka vytvořena?

Tato příručka byla vytvořena pomocí metodologie inkluzivního výzkumu. V inkluzivním výzkumu nastiňují oblasti potřeb a jejich řešení výzkumníci přímo se členy komunity. Etické schválení poskytla Univerzita Karlova v Praze (Česká republika), číslo UK-PedF/12949/2024.

Zapojení komunity

Do sledovaných skupin se zapojilo 64 vyučujících a 73 žáků/žákyn a mladých lidí s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru z Česka, Srbska a Slovenska (viz tabulka č. 1). Ohniskové skupiny byly vedeny odděleně pro obě skupiny zainteresovaných stran.

Tabulka č. 1 **Žáci/žákyně a vyučující v Česku, Srbsku a na Slovensku**

Počet zúčastněných	Česko	Slovensko	Srbsko	Celkem
Vyučující	29	15	20	64
Lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru	23	16	34	73

V těchto ohniskových skupinách byli vyučující dotazováni na to, jaká témata by se podle nich měla učit v sexuální výchově pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru. Dále byli dotazováni, jak by se měla tato témata vyučovat, na své obavy z obsahu a na sdílení zkušeností se sexuální výchovou na svých školách.

Žáci/žákyně byli dotazováni/y na své zkušenosti se sexuální výchovou, na spokojenost s tím, jak je obsah sexuální výchovy vyučován, a na doporučení, jak by měla být sexuální výchova poskytována.

Data shromážděná z ohniskových skupin vyučujících a žáků/žákyn s postižením byla analyzována pomocí induktivní obsahové analýzy²⁷. Zjištění byla porovnána s Mezinárodní technickou příručkou pro sexuální výchovu (ITGSE)²⁸, hlavním rámcem této metodické příručky, a se Standardem sexuální výchovy v Evropě.

Mezinárodní technická příručka pro sexuální výchovu (International Technical Guidance on Sexuality Education – dále „ITGSE“), rámec UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)

Příručka ITGSE byla vyvinuta ve spolupráci s Organizací OSN pro vzdělání, vědu a kulturu (UNESCO), Společným programem OSN pro HIV/AIDS (UNAIDS), Populačním fondem OSN (UNFPA), Dětským fondem OSN (UNICEF), UN Women a Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Poskytuje rámec pro sexuální výchovu, který je vědecky přesný, věkově přiměřený, kulturně relevantní a založený na lidských právech a rovnosti pohlaví²⁸. ITGSE si klade za cíl pomoci zemím rozvíjet a implementovat programy sexuální výchovy, které vybavují mladé lidi znalostmi, dovednostmi a hodnotami potřebnými k informovanému rozhodování o vztazích, jejich pohodě a jejich sexuálnímu a reprodukčnímu zdraví. Navíc je ITGSE v souladu s Cíli udržitelného rozvoje OSN (SDGs), konkrétně se vztahuje ke zdraví, vzdělávání, rovnosti pohlaví a odstraňování nerovností⁷. ITGSE poskytuje komplexní, na důkazech založený rámec kurikula pokrývající širokou škálu témat, včetně vztahů, hodnot, kultury, lidských práv, genderu, sexuálního a reprodukčního zdraví, lidského těla a jeho vývoje, násilí a bezpečí a dovedností pro zdraví a pohodu (well-being). Tento rámec byl použit pro tuto metodickou příručku, protože je v souladu s mezinárodními standardy a osvědčenými postupy a zajišťuje, že informace uvedené v této metodické příručce korespondují s globálními cíli v oblasti zdraví a vzdělávání.

Příručka ITGSE je organizována do osmi klíčových konceptů, z nichž každý zahrnuje několik témat. Tyto klíčové koncepty tvoří základ komplexního programu sexuální výchovy a zajišťují, že pokrývá všechny nezbytné aspekty sexuálního a reprodukčního zdraví, práv a vztahů. Každý z těchto klíčových konceptů je navržen tak, aby byl věkově

přiměřený a vývojově vhodný pro různá období života žáků/žákyně. Zajišťuje jim všestranné vzdělání, které poskytuje znalosti a dovednosti potřebné k tomu, aby žáci/žákyně mohli/y činit informovaná rozhodnutí o svém sexuálním a reprodukčním zdraví, pohodě a vztazích²⁸. Mezi 8 klíčovými koncepty patří:

1. Vztahy
2. Hodnoty, práva, kultura a sexualita
3. Porozumění pohlaví
4. Násilí a zajištění bezpečí
5. Dovednosti pro zdraví a pohodu
6. Lidské tělo a vývoj
7. Sexualita a sexuální chování
8. Sexuální a reprodukční zdraví

Standardy pro sexuální výchovu v Evropě, rámec Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organization) (Standardy)

Standardy pro sexuální výchovu v Evropě (dále „Standardy“), vyvinuté Regionální kanceláří WHO pro Evropu a Federálním centrem pro zdravotní výchovu, poskytují komplexní pokyny zdůrazňující holistický přístup, který zahrnuje fyzické, emocionální a sociální aspekty sexuality. Standardy nabízejí věkově přiměřený obsah od raného dětství až po dospívání v rámci přístupu založeného na podpoře sexuálních práv a rovnosti pohlaví. Standardy se zaměřují na to, aby jednotlivcům zprostředkovaly znalosti, dovednosti a postoje nezbytné pro informované rozhodování o svém sexuálním a reprodukčním zdraví, respektování kulturní rozmanitosti a podporu inkluze. Obsah je založen na vědecky podložených přístupech a ke zlepšení výsledků učení se doporučují interaktivní, participativní vyučovací metody. Standardy navíc zdůrazňují důležitost školení a podpory vyučujících, aby bylo zajištěno efektivní poskytování sexuální výchovy.

Jak se Standardy sexuální výchovy v Evropě a Mezinárodní technická příručka pro sexuální výchovu (ITGSE) vzájemně doplňují?

Standardy pro sexuální výchovu v Evropě a příručka ITGSE od UNESCO se shodují v několika klíkových oblastech. Oba tyto materiály zahrnují komplexní přístup k sexuální výchově integrující fyzickou, emocionální, mentální a sociální dimenzi sexuality. Poskytují pokyny přizpůsobené různým věkovým skupinám a zajišťují, aby byl jejich obsah vhodný pro různé vývojové fáze. Oba rámce mají za cíl vybavit mladé lidi znalostmi a dovednostmi potřebnými k informovanému rozhodování o svém sexuálním a reprodukčním zdraví. Zdůrazňují důležitost používání vědecky podložených přístupů v sexuální výchově. Oba rámce prosazují kulturní citlivost a inkluzi a zajišťují, aby sexuální výchova respektovala různá prostředí. Doporučují interaktivní a participativní výukové metody, které zvyšují zaujetí a zlepšují výsledky učení. Zdůrazňují nezbytnost poskytování adekvátního školení a zdrojů pro vyučující, aby ti mohli efektivně poskytovat sexuální výchovu žákům/žákyním.

Co je zahrnuto v této metodické příručce?

Analýza dat získaných z ohniskových skupin odhalila 20 klíkových témat, o kterých se účastníci domnívají, že by měla být vyučována ve školách. Tato klíčová témata byla kategorizována podle 8 klíkových konceptů rámce ITGSE a propojena se Standardy (viz tabulka č. 2).

Tabulka č. 2 Klíčová témata v souladu s „ITGSE“ a „Standardy“

UNESCO - ITGSE Klíčové koncepty	WHO Standardy	Klíčová témata z ohniskových skupin
Vztahy	Vztahy a životní styl	1. Různé vztahy v průběhu života 2. Zdravé a nezdravé vztahy
Hodnoty, práva, kultura a sexualita	Sociální a kulturní faktory ovlivňující sexualitu Sexualita a práva	1. Znalost zákonů: co říká zákon o souhlasu, incestu, manželství a pohlavně přenosných chorobách. 2. Znáš svá práva: právo na vztahy, právo na péči o sexuální a reprodukční zdraví.
Porozumění pohlaví	Sexualita	1. Pohlavní identita 2. Sexuální orientace
Násilí a zajištění bezpečí	Sexualita, zdraví a pocit pohody (well-being)	1. Soukromé a veřejné prostory a chování 2. Různé druhy zneužívání 3. Bezpečné používání technologie 4. Pornografie
Dovednosti pro zdraví a pocit pohody (well-being)	Sexualita Emoce	1. Osobní hranice 2. Nadšený souhlas a odmítnutí 3. Jak se vypořádat s odmítnutím
Lidské tělo a vývoj	Sexualita, zdraví a pocit pohody (well-being) Lidské tělo a vývoj člověka	1. Osobní hygiena 2. Erektce, ejakulace a mokré sny 3. Menstruace
Sexualita a sexuální chování	Sexualita	1. Masturbace 2. Sex
Sexuální a reprodukční zdraví	Plodnost a rozmnožování Sexualita, zdraví a pocit pohody (well-being)	1. Těhotenství a prevence otěhotnění 2. Sexuální zdraví – snížení rizika pohlavně přenosných infekcí

Ke každému z 8 klíčových konceptů jsme připojili výukové aktivity, návrhy materiálů a zdroje literatury, jak lze každé z témat předat žákům/žákyním s postižením. Příručka obsahuje příklady využití vědecky podložených přístupů, které podporují učení žáků/žákyně.



Co jsou vědecky podložené přístupy (Evidence-based practices, EBP)?

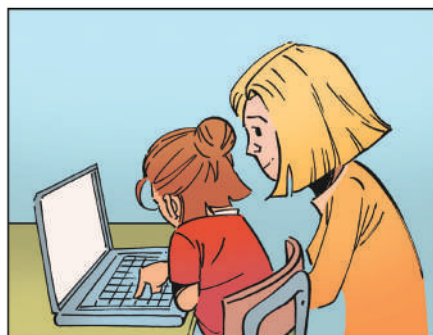
Vědecky podložené přístupy v kontextu vzdělávání jsou výukové postupy a intervence, které jsou vědecky prokázány – na základě rigorózního výzkumu, jako efektivní při podpoře zlepšování dovedností a výsledků učení žáků/žákyně⁴.

Součástí této příručky jsou následující vědecky podložené přístupy: sociální příběhy, technologicky podporovaná výuka a intervence, vizuální podpora, pobídky a analýza úkolů. Další informace o vědecky podložených přístupech pro osoby s postižením naleznete vyučující v [Metodickém průvodci: Vědecky podložené přístupy ve vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami](#)²⁹.



Sociální příběhy

Sociální příběhy (social narratives – SN) jsou krátké příběhy, které jasně a stručně popisují sociální situace, vhodné reakce a očekávané chování²⁹. Jsou navrženy tak, aby žákům/žákyním pomohly pochopit sociální interakce a orientovat se v nich a aby zlepšily jejich sociální dovednosti. Sociální příběhy efektivně zlepšují sociální porozumění, snižují úzkost, napomáhají učení specifických dovedností a podporují komunikaci, zvláště u žáků/žákyně na autistickém spektru a s mentálním postižením³⁰. Jsou přizpůsobeny individuálním potřebám těchto žáků/žákyně a lze je použít k řešení široké škály sociálních situací. To z nich činí všestranný a cenný nástroj ve speciálním a inkluzivním vzdělávání.



Technologicky podporovaná výuka a intervence

Technologicky podporovaná výuka a intervence (technology aided instruction and intervention – TAI) využívá technologie ve vztahu k výuce a ke zlepšení učení²⁹. Výzkum ukázal, že TAI může vést k výraznému zlepšení akademického výkonu a k zapojení žáků/žákyně s postižením³¹. Výzkum potvrdil účinnost TAI při výuce široké škály dovedností a také schopnost TAI uspokojit různé preference a potřeby ve výuce. Technologie představují jakékoliv elektronické zařízení, aplikace nebo virtuální sítě, které zpřístupňují učení, jako jsou například zařízení generující řeč, interaktivní tabule a počítačové programy.



Vizuální podpora

Vizuální podpora (visual supports – VS) využívá různé vizuální podněty, jako jsou symboly, grafy a další vizuální nástroje, k usnadnění porozumění, komunikace a dokončení úkolů²⁹. Je zvláště přínosná pro žáky/žákyně na autistickém spektru, pro žáky/žákyně s mentálním postižením a poruchami učení³². Vizuální podpora může zahrnovat obrázky, psaná slova, objekty, úpravu prostředí, vizuální hranice, rozvrhy, mapy, štítky, organizační systémy, časové osy a skriptu. Použití vizuální podpory bylo široce zkoumáno a ukázalo se, že účinně zlepšuje učení, komunikaci a chování žáků/žákyně.



Analýza úkolů

Analýza úkolů představuje rozdělení úkolů, chování či dovedností do menších, zvládnutelných kroků, které jsou pak postupně vyučovány²⁹. Žáci/žákyně s postižením se díky ní učí, jak dokončit konkrétní činnosti nebo si osvojit určité chování³³. Zavedení analýzy úkolů má několik výhod včetně toho, že zjednodušuje učení, poskytuje strukturu, podporuje nezávislost a usnadňuje zobecnění úkolů a dovedností.



Modelová pobídka

Modelová pobídka zahrnuje předvádění chování, dovedností nebo úkolů tak, aby je žáci/žákyně mohli/y pozorovat a naučit se je opakovat²⁹. To může být užitečné zejména při výuce sociálních dovedností, například jak asertivně říkat „ne“ nebo jak požádat o souhlas. Výzkum ukázal, že modelová pobídka je obzvláště účinná při výuce sociálních, akademických a behaviorálních dovedností³⁴. Pokud vyučující používají modelové pobídky, poskytují jasný příklad toho, co od žáků/žákyně očekávají. To je užitečné zejména pro žáky/žákyně, kteří/které mají potíže s pochopením samotných slovních pokynů. Pozorováním vyučujícího nebo vrstevníků,

kterí chování předvádí, mu žáci/žákyně mohou lépe porozumět a napodobit je ve svých vlastních interakcích, čímž zlepšují své sociální a vztahové dovednosti v reálném prostředí. Ve třídě lze modelovou pobídku využívat různými způsoby, například modelová pobídka v reálném čase, modelová pobídka prostřednictvím sledování videa, modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků a modelová pobídka prostřednictvím sledování sebe sama na video záznamu.

Doporučení pro výuku žáků/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru

Výuka žáků/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru vyžaduje zavedení specifických výukových strategií k podpoře zapojení žáků/žákyně, k jejich učení a udržení znalostí³⁵. Žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru potřebují přístupné výukové materiály, které zahrnují materiály prezentované pro ně srozumitelným jazykem a obsahující vizuální prvky³⁶. Vzhledem k tomu, že žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mohou mít potíže s porozuměním abstraktním pojmům, vyučující by měli začlenit konkrétní praktické aktivity a vytvořit explicitní odkazy na konkrétní příklady související s reálným životem žáků/žákyně³⁷. Opakování pojmů a konzistentní postupy podporují zvládnutí učení u žáků/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru³⁵.

Porozumění žáků/žákyně a jejich preference v učení

Pro co nejlepší podporu žáků/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru je důležité, aby vyučující znali své žáky/žákyně a jejich způsob učení. Toho lze dosáhnout prostřednictvím hodnocení, rozhovorů s rodiči, studiem lékařských zpráv a dotazováním se žáků/žákyně na jejich silné a slabé stránky i na jejich preference v učení³⁵. Vyučující by měli vycházet z doporučení školského poradenského zařízení, případně individuálního vzdělávacího plánu (IVP) žáků/žákyně, aby zjistili, jak žáky/žákyně nejlépe podpořit. Vyučující by měli uplatňovat přístup založený na silných stránkách a zahrnout zájmy žáků/žákyně do výuky a vzdělávacích programů³⁸.

Jak používat tuto metodickou příručku?

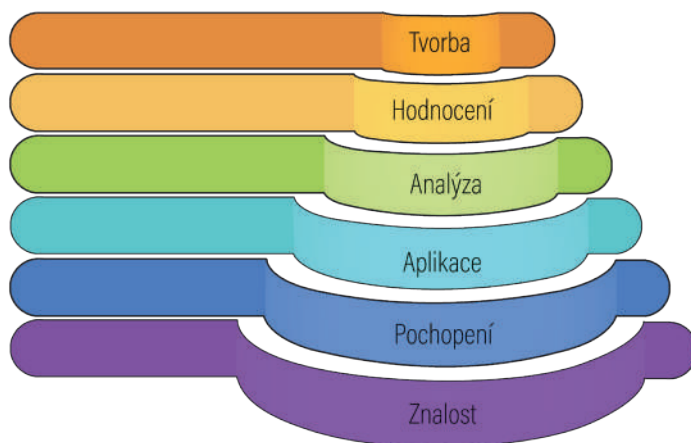
Tato příručka slouží jako zdroj informací pro vyučující a popisuje zásadní témata a efektivní výukové strategie. Výukové aktivity v této příručce jsou určeny žákům/žákyním s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru ve věku od 15 let. Nejedná se o komplexní učební osnovy. Vyučujícím doporučujeme, aby tuto příručku používali jako součást svých výukových a vzdělávacích programů. Příručka se zabývá zásadními tématy, jako jsou legitimizace sexuality a sexuálních potřeb, legální a bezpečné používání technologií, rozdíl mezi soukromým a veřejným prostorem a charakteristiky zdravých a nezdravých vztahů. Tato témata jsou zpracována prostřednictvím vědecky podložených přístupů, včetně modelové pobídky, sociálního příběhu, technologicky podporované výuky a intervence a vizuální podpory, které vyučujícím poskytnou konkrétní nástroje pro efektivní výuku těchto konceptů.

Tato příručka se nesnaží být komplexním programem sexuální výchovy. Vyučující se v ní mohou inspirovat k vytvoření aktivit, které budou přizpůsobené různorodým potřebám a tempu učení konkrétních žáků/žákyní. Příručka nabízí strategie pro vytvoření bezpečného učebního prostředí, citlivého k možnosti retraumatizace a aplikujícího přístup, který bere v potaz výukový obsah s vědomím rizika opětovného traumatu. Strukturované aktivity a metodologie prezentované v této příručce usnadňují vyučujícím skupinovou i individuální práci s žáky/žákyněmi a podporují porozumění a zdravé chování v souvislosti se sexualitou a sexuálním zdravím. Tím napomáhají v konečném důsledku sebeurčení žáků/žákyní.

Příručka obsahuje 19 témat, která byla identifikována jako potřebná pro výuku žáků/žákyní s postižením na středních školách. Tato témata jsou organizována napříč 8 klíčovými koncepty nastíněnými ve výše zmíněné příručce ITGSE. Ke každému tématu jsou dány příklady aktivit a zdrojů. Vyučující mohou navrhované aktivity doplnit a vhodně přizpůsobit svým žákům/žákyním. Úspěšnost aktivit závisí na přesnosti aplikace vědecky podložených přístupů. Výsledky učení, které jsou sladěny s 19 tématy, byly propojeny s Bloomovou taxonomií.

Bloomova taxonomie

Bloomova taxonomie je rámec pro kategorizaci vzdělávacích cílů. Taxonomie popisuje šest úrovní kognitivních procesů, od základního vybavení faktů až po vytváření nových myšlenek, přičemž klade důraz na dovednosti vyššího řádu myšlení, jako je analyzování, hodnocení a vytváření³⁹. Tato struktura poskytuje vyučujícím systematický přístup k tvorbě učebních osnov a hodnocení, které podporují hlubší porozumění a kritické myšlení.



Pro žáky/žákyně s postižením může být Bloomova taxonomie obzvláště užitečná, protože nabízí jasnou a strukturovanou cestu k učení, kterou lze přizpůsobit individuálním potřebám. Rozložením kognitivních procesů na zvládnutelné kroky mohou vyučující vytvořit diferencovanou výuku, která vyhovuje různým učebním preferencím a tempu žáků/žákyní. Taxonomie podporuje používání různých výukových metod, vědecky podložených přístupů, jako jsou sociální příběhy a vizuální podpora, které mohou být zvláště účinné pro žáky/žákyně s postižením³⁹. Tento přístup pomáhá nejen při plnění vzdělávacích cílů, ale také při budování sebedůvěry a kompetencí žáků/žákyní, kteří postupují po stále složitějších úrovních myšlení.

Tabulka č. 3 **Vzdělávací cíle v návaznosti na Bloomovu taxonomii**

Téma	Vzdělávací cíle	Propojení s Bloomovou taxonomií
Různé vztahy v průběhu života	Žáci/žákyně dokáží popsat různé vztahy, které mohou mít, když budou starší.	Znalost
	Žáci/žákyně předvedou, jak mohou vhodným způsobem někoho pozvat na rande.	Aplikace
Zdravé a nezdravé vztahy	Žáci/žákyně identifikují zdravé a nezdravé chování ve vztahu.	Porozumění
Znalost zákonů (co říká zákon o věku, souhlasu, manželství, a incestu)	Žáci/žákyně vyjmenují zákony o věku, souhlasu, manželství a incestu.	Znalost
Genderové identity	Žáci/žákyně uvedou příklady různých genderových identit (muž, žena, transgender, nebinární, intersexuální).	Porozumění
	Žáci/žákyně popíší transfobii.	Porozumění
Sexuální orientace	Žáci/žákyně uvedou příklady různých sexuálních orientací.	Porozumění
	Žáci/žákyně popíší homofobii.	Porozumění
Soukromé a veřejné prostory a chování	Žáci/žákyně objasní, proč je určité chování vhodné v soukromí, ale ne na veřejnosti.	Porozumění
	Žáci/žákyně definují veřejné a soukromé prostory.	Znalost
Různé typy zneužívání	Žáci/žákyně budou schopni/y vyjmenovat a definovat různé druhy zneužívání (např. fyzické, emocionální, sexuální, finanční).	Znalost
	Žáci/žákyně popíší charakteristiky a příznaky různých typů zneužívání.	Znalost
Bezpečné používání technologií	Žáci/žákyně vyjmenují základní pravidla bezpečného používání technologií.	Znalost
	Žáci/žákyně popíší možná rizika a nebezpečí spojená s nebezpečným používáním technologií.	Porozumění
Pornografie	Žáci/žákyně vyjmenují fakta o právních aspektech pornografie, včetně věkových omezení a souhlasu.	Znalost
	Žáci/žákyně aplikují znalost o dopadech pornografie při diskusi o jejích možných účincích na vztahy a sebeúctu.	Aplikace

Osobní hranice	Žáci/žákyně definují osobní hranice a vyjmenují různé typy osobních hranic (např. fyzické, emocionální, digitální).	Znalost
	Žáci/žákyně předvedou, jak stanovit a komunikovat své vlastní osobní hranice v různých kontextech (např. přátelství, online interakce).	Aplikace
Souhlas a odmítnutí	Žáci/žákyně vysvětlí principy informovaného a dobrovolného souhlasu.	Porozumění
	Žáci/žákyně popíší důležitost vzájemného respektu a komunikace při získávání a dávání souhlasu.	Porozumění
Jak se vyrovnat s odmítnutím	Žáci/žákyně vyjmenují strategie, jak se vyrovnat s odmítnutím.	Znalost
	Žáci/žákyně předvedou prostřednictvím modelové pobídky zdravé zvládnání situace, kdy čelí odmítnutí.	Aplikace
Osobní hygiena	Žáci/žákyně vyjmenují základní prvky osobní hygieny (např. mytí rukou, péče o zuby, koupání, používání deodorantu).	Znalost
	Žáci/žákyně vysvětlí důležitost osobní hygieny pro celkové zdraví a pohodu.	Porozumění
Erekce, ejakulace a noční poluce	Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy, proč jsou erekce, ejakulace a noční poluce přirozenou a zdravou součástí lidského vývoje.	Porozumění
Menstruace	Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy základní definici menstruace a vysvětlí její biologický účel.	Porozumění
Masturbace	Žáci/žákyně definují, proč je masturbace normální součástí lidské sexuality a vývoje.	Znalost
	Žáci/žákyně argumentují, kde a kdy je vhodné a nevhodné masturbovat.	Aplikace
	Žáci/žákyně dokáží popsat, jak dodržovat hygienu, pokud masturbují.	Znalost
Sex	Žáci/žákyně definují, co je sex a co může zahrnovat.	Znalost
	Žáci/žákyně vysvětlí, že sex může být různý v různých vztazích.	Porozumění

Těhotenství a prevence těhotenství	Žáci/žákyně vyjmenují názvy a používání různých metod antikoncepce.	Znalost
	Žáci/žákyně vysvětlí faktory, které přispívají k riziku otěhotnění, včetně věku, načasování pohlavního styku a antikoncepce.	Porozumění
Sexuální zdraví – snížení rizika pohlavně přenosných chorob	Žáci/žákyně zopakují definici pohlavně přenosných infekcí.	Znalost
	Žáci/žákyně vysvětlí, jak je důležité praktikovat bezpečný sex, aby se předešlo pohlavně přenosným chorobám.	Porozumění

Přizpůsobení a personalizace pro vaše žáky/žákyně

Tato příručka obsahuje návrhy, jak vyučovat témata sexuální výchovy s využitím vědecky podložených přístupů. Vyučující jsou vybízeni k tomu, aby každou lekci zkontrolovali a přizpůsobili její obsah vzdělávacím potřebám žáků/žákyní ve své třídě. Vyučující by měli při výuce každého z těchto témat vycházet ze svého odborného úsudku a poznatků o svých žácích/žákyních. Každá lekce je samostatnou lekcí a může být vedena izolovaně. Doporučujeme vyučujícím, aby tyto lekce začlenili do učebního plánu, který odpovídá vzdělávacím potřebám, tempu a oblastem zvláštního zájmu svých žáků/žákyní.

Postup při plnění oznamovací povinnosti

Žáci/žákyně mohli zažít sexuální napadení, zneužívání, incest nebo znásilnění. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Je zásadní žákům/žákyním poskytnout „varování o obsahu“ pro každé z témat, která bude vyučující probírat, zejména těch, která se zaměřují na sex, souhlas, nezdravé vztahy, incest a zneužívání. Pokud má žák/žákyně zkušenost se sexuálním napadením, zneužíváním, incestem nebo znásilněním a jeví známky výrazně zvýšené nepohody v souvislosti s citlivými tématy v rámci probíraného učiva ve škole, je důležité nastavit společně se školským poradenským zařízením vhodná podpůrná opatření. Například je možné upravit obsah vzdělávání způsobem, který respektuje potřeby žáka/žákyně. Případně je také možné, aby žák/žákyně mohl/a využít další pracovní místo ve třídě i mimo třídu. Tak může po určitou část vyučovací hodiny pracovat žák/žákyně individuálně s vyučujícím či dalším pedagogickým pracovníkem, a to odlišným tempem, s přestávkami na relaxaci nebo s využitím jiných učebních materiálů, než mají ostatní žáci/žákyně.

Je také zásadní, aby vyučující dobře znali postup vypracovaný školou, který slouží k vyhodnocení míry ohrožení žáka/žákyně. Vyhodnocovací rámec školy pomáhá vyučujícímu rozhodnout a vyhodnotit míru ohrožení v případě, že mají pracovníci školy podezření, že některý ze žáků/žákyní je týrán/a, zneužíván/a či zanedbáván/a. V takovém případě škola prostřednictvím ředitele školy informuje místně příslušný orgán sociálně-právní ochrany dětí. V případě, že jakýkoliv pracovník/pracovnice školy naby/a jistoty, že na některém z žáků/žákyní došlo či dochází k páchání trestného činu týrání, znásilnění nebo pohlavního zneužití, kontaktuje Policii České republiky.

Klíčový koncept 1: Vztahy



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Příručka ITGSE si klade za cíl pomoci žákům/žákyním porozumět dynamice různých typů vztahů. Rozlišuje vztahy rodinné, přátelské, romantické (partnerské) a komunitní²⁸. Důraz je kladen na důležitost vzájemného respektu, na empatii a efektivní komunikaci v těchto vztazích. Snaží se zprostředkovat chápání toho, že vztahy jsou různorodé a mají různý význam. Zdravé vztahy budujeme na vzájemném respektu a souhlasu. Nedílnou součástí je i řešení konfliktů a udržování pozitivních vztahů²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměřuje na 2 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin:

1) různé vztahy v průběhu života a 2) zdravé a nezdravé vztahy.

Téma 1: Různé vztahy v průběhu života



O čem je toto téma?

Výuka žáků/žákyní na téma vztahů, s nimiž se mohou po celý svůj život setkávat a které se vyvíjí, zahrnuje několik důležitých oblastí. Je třeba, aby žáci/žákyně chápali/y a rozlišovali/y, co jsou vztahy rodinné, přátelské a intimní. Aby dokázali/y rozlišit charakteristiky jednotlivých typů vztahů a jejich sociální hranice. Potřebují si osvojit efektivní komunikační dovednosti, umět regulovat své emoce a řešit konflikty. Kromě toho je důležité poučit žáky/žákyně o tom, jak zvládat změny ve vztazích – například vysvětlit, že s přibývajícím věkem již nemusí být vhodné převlékat se před členy své rodiny, s výjimkou situací, kdy žáci/žákyně potřebují kvůli svému postižení pomoc druhých. V konečném důsledku by žáci/žákyně měli/y být vybaveni/y dovednostmi potřebnými k navazování a udržování zdravých vztahů.



Proč je toto téma důležité?

Když učíme žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru o různých typech vztahů a o tom, jak se tyto vztahy vyvíjí, podporujeme tak zásadním způsobem jejich samostatnost a připravujeme je na život v dospělosti. Je třeba je naučit, jaké chování je v rámci konkrétních vztahů správné. To jim pomůže správně se rozhodovat a rozpoznat špatné chování druhých. To je obzvláště důležité pro jedince s mentálním postižením, protože ti mohou být například sexuálně zneužíváni někým ze svého okolí. Nemusí přitom ze své zkušenosti rozpoznat, že jde o zneužívání^{16; 17}. Mnoho mladých lidí s mentálním postižením je svým okolím odrazováno od navazování intimních vztahů, a nemá tak možnost získat dovednosti potřebné pro budování zdravých vztahů^{40; 14; 9}. Navzdory těmto překážkám mají lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru schopnost a touhu zkoumat intimní vztahy a usilují o navázání partnerského vztahu, uzavření manželství a založení rodiny^{9; 15}.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně dokáží popsat různé vztahy, které mohou mít, když budou starší.

Žáci/žákyně předvedou, jak mohou vhodným způsobem někoho pozvat na rande.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím popsat různé druhy vztahů, které mohu mít s přibývajícím věkem.

Umím předvést, jak někoho pozvat na rande.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY**

Téma: Různé vztahy v průběhu života

Poznámka pro vyučující:

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně při hodině na toto téma prozradí, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy /strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně dokáží popsat různé vztahy, které mohou mít, když budou starší.	Vizuální podpora	P1 Vztahy a různé typy chování P2 Různé vztahy v mém životě
Žáci/žákyně předvedou, jak mohou vhodným způsobem někoho pozvat na rande.	Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	P3 Jak mohu někomu říct, že se mi líbí? P4 Jak pozvat někoho na rande

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, jaké vztahy mají ve svém životě.

Podněty:

- Jaké typy vztahů existují?
- Čím se od sebe liší?
- V čem jsou si podobné?

**Aktivita 1: Různé vztahy v našem životě a jak se v nich chováme**

Vyučující představí různé druhy vztahů, které můžeme v životě mít. Na tabuli nebo velký papír pak tyto vztahy zobrazí.

- Cizí lidé
- Blízcí přátelé a rodina
- Známí
- Intimní vztahy

- Kamarádi

Žáci/žákyně napíší, nakreslí nebo použijí vizuální podporu k zobrazení různých typů chování nebo činností, které se pojí s konkrétními vztahy. Žáci/žákyně mohou použít přílohu č. 1 [Vztahy a různé typy chování](#).

Podněty:

- Cizí lidé – nemluvíme s nimi.
- Známi – pozdravíme nebo zamáváme.
- Kamarádi – jdeme spolu do kina.
- Blízcí přátelé a rodina – objímáme se a říkáme si důležité věci.
- Intimní vztahy – objímáme se a líbáme se.



Aktivita 2: Různé vztahy v mém životě

Žáci/žákyně samostatně vyplní přílohu č. 2 [Různé vztahy v mém životě](#).

Napíší, nakreslí nebo použijí vizuální podporu (např. fotografie osob) k popsání různých vztahů, které mají ve svém životě, a to tak, že je zařadí do uvedených kruhů.



Aktivita 3: Jak se tyto vztahy mění v čase

Vyučující povede se žáky/žákyněmi diskusi o tom, jak se tyto vztahy mohou v průběhu času měnit.

Podněty:

- Když jste byli malí, bylo v pořádku převlékat se před rodinou. Nyní jste teenageři. Myslíte si, že byste se měli před rodinou převlékat?
- Vyučující zdůrazní, že je to jiné, pokud potřebují žáci/žákyně kvůli svému postižení k převlékání něčí pomoc.
- Mohou existovat i další situace, kdy to může být jinak, například prohlížení klíštěte, rodinné převlékací kabinky u bazénu apod.
- Žáci/žákyně nemusí mít dovednosti potřebné k samostatnému cestování, nákupu lístku do kina nebo objednání si v kavárně a zaplacení útraty. V takovém případě pomůže vyučující žákům/žákyním přemýšlet nad tím, jaké mají možnosti a kdo jim může pomoci, pokud se rozhodnou jít na rande.
- Myslíte si, že některé z těchto vztahů budou s přibývajícím věkem důležitější, nebo naopak méně důležité než vztahy ostatní?
- Myslíte si, že až budete starší, budete chtít trávit více času s blízkými přáteli a partnerem/partnerkou než se svou současnou rodinou?
- Co dalšího by se mohlo s přibývajícím věkem změnit (bydlení, práce atd.)?



Aktivita 4: Na co myslet, než někoho pozveme na rande

Pro pozvání na rande neexistují žádná pravidla, ale některé věci by žáci/žákyně měli/y před pozváním na rande zvážit.

Podněty:

- Bezpečnost: Koho můžete bezpečně pozvat na rande (někoho na autobusové zastávce, nebo někoho, koho znáte od svých přátel)?
- Vhodnost: Jak poznáte, zda je pro vás daná osoba vhodná k randění? (Pokud vás na rande pozve člověk, který vám poskytuje podporu - například asistent/ka nebo vyučující, není to vhodné. Pokud vás pozve na rande

někdo, s kým máte společné přátele, je to vhodné.)

- Vzájemnost: Jak poznáte, že by někdo mohl opětovat vaše city? (Má vás rád někdo, kdo s vámi nechce vůbec mluvit? A co někdo, kdo si k vám rád přisedne u oběda, aby si s vámi popovídal?)
- Společné zájmy: Může pomoci, pokud s někým máte společné zájmy. Dává vám to příležitost dělat společně věci, které vás oba baví. Nemusíte mít ale všechny zájmy společné.



Aktivita 5: Jak bychom mohli někoho pozvat na rande?

Neexistuje pouze jediný správný způsob, jak někoho pozvat na rande. Žáci/žákyně by se měli/y naučit, že je důležité respektovat danou osobu a její reakci na pozvání.

Podněty:

- Zeptejte se dané osoby, když jste sami nebo když vaši konverzaci nemohou poslouchat i jiní lidé. Můžete danou osobu požádat, aby s vámi na chvíli šla stranou.
- Navrhněte, co byste rádi dělali. Myslete na něco, co máte společného. Např.: „Blíží se premiéra nového filmu Hvězdné války. Nechtěl/a bys jít se mnou na rande do kina?“
- Vyjádřete se jasně, že chcete jít na rande. Pokud řeknete „sejít se“ nebo „pokecat“, může si dotyčná osoba myslet, že chcete něco podniknout jen jako kamarádi.
- Pozorně vnímejte odpověď. Musíte respektovat rozhodnutí druhého. Nemusí vám říkat proč, je to jeho volba.
 - Pokud je odpověď „ano“, vymyslete, jak bude vaše setkání probíhat, co budete společně dělat. Nezapomeňte, že to neznamená, že se váš vztah už změnil. Neznamená to, že máte partnera/partnerku, a neznamená to, že souhlasil/a s něčím víc než s tím, že s vámi půjde na rande – není to souhlas s polibkem, obejmutím ani sexem.
 - Pokud je odpověď na vaše pozvání „možná“, může to být proto, že to chce dotyčná osoba ještě zvážit nebo potřebuje více času na rozmyšlenou. Můžete se proto zeptat: „Můžu se tě/Vás zeptat znovu příští týden?“
 - Pokud je odpověď „ne“, nejspíš to raní vaše city, ale pamatujte, že není ničím povinností odpovědět „ano“. Je to volba každého z nás! Musíte respektovat i tuto odpověď. To znamená, že už nebudete žádat o další vysvětlení a že nebudete znovu zvat danou osobu na rande⁴¹.

Vyučující rozdává žákům/žákyním přílohu č. 3 [Jak mohu někomu říct, že se mi líbí?](#). Žáci/žákyně se pokusí vymyslet, jak mohou někomu říci, že se jim líbí, a jak ho mohou pozvat na rande.



Aktivita 6: Jak pozvat někoho na rande

Vyučující rozdává žákům/žákyním přílohu č. 4 [Jak pozvat někoho na rande](#) a přečte třídě nahlas scénáře. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a na základě tohoto scénáře si procvičit, jak někoho pozvat na rande.

Scénář 1: Blízcí přátelé	Scénář 2: Spolužáci	Scénář 3: Cizí lidé
Ema a Lukáš jsou nejlepší přátelé. Znají se od základní školy. Mají hodně společných zájmů. Velmi dobře spolu vycházejí. Lukáš se do Emy zamiloval. Chce ji pozvat na rande. Podněty: • Co by mohl Lukáš Emě říct? • Jaké reakce by mohla Ema mít? (Říci ano, možná, ne). • Jak by měl Lukáš reagovat na Eminu odpověď?	Marie a Eliška chodí na střední školu. Mají společný předmět matematika. Pracují spolu na skupinových projektech. Občas si povídají, ale nejsou blízké kamarádky. Jednoho dne po vyučování Marie sebere odvahu a osloví Elišku. Chce ji pozvat na rande. Podněty: • Co by mohla Marie Elišce říci? • Jaké reakce by mohla Eliška mít? (Říci ano, možná, ne). • Jak by měla Marie reagovat na Eliščinu odpověď?	Jan jezdí každý den do školy autobusem. Stejným autobusem jezdí i mladá dívka. Janovi se tato dívka líbí. Nikdy předtím spolu nemluvili. Jan ji chce pozvat na rande. Podněty: • Je pro Jana bezpečné pozvat tuto dívku na rande? • Je to vhodné?

Závěr: Vyučující zrekapituluje učivo této hodiny. Zeptá se žáků/žákyní, zda by dokázali/y říci, jak se vztahy v průběhu času mění.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina dobře přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby rozuměli/y, že vztahy se v průběhu času mění, a aby uměli/y druhého pozvat na rande.
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Zdravé a nezdravé vztahy



O čem je toto téma?

To, co se žáci/žákyně naučí o zdravých a nezdravých vztazích, jim pomůže budovat a udržovat zdravé vztahy po celý život. Měli/y by proto umět rozpoznat typické znaky zdravého vztahu, který se vyznačuje vzájemnou důvěrou, respektem, vzájemnou podporou a dobrou komunikací. Stejně tak se potřebují naučit, jaké jsou znaky nezdravého vztahu,

který se projevuje manipulací, neúctou, ignorováním nesouhlasu a jakýmkoliv druhem zneužívání.



Proč je toto téma důležité?

Když učíme žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru rozeznat zdravé a nezdravé vztahy a to, jak se v nich chovat, pomáháme jim tak získat dovednosti potřebné pro správné rozhodování v oblasti vztahů a sexu¹¹. Výzkum odhalil, že lidé s mentálním postižením jsou více ohroženi sexuálními násilím, protože je nikdo nepoučil

o potřebě souhlasu, o osobních hranicích a o zdravých vztazích¹⁶.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně identifikují zdravé a nezdravé chování ve vztahu.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím rozlišit dobré a špatné chování ve vztahu.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: Zdravé a nezdravé vztahy

Poznámka pro vyučující:

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně sepři hodině na toto téma svěří, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají

zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně identifikují zdravé a nezdravé chování ve vztahu.	Vizuální podpora	P5 Zdravé a nezdravé chování ve vztazích

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o zdravých a nezdravých vztazích..

Podněty:

- Jak vypadá, když se k sobě lidé ve vztahu chovají správně?
- Jak vypadá, když se k sobě lidé ve vztahu chovají ošklivě?
- Jak byste se podle vás měli cítit ve zdravém vztahu?
- Jak se podle vás cítíte v nezdravém vztahu?



Aktivita 1: Co dělá vztah zdravým

Vyučující pustí třídě video [What makes a relationship healthy?](#) z Amaze.org na YouTube. Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jaký je rozdíl mezi zdravým a nezdravým vztahem?
- Jaké tři hodnoty by podle videa měly mít všechny zdravé vztahy?
 - Respekt
 - Rovnoprávnost
 - Komunikace

Jak vypadá správné a jak vypadá naopak nesprávné chování, když se podíváme na tři výše zmíněné hodnoty, které by měl každý zdravý vztah mít?



Aktivita 2: Zdravé a nezdravé chování ve vztahu

Žáci/žákyně jako třída napíší, nakreslí a použijí vizuální pomůcky, které vyjadřují, jak se k sobě správně chováme ve zdravém vztahu.

Podněty:

- Co byste mohli společně dělat?
- Jak byste spolu mluvili?
- Jak byste řešili neshody?
- Jak byste se v takovém vztahu měli cítit?



Aktivita 3: Zdravé a nezdravé chování ve vztahu

Žáci/žákyně budou samostatně nebo v malé skupině přiřazovat obrázky a slovní popis ke dvěma kategoriím: Zdravé chování ve vztahu a Nezdravé chování ve vztahu.

Využijí k tomu přílohu č. 5 [Zdravé a nezdravé chování ve vztazích](#).



Aktivita 4: Zdravé a nezdravé chování ve vztahu

Poté, co žáci/žákyně dokončí aktivitu z přílohy č. 5, nechá je vyučující společně diskutovat.

Podněty:

- Jaké obrázky nebo popis jste zařadili do kategorie „Zdravé chování ve vztahu“?
- Jaké obrázky nebo popis jste zařadili do kategorie „Nezdravé chování ve vztahu“?
- Souhlasíme? Proč ano, proč ne?

Závěr: Vyučující zrekapituluje, co se žáci/žákyně v hodině naučili/y.

Vyučující se zeptá žáků/žákyně, zda si vzpomenou na tři věci, které by měly mít všechny zdravé vztahy.

- Respekt
- Rovnoprávnost
- Komunikace

Vyučující připomene žákům/žákyním, na koho se obrátit, pokud oni/ony nebo někdo, koho znají, zažívají násilí ze strany intimního partnera nebo jiné osoby (mohou se obrátit na školního výchovného poradce, důvěryhodnou dospělou osobu nebo sociální službu).



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina dobře přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyně?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby rozeznali/y a chápali/y zdravé a nezdravé chování ve vztazích.
- Vysvětlil/a jsem žákům/žákyním, na koho se mohou obrátit, pokud zažívají násilí ze strany partnera/partnerky?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 2:

Hodnoty, práva, kultura a sexualita



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Hodnoty, práva, kultura a sexualita v konceptu příručky ITGSE zkoumají propojení sexuality s lidskými právy, hodnotami a kulturními souvislostmi²⁸. Cílem je podněcovat respekt k sexuální rozmanitosti a podporovat rovnost pohlaví. K tomu je nezbytná znalost lidských práv a chápání jejich významu v sexualitě. Znamená to také uznat vliv kultury a kulturních hodnot na sexuální chování a postoje. Priorita je dána rovnosti pohlaví, včetně respektování sexuální rozmanitosti²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměřuje na jedno téma, které bylo identifikováno v rámci našich ohniskových skupin:
1) znalost zákonů – co říká zákon o souhlasu, incestu a manželství.

Téma: Znalost zákonů – co říká zákon o souhlasu, incestu a manželství



O čem je toto téma?

Žáci/žákyně s postižením by měli/y být poučeni/y o klíčových aspektech zákonů ve své zemi a o tom, jak se zákonné normy týkají jejich praktického života. To zahrnuje poučení o věkové hranici předepsané pro souhlas se sexuálním stykem, dále poučení o věku nezbytném pro uzavření manželství a také vysvětlení, co je incest. Je nutné zdůraznit nezbytnost vědomého, informovaného souhlasu nutného pro jakékoliv sexuální aktivity. To se týká i zákonného věku pro sexuální styk. Pokud ještě takového věku žáci/žákyně nedosáhli/y, znamená to, že jsou podle zákona příliš mladí/mladé na to, aby mohli/y poskytnout souhlas. Právní definice a důsledky incestu je nezbytné vysvětlit žákům/žákyním proto, aby dokázali/y rozpoznat nezákonné a škodlivé vztahy a vyhnout se jim. Vzdělávání v oblasti zákonů vztahujících se k manželství by mělo zahrnovat zákonné požadavky na věk, práva v manželství a právní význam manželského souhlasu.



Proč je toto téma důležité?

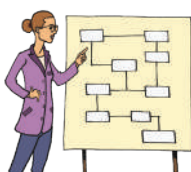
Výuka mladých lidí s postižením o zákonech týkajících se souhlasu se sexuální aktivitou, incestu a manželství má zásadní význam pro jejich ochranu. Lidé s postižením jsou totiž častěji vystaveni sexuálnímu násilí a zneužívání, včetně incestu^{9; 42}. Když správně poučíme mladé lidi s postižením o zákonech v jejich zemi a o tom, jaká mají práva, umožníme jim tím rozhodovat se samostatně a na základě znalostí, které pro své informované rozhodování potřebují. Předjdeme tak jejich vykořisťování a zneužívání. To jim pomůže vytvářet zdravé a respektující vztahy a podpoří je v etickém a zákonném chování podle jasně definovaných společenských práv a povinností.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně vyjmenují zákony o věku, souhlasu a manželství.
Žáci/žákyně znají, co říká zákon o incestu.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Znám věkovou hranici pro platný souhlas se sexuální aktivitou a věkovou hranici pro uzavření manželství.
Vím, co říká zákon o incestu.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY**

Téma: **Souhlas se sexuální aktivitou**

Poznámka pro vyučující:

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně se při hodině na toto téma svěří, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují zákony o věku, souhlasu, manželství.	Modelová pobídka	P6 Zákonný souhlas
Žáci/žákyně znají, co říká zákon o incestu.		P7 Zákony a manželství P8 Zákony a incest

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyní, co vědí o zákonech, konkrétně o zákonech týkajících se sexuální aktivity.

Podněty:

- Víte, co znamená slovo zákon?
- Vzpomenete si na nějaké zákony, které znáte? (Může desetileté dítě řídit auto? Ne, to je nezákonné.)
- Víte, jestli existuje zákon, který říká, kolik vám musí být let, abyste mohli dát platný souhlas k pohlavnímu styku?
- Víte, jestli existuje zákon o tom, kolik vám musí být let, abyste se mohli vdát/oženit?
- Víte, zda existuje zákon o sexuálních aktivitách mezi členy jedné rodiny?

Zákon je pravidlo vydané vládou, které musí každý dodržovat. Zákony slouží k zajištění bezpečí lidí a spravedlnosti ve společnosti. Zákony týkající se sexu a sexuálních aktivit pomáhají chránit vaše práva. Zajišťují, aby všichni ve společnosti respektovali hranice a souhlas ostatních.



Aktivita 1: Zákony a souhlas

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby mu řekli/y, co už ví o zákonech týkajících se vědomého, informovaného souhlasu a věkové hranici pro pohlavní styk. Ty pak zapíše na tabuli.

Podněty:

- V kolika letech můžete mít sex?
- Proč existuje zákon o věkové hranici nutné pro souhlas se sexuální aktivitou?
- Je sex s osobou mladší 15 let protizákonný? Co když to ale ten druhý chce, i když mu ještě nebylo 15 let?
- Co znamená souhlas se sexuální aktivitou? Existuje zákon o udělení souhlasu?

Zákony a souhlas:

1. Platný souhlas můžete dát jen, když je vám 15 let a více.
2. Pokud je vám méně než 15 let, nemůžete dát platný souhlas.
3. Souhlas je, když je oběma lidem alespoň 15 let a souhlasí s tím, že spolu budou mít sex.

Na velký papír nebo na tabuli napíše vyučující jasná pravidla týkající se věkové hranice pro sexuální styk a poskytnutí souhlasu se sexuálním stykem.



Aktivita 2: Zákonný souhlas

Vyučující připomene žákům/žákyním, co říká zákon o souhlasu.

1. Platný souhlas můžete dát jen, když je vám 15 let a více.
2. Pokud je vám méně než 15 let, nemůžete dát platný souhlas.
3. Souhlas je, když je oběma lidem alespoň 15 let a souhlasí s tím, že spolu budou mít sex.

Vyučující rozdává třídě přílohu č. 6 [Zákonný souhlas](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně poté diskutují o tom, zda dodržují lidé ve scénáři zákon, nebo zda jej naopak porušují.

Scénář 1: Zákonný věk pro souhlas	Scénář 2: Svobodný souhlas	Scénář 3: Svobodný a úplný souhlasný projev
Jakubovi je 18 let. Chodí s Kateřinou. Kateřině je 14 let. Jakub i Kateřina spolu chtějí mít sex. Podněty: • Je Kateřina dostatečně stará na to, aby dala souhlas k sexu? • Mohl by se Jakub dostat do problémů, kdyby měl s Kateřinou sex? I kdyby Kateřina řekla, že to chce?	Adamovi a Tamarě je 18 let. Jednou večer se dívají u Adama na film. Během filmu se líbají. Adam se snaží Tamaru svléknout. Tamara říká: „Ne, nejsem ještě připravená na sex.“ Adam na Tamaru naléhá a říká: „Ve vztahu je to normální.“ Podněty: • Můžou Tamara a Adam udělit platný souhlas – mají na to věk? • Dala Tamara Adamovi svůj souhlas? • Co dělá Adam? Zamyslete se nad tím, jestli je v pořádku, že pokračuje, i když Tamara jasně řekla, že nechce.	Jonášovi a Petrovi je 19 let. Chodí spolu několik měsíců. Jsou připraveni mít spolu sex. Povídají si o tom, co chtějí dělat. Oba souhlasí, že spolu vyzkouší sex. Petr se ujistí, že mu dal Jonáš souhlas. Jonáš se ujistí, že dal Petr souhlas. Podněty: • Mohou Jonáš a Petr dát platný souhlas se sexem? • Dali si vzájemně souhlas k sexuálnímu styku? Jak to víte? • Je to dobrý příklad souhlasu? Proč?



Aktivita 3: Zákony a manželství

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby mu řekli/y, co už ví o zákonech týkajících se manželství a věkové hranici pro sňatek. Ty pak zapíše na tabuli.

Podněty:

- Co je to manželství?
- Myslíte si, že lidé musí mít určitý věk, aby se mohli vzít?
- Myslíte si, že oba dva musí chtít uzavřít manželství, aby bylo jejich manželství platné, tj. zákonem uznané?
- Můžete uzavřít sňatek s někým z vašich blízkých příbuzných?
- Můžete mít víc manželek/manželů?

Zákony a manželství:

1. Pro uzavření manželství je třeba dosáhnout věku 18 let, tj. být plnoletý.
2. S uzavřením manželství musí souhlasit oba dva – muž i žena. (Dva lidé stejného pohlaví nemohou v ČR uzavřít manželství, ale mohou vstoupit do registrovaného partnerství.)
3. Současně můžete uzavřít manželství pouze s jednou osobou.
4. Nemůžete uzavřít manželství s někým, kdo je váš blízký příbuzný (např. rodič nebo sourozenec).
5. Nemůžete uzavřít manželství, pokud jste byli v této oblasti omezeni ve svéprávnosti soudem.

Na velký papír nebo na tabuli napíše vyučující pravidla daná zákonem týkající se manželství.



Aktivita 4: Zákony a manželství

Vyučující připomene žákům/žákyním, jaké jsou v ČR zákony týkající se manželství:

1. Pro uzavření manželství je třeba dosáhnout věku 18 let, tj. být plnoletý.
2. S uzavřením manželství musí souhlasit oba dva – muž i žena. (Dva lidé stejného pohlaví nemohou v ČR uzavřít manželství, ale mohou vstoupit do registrovaného partnerství.)
3. Současně můžete uzavřít manželství pouze s jednou osobou.
4. Nemůžete uzavřít manželství s někým, kdo je váš příbuzný (např. prarodiče, rodiče, děti, vnuci nebo sourozenci).
5. Nemůžete uzavřít manželství, pokud jste byli v této oblasti omezeni ve svéprávnosti soudem.

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 7 [Zákony a manželství](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně poté diskutují o tom, zda dodržují lidé ve scénáři zákon, nebo zda jej naopak porušují.

Scénář 1: Nezletilí snoubenci	Scénář 2: Svobodný souhlas snoubenců	Scénář 3: Dříve uzavřené manželství	Scénář 4: Manželství mezi sourozenci
Anně je 15 let. Má přítele, který se jmenuje Jiří. Jiřímu je 17 let. Koupil Anně prsten a v luxusní restauraci ji požádal o ruku. Podněty: • Mohou se Anna a Jiří vzít? • Proč ano, proč ne? • Kdy jim naše zákony umožní uzavřít manželství?	Rodiče seznámili Blanku s mužem jménem František. Františkovi i Blance je 19 let. Rodiče Blanky začnou organizovat s Františkem svatbu. Blanka se vdávat nechce. Přesto na ni její rodiče tlačí. Říkají, že by se měla vdát předtím, než jí bude 20 let. Je to tradice. Podněty: • Musí si Blanka vzít Františka? • Může vás okolí nutit do sňatku? Má na to vaše okolí právo? • Co má Blanka udělat?	Pavel a Eva jsou manželé dva roky. Pavel říká, že by chtěl mít další ženu. Druhou manželku. Podněty: • Dovoluje zákon Pavlovi, aby se oženil s další ženou, i když je už ženatý s Evou? • Jak tomu říkáme – když má muž více manželek najednou?	Jan a Lucie jsou sourozenci. Chtějí se vzít. Protože se milují. Podněty: • Dovoluje jim zákon uzavřít manželství? • Proč si myslíte, že je to nezákonné? • Smíte chodit se členem rodiny a mít s ním sex?



Aktivita 5: Zákony a incest (trestný čin soulože mezi příbuznými)

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby mu řekli/y, co už ví o zákonech týkajících se pohlavního styku mezi členy jedné rodiny. Ty pak zapíše na tabuli.

Podněty:

- Co je to incest?
- Už jste to slovo předtím slyšeli?
- Proč si myslíte, že je incest nezákonný?

Na velký papír nebo na tabuli napíše vyučující informace týkající se nezákonnosti incestu.

Zákony a incest (trestný čin soulože mezi příbuznými):

1. Pohlavní styk mezi příbuznými je zákonem zakázaný.
2. Mezi příbuzné patří rodiče a jejich děti, prarodiče, praprarodiče a vnuci a sourozenci.
3. Pohlavní styk je zakázaný, i když je příbuzným více než 15 let.
4. Incest je zákonem zakázaný proto, že chrání každého člověka před zneužitím ze strany rodinných příslušníků. Zajišťuje, že nikdo nesmí být nucen do sexuálních vztahů s rodinou. To proto, aby byla rodina pro všechny bezpečným místem.



Aktivita 6: Zákony a incest

Vyučující připomene žákům/žákyním, co říká o incestu zákon.

1. Pohlavní styk mezi příbuznými je zákonem zakázaný.
2. Mezi příbuzné patří rodiče a jejich děti, prarodiče, praprarodiče a vnuci a sourozenci.
3. Pohlavní styk je zakázaný, i když je příbuzným více než 15 let. Incest je zákonem zakázaný proto, že chrání každého člověka před zneužitím ze strany rodinných příslušníků. Zajišťuje, že nikdo nesmí být nucen do sexuálních vztahů s rodinou. To proto, aby byla rodina pro všechny bezpečným místem.

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 8 [Zákony a incest](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně poté diskutují o tom, zda dodržují lidé ve scénáři zákon, nebo zda jej naopak porušují.

Vyučující vyzve žáky/žákyně, aby se odvolali/y na to, co říká zákon o incestu.

Scénář 1: Pohlavní styk mezi sourozenci	Scénář 2: Pohlavní styk mezi rodiči a dětmi	Scénář 3: Pohlavní styk mezi rodiči a dětmi	Scénář 4: Pohlavní styk mezi prarodiči a vnuky
Jakubovi je 18 let. Má sestru Petru. Petře je 20 let. Jakub a Petra jsou do sebe zamilovaní. Líbají se a chtějí spolu chodit venku za ruce. Oba spolu chtějí mít sex. Podněty: • Je takový vztah v pořádku? • Je zákonem zakázáný? • Proč se tomuto vztahu říká incest? Proč spolu nemohou Jakub a Petra chodit a líbat se? Proč spolu nemohou mít sex?	Danovi je 40. Umřela mu žena. Má dceru Marii. Marii je 17 let. Dan chce mít s Marií sex. Marie souhlasí. Podněty: • Je takový vztah v pořádku? • Marii je 17 let. Může už mít sex? • Je takový vztah zákonem zakázáný? • Proč se tomuto vztahu říká incest? Proč spolu nemohou Dan a Marie mít sex?	Paní Aleně je 35 let. Alena nemá manžela. Žije jen se svým synem Adamem. Adamovi je 14 let. Adam se těší, až mu bude 15 let. Adam chce mít sex se svou matkou. Podněty: • Adamovi bude 15 let. Může už mít sex? • Může mít Adam sex se svou matkou? • Proč se takovému vztahu říká incest?	Lucii je 16 let. Někdy ji rodiče posílají na víkend k babičce a dědečkovi. Když babička usne, dědeček si lehne k Lucii do postele. Hladí ji na prsou a vagíně. Dědeček Maruše říká, že ji má velmi rád a bude to jejich tajemství. Podněty: • Je v pořádku, že má dědeček Lucii rád a hladí ji na prsou a vagíně? • Může mít dědeček sex se svou vnučkou? • Má si Lucie nechat takové tajemství pro sebe? • Proč se takovému vztahu říká incest?

Závěr:

- Vyučující zopakuje klíčové pojmy probírané v hodině.
- Vyzve žáky/žákyně, aby vysvětlili/y některý ze zákonů, o kterých se dnes učili/y.
- Zeptá se žáků/žákyní, zda si pamatují věkovou hranici nutnou k udělení platného souhlasu se sexem a zda znají věkovou hranici nutnou k uzavření manželství.
- Zeptá se žáků/žákyní, zda vědí, co je to incest a co o něm říká zákon.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o souhlasu se sexem?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby znali/y a dodržovali/y zákony, o kterých jsme mluvili.
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 3:

Chápání pohlavní identity (gender)



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Chápání problematiky pohlavní identity (genderu) se v rámci příručky ITGSE zaměřuje na pohlavní identitu, role a normy²⁸. Snaží se zpochybňovat stereotypy a podporuje chápání pohlavní identity jako celku. To zahrnuje jak definici pohlaví (včetně pochopení pohlavní identity a jejích projevů), tak analýzu dopadu genderových rolí a stereotypů ve společnosti. Současně podporuje genderovou rovnost a zpochybňuje zaseté normy, které ve společnosti působí napětí²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměří na 2 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin: 1) pohlavní identita – gender a 2) sexuální orientace.

Téma 1: Pohlavní identita (gender)



O čem je toto téma?

Výuka v oblasti pohlavní identity zahrnuje i vysvětlení, že pohlavní identita (gender) je spektrum a může se lišit od biologického pohlaví určeného při narození. Žáci/žákyně se učí, že existují různé pohlavní identity, jakými jsou muž, žena, transgender, nebinární, genderově nekonformní pohlaví (genderqueer) a intersexuální lidé. Cílem je pomoci žákům/žákyním pochopit a respektovat, že se lidé mohou ztotožňovat s různými pohlavními identitami a že pohlavní identita každého člověka je platná a důležitá hodnota.



Proč je toto téma důležité?

Pochopení různých pohlavních identit je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru důležité, protože podporuje inkluzi, empatii a respekt k různorodosti. Tyto znalosti pomáhají žákům/žákyním rozpoznat a ocenit rozmanité způsoby, jakými lidé identifikují a vyjadřují sami sebe. Výzkum ukázal, že lidé na autistickém spektru se identifikují s celou škálou pohlavních identit, a to více než lidé bez autismu⁴³. Lidé na autistickém spektru mají také vyšší míru pohlavní dysforie⁴⁴. Proto je důležité, aby měli mladí lidé na autistickém spektru znalosti o pohlavních identitách, aby se cítili pochopeni a respektováni takoví, jací jsou, což je nezbytné pro jejich celkovou emocionální a sociální pohodu (well-being).

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně uvedou příklady různých genderových identit (muž, žena, transgender, nebinární, intersexuální).
Žáci/žákyně popíší transfobii.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím vysvětlit různé pohlavní identity – gender.
Umím popsat, co je transfobie.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: Pohlavní identity

Poznámka pro vyučující:

Vyučující by měli při výuce tohoto tématu používat svůj profesionální úsudek, protože žáci/žákyně ve třídě mohou zpochybňovat svou genderovou identitu nebo žít jako trans či nebinární osoby. Toto téma může vyvolat vzpomínky na zkušenosti žáků/žákyní se šikanou. Vyučující by se měli ujistit, že třída je bezpečným místem pro všechny žáky/žákyně a že modeluje vhodný jazyk a postoje, aby se všichni žáci/žákyně cítili/y začleněni/y.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně uvedou příklady různých genderových identit (muž, žena, transgender, nebinární, intersexuální).	Modelová pobídka	Video přehrávač P9 Jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou
Žáci/žákyně popíší transfobii.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyní, co vědí o různých pohlavních identitách.

Podněty:

- Znáte nějaké pohlavní identity (gender)?
- Myslíte si, že mohou lidé sami sebe vnímat jen jako chlapce/muže, nebo dívku/ženu?
- Už jste někdy slyšeli slovo „intersexuální“?
- Už jste někdy slyšeli slovo „transgender“?



Aktivita 1: Různé pohlavní identity

Vyučující pustí třídě video [the Range of gender identities](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co je to biologické pohlaví člověka?
- Co je to pohlavní identita člověka (gender)?
- Jsou vždy stejné?
- Jak různě mohou lidé vnímat sami sebe – jako muže, ženu...?
- Vzpomenete si na tři pravidla, která vám pomohou chovat se správně a být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou?
 1. Nevytvářejte si domněnky o pohlaví druhého.
 2. Používejte jména a zájmena podle pohlavní identity druhého.
 3. Buďte přítelem nebo spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.



Aktivita 2: Můj kamarád je transgender

Vyučující pustí třídě video [My friend is transgender](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující zastaví video v čase 2:55 a podpoří žáky/žákyně ve společné diskuzi.

Zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co řekl Jim o biologickém pohlaví a pohlavní identitě (gender)? Týká se pohlaví a pohlavní identita i lidí, kteří jsou transgender nebo nebinární?
- Proč se Cassie rozčílila na Jima a na to, co říkal?
- Myslíte si, že to, co Jim řekl o jejich společné kamarádce Glendě, bylo laskavé a podporující?
- Co by podle vás mohl Jim udělat jinak?

Vyučující pustí zbytek videa [My friend is transgender](#).

Co jsme se z tohoto videa dozvěděli?

Podněty:

- Bylo od Glendy odvážné mluvit s Jimem?
- Měl by Jim respektovat Glendu a neříkat ostatním lidem o její pohlavní identitě?
- Jak mohl Jim Glendě odpovědět podle pravidel?

Vyučující připomene tři pravidla:

1. Nevytvářejte si domněnky o pohlaví druhého.
2. Používejte jména a zájmena podle pohlavní identity druhého.
3. Buďte přítelem nebo spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.



Aktivita 3: Jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou

Vyučující žákům/žákyním připomene tři pravidla, jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou:

1. Nevytvářejte si domněnky o pohlaví druhého.
2. Používejte jména a zájmena podle pohlavní identity druhého.
3. Buďte přítelem nebo spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 9 [Jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a na základě tohoto scénáře si procvičit, jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.

Scénář 1: Váš přítel se svěří, že je transgender	Scénář 2: Váš přítel je šikanován kvůli své pohlavní identitě
S Tomášem jste přátelé. Znáte se ze základní školy. Tomáš vás požádal, abyste přišli k němu domů. Chce vám říci něco důležitého. Svěří se, že je transgender. Místo zájmen on/jeho chce, abyste používali zájmena ona/její. Požádá vás, abyste to nikomu neříkali, protože ještě není připraven říci to ostatním. Podněty: Co byste řekli Tomášovi, když se vám svěří, že je transgender? Popřemýšlejte o věcech, které byste mohli říct, abyste ho podpořili: • Děkuji, že mi to říkáš. • Vážím si toho, že mi věříš natolik, že mi říkáš své tajemství. • Samozřejmě budu používat zájmena, se kterými se ztotožňuješ. • Nikomu to neřeknu, protože je to tvoje osobní věc. Měl bys to říct jen tomu, komu chceš, až budeš připravený. Jak byste mohli podpořit Tomáše? Jak byste mu mohli pomoci v této situaci? Můžete se přímo zeptat: Můžu ti nějak pomoci?	Vaše kamarádka Alena je nebinární. Ve škole se jí kvůli tomu děti smějí. Spolužáci ji schválně oslovují jinak, než si Alena přeje. Spolužáci se jí také vysmívají kvůli tomu, jak se obléká. Podněty: • Má Alena právo na to, aby se ve škole cítila bezpečně? • Jak byste Alenu mohli podpořit? • Co byste řekli tomu, kdo Alenu ve škole šikanuje?

Závěr: Vyučující zopakuje, co bylo v hodině probráno, a zdůrazní, že je důležité být spojencem lidí, kteří čelí problémům souvisejícím s pohlavní identitou.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda mohou popsat některé z různých pohlavních identit, které lidé mohou mít.

Vyučující vyzve žáky/žákyně, aby si připomněli/y 3 pravidla, jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou:

1. Nevytvářejte si domněnky o pohlaví druhého.
2. Používejte jména a zájmena podle pohlavní identity druhého.
3. Buďte přítelem nebo spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.

Vyučující připomene žákům/žákyním, že jim nebo jejich přátelům je k dispozici podpora, ať už od školních výchovných poradců, důvěryhodných dospělých nebo podpůrných organizací.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o genderu?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit si znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby znali/y různé pohlavní identity a byli/y spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou.
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Sexuální orientace



O čem je toto téma?

Výuka žáků/žákyní týkající se sexuální orientace spočívá ve vysvětlení, že sexualita je široký a různorodý aspekt lidské zkušenosti, který zahrnuje celou řadu přitažlivostí a orientací. Znamená to poučit žáky/žákyně o heterosexuality, homosexualitě, bisexualitě, asexualitě, pansexualitě a dalších sexuálních orientacích. Cílem je pomoci žákům/žákyním pochopit, že sexuální orientace je pro každého člověka jedinečná a může se značně lišit. Podporujeme tak u žáků/žákyní přijetí, respekt a empatii k rozmanitosti sexuálních orientací. Současně jim napomáháme v přijetí jejich vlastní sexuální orientace i sexuální orientace ostatních.



Proč je toto téma důležité?

Je důležité, aby žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru chápali/y různost sexuálních orientací. Napomáhá jim to přijímat sebe sama i druhé a respektovat různé způsoby prožívání přitažlivosti a vztahů. Výzkumy uvádějí, že ve srovnání se svými vrstevníky bez autismu vykazují lidé na autistickém spektru vyšší míru sexuální přitažlivosti mimo heterosexuality⁴³. Tyto znalosti pomáhají žákům/žákyním rozvíjet pozitivní sebepojetí a respekt k ostatním. Tím se snižuje jejich stigmatizace a diskriminace ve vztazích. Vytváříme tak prostředí, ve kterém se mladí lidé s postižením cítí hodnotní a pochopení, což je nezbytné pro jejich emocionální a sociální pohodu (well-being).

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně uvedou příklady různých sexuálních orientací.

Žáci/žákyně popíší homofobii.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím uvést příklady různých sexuálních orientací.

Umím popsat homofobii.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: Sexuální orientace

Poznámka pro vyučující:

Vyučující by měli při výuce tohoto tématu používat svůj profesionální úsudek, protože žáci/žákyně mohou zpochybňovat svou sexuální identitu nebo žít otevřeně jako gayové, lesby, bisexuálové, asexuálové nebo pansexuálové.

Toto téma může vyvolat vzpomínky na zkušenosti žáků/žákyní se šikanou. Vyučující by se měli ujistit, že třída je bezpečným místem pro všechny žáky/žákyně a že modeluje vhodný jazyk a postoje, aby se všichni žáci/žákyně cítili/y začlenění/y. Kromě heterosexuální a homosexuální orientace se lze setkat i s velmi kontroverzně vnímanými a stigmatizovanými sexuálními deviacemi - parafíliemi. Pokud by vyučující projevy takové orientace u žáka/žákyně pozoroval, nebo by se žák/žákyně sám/sama přímo parafílně definoval/a, je nutné postupovat ve věci s naprostou diskrétností. Citlivě promluvit s rodiči a doporučit návštěvu odborníka - sexuologa, který by dále se žákem/žákyní

pracoval v oblasti zdravotnictví. Informace je striktně důvěrná a je zásadní, aby s ní vyučující podle toho zacházel. Je nutné si uvědomit, že její zveřejnění už jen ve škole, nebo dokonce v obci by pravděpodobně vedlo ke stigmatizaci žáka/žákyně a celé jeho rodiny. Žák/žákyně a jeho/její rodina mohou být také odkázáni na specializované odborné poradenství v oblasti sexuality pro osoby s postižením.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně uvedou příklady různých sexuálních orientací.	Vizuální podpora	Papír na plakát
Žáci/žákyně popíší homofobii.		Výtvarné pomůcky P10 Přiřazení sexuální orientace

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o různých sexuálních orientacích.

Podněty:

- Víte, co je to sexuální orientace?
- Už jste někdy slyšeli slovo gay nebo lesba?
- Víte, co tato slova znamenají?



Aktivita 1: Vysvětlení sexuální orientace

Vyučující pustí třídě video [Sexual orientation explained](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Má každý nějakou sexuální orientaci? Máme všichni stejnou sexuální orientaci?
- Vzpomenete si na některé ze sexuálních orientací?



Aktivita 2: Přiřazování definic

Žáci/žákyně budou pracovat společně jako třída na úkolu Přiřazení sexuální orientace. Společně přiřadí různé definice, obrázky a slova, které popisují různé sexuální orientace. K aktivitě může vyučující rozdat třídě přílohu č. 10 [Přiřazení sexuální orientace](#).

- Heterosexuál – žena, kterou sexuálně přitahují muži;
– muž, kterého sexuálně přitahují ženy.
- Gay – muž, kterého sexuálně přitahují muži.
- Lesba – žena, kterou sexuálně přitahují ženy.
- Bisexuál – člověk, kterého sexuálně přitahují muži i ženy.
- Asexuál – člověk, který necítí sexuální přitažlivost.
- Pansexuál – člověk, kterého přitahují osoby všech pohlaví.



Aktivita 3: Co je to homofobie

Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co znamená homofobie.

„Homofobie je, když má někdo negativní postoje vůči gayům, lesbám a bisexuálům.“

Podněty:

- Slyšeli jste nebo viděli někoho, kdo se chová homofobně?
- Setkali jste se s homofobií v médiích (v televizi nebo ve zprávách)?
- Jak se podle vás cítí lidé LGBTQIA+, když se k nim někdo chová homofobně?



Aktivita 4: Jak být spojencem lidí LGBTQIA+

Vyučující pustí třídu video [How to be a LGBTQIA+ ally?](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co znamená být spojencem?
 - „Je to někdo, kdo sám sebe nevnímá jako LGBTQIA+, ale přesto podporuje lidi, kteří takoví jsou, a zastává se jich.“
- Jaké zazněly ve videu návrhy, jak být dobrým spojencem?
 - Dejte jim vědět, že s vámi mohou mluvit.
 - Postavte se za ně, pokud jsou šikanováni kvůli své sexuální orientaci.
 - Zapojte se do organizace nebo skupiny, která podporuje LGBTQIA+ osoby.
- U koho nebo kde mohou žáci/žákyně získat pomoc, když ji potřebují:
 - školní výchovný poradce,
 - důvěryhodná dospělá osoba,
 - podpůrné organizace.



Aktivita 5: Plakáty na podporu LGBTQIA+ osob

Žáci/žákyně mohou pracovat samostatně nebo ve skupinách a vytvořit plakát na téma:

- zvyšování povědomí o homofobii, nebo
- naše škola je bezpečným místem pro komunitu LGBTQIA+.

Poskytněte žákům/žákyním různé zdroje:

- časopisy,
- chytlavé slogany,
- to, co jste již připravili (můžete použít vizuální podporu z aktivity „Přiřazení sexuální orientace“),
- tužky a papír na plakáty.

Podněty:

- Jaké je hlavní sdělení vašeho plakátu?
- Napadá vás nějaký chytlavý slogan?
- Jak vybarvit, zvýraznit, pojmout výtvarně váš plakát tak, aby si ho lidé všimli a začali se o toto téma zajímat?
- Budete na plakátu uvádět informace o zdrojích, jako je linka pomoci nebo odkaz na webové stránky?

Závěr: Vyučující zrekapituluje učivo této hodiny a zdůrazní, že je důležité být spojencem a podporovat přátele, kteří čelí problémům kvůli své sexuální orientaci.

Vyučující požádá žáky/žákyně, ať řeknou příklady různých sexuálních orientací.

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby si připomněli/y 3 návrhy, jak být dobrým spojencem:

1. Dejte jim vědět, že s vámi mohou mluvit.
2. Postavte se za ně, pokud jsou šikanováni kvůli své orientaci.
3. Zapojte se do organizace nebo skupiny, která podporuje LGBTQIA+ osoby.

Vyučující připomene žákům/žákyním, že jim nebo jejich přátelům je k dispozici podpora, ať už od školních výchovných poradců, důvěryhodných dospělých nebo podpůrných organizací.



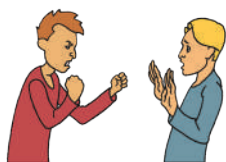
Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla vyučovací hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákynů?
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o sexuální orientaci?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tématu sexuální orientace? Jak je mohu podpořit, aby se uměli/y postavit proti homofobii?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 4:

Násilí a jak zůstat v bezpečí



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Téma násilí a jeho prevence se v rámci příručky ITGSE zabývá různými formami násilí, včetně sexuálního. Nabízí možnosti, jak zajistit mladým lidem ochranu, podporu a pomoc, kterou potřebují²⁸. Pojmenovává různé formy násilí, včetně fyzického, citového a sexuálního násilí, a poukazuje na nutnost naučit mladé lidi chápat důležitost souhlasu a osobních hranic. Nabízí strategie, jak zůstat v bezpečí a v případě potřeby vyhledat potřebnou pomoc a podporu²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměřuje na 4 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin: 1) soukromé a veřejné prostory a jak se v nich chovat, 2) různé formy zneužívání, 3) bezpečné používání technologií a 4) pornografie.

Téma 1: Soukromé a veřejné prostory a jak se v nich chovat



O čem je toto téma?

Téma soukromých a veřejných prostor a toho, jak se v nich správně chovat, chce žákům/žákyním zprostředkovat pochopení, že naše chování a interakce se odvíjí od společenského kontextu. Učí je rozlišit soukromý a veřejný prostor. Soukromý prostor jako místo, kde má každý právo na své soukromí a respektování svých osobních hranic. Je to domov či vlastní pokoj, kde může docházet i k intimnímu chování včetně svlékání a nahoty. Veřejný prostor je naopak místem, které sdílíme s ostatními lidmi, jako jsou školy, parky nebo společenské místnosti (chodba na internátu, obývací pokoj). V nich se naše chování musí řídit společenskými normami a má respektovat soukromí ostatních. Tento koncept učí žáky/žákyně vhodnému chování pro každé z obou zmíněných prostředí. Pomáhá tak žákům/žákyním uzpůsobovat své chování dle kontextu a chápat společenská očekávání. To v důsledku přispívá k tomu, že se v sociálních interakcích cítí bezpečně a respektovaní.



Proč je toto téma důležité?

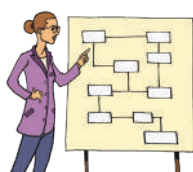
Výzkum ukázal, že lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru se na veřejnosti dopouštějí nevhodného sexuálního chování, například masturbace⁴⁵. Toto nevhodné chování bychom neměli považovat za důsledek postižení daného člověka, ale spíše za selhání v sexuální výchově¹⁶. Vzdělání v oblasti soukromého a veřejného prostoru a očekávaného chování je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zásadní. Pomáhá jim pochopit společenská očekávání a orientovat se v hranicích mezi chováním v soukromí a na veřejnosti. Když se žáci/žákyně naučí, kde a v jakém prostředí je určité chování vhodné, mohou lépe respektovat své vlastní hranice a hranice druhých. Učíme je tak zdravým a ohleduplným interakcím s ostatními. Vzdělávání na toto téma snižuje u žáků/žákyní riziko nevhodného chování a pomáhá jim správně se rozhodovat, jak jednat v různých prostředích a za různých okolností.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně definují veřejné a soukromé prostory.
 Žáci/žákyně objasní, proč je určité chování vhodné v soukromí, ale ne na veřejnosti.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co je veřejný a co soukromý prostor.
 Vím, že některé chování patří do soukromí.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY**

Téma: Soukromé a veřejné prostory a jak se v nich chovat

Poznámka pro vyučující:

Pojmy „soukromý prostor“ a „veřejný prostor“ jsou abstraktní. Žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mají často potíže s chápáním abstraktních pojmů.

Je důležité propojovat výuku se zkušenostmi žáků/žákyně, aby si mohli/y pod abstraktními pojmy „soukromý prostor“ a „veřejný prostor“ představit konkrétní místa a situace, o které se pak může jejich učení novým dovednostem opírat. To jim pomůže s porozuměním.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně definují veřejné a soukromé prostory.	Vizuální podpora	P11 Soukromý a veřejný prostor P12 Soukromí P13 Osobní informace
Žáci/žákyně objasní, proč je určité chování vhodné v soukromí, ale ne na veřejnosti.	Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o tom, jak se správně chovat na veřejnosti a jak v soukromí.

Podněty:

- Už jste někdy předtím slyšeli označení „veřejný prostor“ a „soukromý prostor“?
- Co to znamená?
- Jaké jsou příklady veřejných prostor?
- Jaké jsou příklady soukromých prostor?
- Jak se například chováme na veřejnosti?
- Jak se můžeme chovat v soukromí?



Aktivita 1: Veřejný a soukromý prostor

Vyučující poskytne žákům/žákyním definici pojmů „soukromý prostor“ a „veřejný prostor“.

- Soukromý prostor je místo, kde může být člověk sám, nebo s partnerkou či partnerem. Nikdo se nedívá. Nikdo neposlouchá. Soukromí je místo, kam jen tak někdo nevejde a nevyruší mě. Můžu se tam zamknout, nebo si dát cedulku s nápisem „prosím nerušit“.
- Veřejný prostor je místo, kde jsem s ostatními lidmi ve sdíleném prostoru. Lidé mě mohou vidět. Lidé mě mohou slyšet.

Vyučující ukazuje žákům/žákyním různé obrázky míst (příloha č. 11 [Soukromý a veřejný prostor](#)): pokoj dospívajícího, toaleta, koupelna, obývací pokoj, školní třída, toalety ve škole, šatna, autobusová zastávka, auto, obchod, park, kino, bazén, koupaliště, čekárna a ordinace u lékaře. U každého obrázku diskutují o tom, jestli jde o soukromý, nebo veřejný prostor a jaké chování je tam možné.

Podněty:

- Může vás zde někdo vidět?
- Může vás zde někdo slyšet?
- Jsou zde s vámi lidé?
- Pokud ano, tak v jakém jste s nimi vztahu?
- Je takový prostor soukromý, nebo veřejný?
- Jak se zde máme chovat?
- Patří sem nahota?



Aktivita 2: Pravidla pro soukromé a veřejné prostory

Na základě diskuze a s použitím obrázků z předchozí aktivity navrhnou žáci/žákyně společně pravidla soukromého a veřejného prostoru. Vizualizují je na velký arch papíru nebo na tabuli. Mohou použít slova, vizuální podporu, nebo konkrétní pravidla nakreslit či jinak ztvárnit.

Podněty:

- Co můžete dělat ve veřejném prostoru?
- Co je zakázáno dělat ve veřejném prostoru?
- Co můžete dělat v soukromém prostoru?



Aktivita 3: Třídím soukromé a veřejné prostory

Vyučující rozdává třídě přílohu č. 11 [Soukromý a veřejný prostor](#). Žáci/žákyně samostatně nebo v malých skupinách třídí obrázky do odpovídajících kategorií: veřejný prostor a soukromý prostor.



Aktivita 4: Soukromí

Vyučující rozdává třídě přílohu č. 12 [Soukromí](#). Přečte nahlas scénáře a podnítí diskusi.

Scénář 1: Anna a její pokoj	Scénář 2: Jany soukromí	Scénář 3: František a Pavel chtějí být spolu o samotě
Anně je 17 let. Má svůj pokoj. V pokoji má postel, noční stolek, stůl se židlí a skříň. Annin pokoj má dveře s průhledným sklem. To znamená, že ostatní do pokoje vidí, i když jsou dveře zavřené. Anna má pocit, že nemá žádné soukromí.	Janě je 17 let. Žije s matkou, otcem a bratrem. Bratrovi je pět let. Jana má svůj pokoj s dveřmi. Dveře jsou dřevěné. Dveře jdou zavřít, ale nejdou zamknout. Stává se, že Jany rodina nerespektuje její soukromí. Matka i bratr chodí do pokoje bez zaklepání. Jana matce i bratrovi řekla, že si přeje, aby klepali. Rodina to nerespektuje.	Františkovi a Pavlovi je 16 let. Chodí spolu šest měsíců. Pavel žije s rodiči. František žije s maminkou a nevlastním otcem. Když jsou František a Pavel spolu, rádi se líbají a mazlí. Chtějí se k sobě chovat intimněji. Mají pocit, že jsou připraveni na sex. Sex je chování, které by mělo zůstat čistě soukromé – mezi nimi.
Podněty: - Má Anna ve svém pokoji soukromí, aby se mohla převléknout? [Odpověď: „Ne, nemá, protože dveře jejího pokoje jsou skleněné a lidé mohou vidět do jejího pokoje zvenčí.“] - Má Anna soukromí na masturbaci? [Odpověď: „Ne, nemá, protože dveře jejího pokoje jsou skleněné a lidé mohou vidět do jejího pokoje zvenčí.“] - Má Anna soukromí na sex nebo intimnosti se svým přítelem? [Odpověď: „Ne, nemá, protože dveře jejího pokoje jsou ze skla a lidé mohou vidět do jejího pokoje zvenčí.“] - Co by mohla Anna udělat, aby měla v ložnici více soukromí? [Odpověď: „Anna by mohla pověsit prostěradlo, aby zakryla sklo, nebo by mohla vytvořit koláž z obrázků, které se jí líbí, a překrýt jimi sklo.“] - Jak může mluvit s rodiči o svém soukromí? Co jim může říct? [Odpověď: „Anna by mohla s rodiči prodiskutovat, že vzhledem k tomu, že je starší, chce mít více soukromí a nechce, aby lidé mohli vidět do jejího pokoje. Mohla by s nimi probrat několik řešení, jak by mohla mít více soukromí.“]	Podněty: - Co může Jana udělat, když její matka neklepe? Jak by mohla Jana stanovit nějaké hranice se svou matkou? Mohla by si s matkou promluvit? [Odpověď: „Mohla by na dveře umístit cedulku s nápisem ‘Prosím zaklepejte’?“] - Co může Jana udělat, když jí máma pravidelně nosí do pokoje vyprané oblečení a ukládá ho do skříň? [Odpověď: „Jana by se mohla domluvit s matkou, že si vyprané prádlo bude uklízet sama.“] - Co může Jana udělat, když jí rodiče chodí kontrolovat pokoj, zda má uklizeno? [Odpověď: „Jana by mohla se svými rodiči prodiskutovat, že by chtěla být doma, když kontrolují její pokoj. Mohla by s nimi promluvit o tom, co od ní očekávají ohledně jejího pokoje, a probrat, jak by mohla tato očekávání splnit.“] - Co může Jana udělat, když jí do pokoje chodí bratr a hraje si tam? Otvírá šuplíky a prohlíží si její věci. [Odpověď: „Jana by mohla se svými rodiči probrat, že nechce, aby si její mladší bratr hrál v jejím pokoji. Mohla by také promluvit se svým bratrem o svém prostoru a požádat ho, aby si tam hrál pouze tehdy, když se zeptá a ona řekne, že je to v pořádku.“]	Podněty: - Kde by mohli mít František a Pavel sex? [Odpověď: „V ložnici, o samotě a za zavřenými dveřmi.“] - Kde by naopak neměli mít sex? [Odpověď: „Na veřejných místech, nebo kdyby někdo mohl vstoupit do místnosti.“] - Co dělá prostor soukromým? [Odpověď: „Když máš soukromí, jsi v soukromém prostoru, lidé nemohou vidět ani slyšet, co děláš.“] - Proč by František a Pavel chtěli mít při sexu soukromí? [Odpověď: „Nechtěli by, aby je někdo rušil. Chtěli by se uvolnit a nebát se, že je někdo uvidí nebo vstoupí do místnosti bez jejich vědomí.“]



Aktivita 5: Jak si zajistit soukromí

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně na jejich soukromí u nich doma.

Podněty:

- S kým žijete?
- Máte svůj vlastní pokoj?
- Dělíte se o pokoj se sourozenci?
- Má váš pokoj dveře?
- Máte ve svém pokoji soukromí?



Aktivita 6: Osobní informace

Vyučující vysvětlí žákům/žákyním pojmy osobní a veřejné informace.

Osobní informace jsou soukromé informace o vás, vašich vztazích, vašich zkušenostech a vašem těle.

Tyto informace jsou určeny pouze vám, případně lidem, kterým důvěřujete.

Existují soukromé informace, které je dobré někomu říci, aby vám tito lidé pomohli. Například pokud se vám děje něco špatného. Někdo vám ubližuje. Někdo vám bere peníze. Někdo vás sexuálně zneužívá. Tyto osobní informace můžete svěřit vyučujícímu, výchovnému poradci, lékaři nebo sociální službě.

Podněty:

- Máte ve svém okolí lidi, kterým důvěřujete a můžete jim svěřit své osobní informace?
- Jsou věci, které nikomu neříkáte?
- Je v pořádku nechat si informace o sobě jen pro sebe?
- Proč si myslíte, že by osobní informace neměly být sdíleny s každým?
- Co když vám někdo ubližuje? Je to osobní informace, ale potřebujete pomoc. Mohli byste to říct někomu, komu důvěřujete? Kdo by to mohl být?

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 13 [Osobní informace](#). Přečte nahlas třídě scénáře a podnítí diskusi.

Scénář 1: Soukromé informace na veřejném místě	Scénář 2: Soukromé informace	Scénář 3: Soukromé informace, ale potřebuji pomoci
Anna je u kadeřnice. Kadeřnice se ptá: „Jak se dneska máte?“ Anna odpoví: „Dnes jsem dostala menstruaci a není mi vůbec dobře. Taky máte dneska menstruaci?“ Podněty: • Je tato informace soukromá (osobní), nebo veřejná? • Měla by o tom Anna mluvit s cizím člověkem? • S kým by se podle vás mohla Anna bavit o tom, že dostala menstruaci?	Tomáš obědvá v jídelně. Pozdraví ho učitel na tělocvik a zeptá se: „Tome, všiml jsem si, že chodíš s Annou. Jak vám to spolu klapě?“ Tomáš odpoví: „Zatím jsme spolu neměli sex, ale doufám, že brzy mít sex budeme. Vy máte taky holku a taky s ní máte sex?“ Podněty: • Je tato informace soukromá (osobní), nebo veřejná? • Měl by o tom Tomáš s učitelem mluvit? • Je v pořádku, že se Tomáš ptá svého učitele na jeho sexuální zkušenosti? • Bylo by v pořádku, kdyby učitel vyprávěl žákovi o svých sexuálních zkušenostech? • S kým by podle vás mohl Tomáš mluvit o tom, že chce mít sex se svou přítelkyní?	Dan žije se svou matkou a nevlastním otcem. Někdy k němu nevlastní otec v noci přijde do ložnice. Dotýká se ho na penisu. Někdy jej dokonce nutí, aby se dotýkal on jeho penisu. Danovi se to nelíbí. Neví, co má dělat. Podněty: • Je takové chování v pořádku? • Myslíte si, že Dan potřebuje pomoc? • Myslíte si, že by měl Dan tuhle soukromou (osobní) informaci někomu říct? • S kým by si o tom mohl Dan promluvit?

Závěr: Vyučující zrekapituluje se třídou klíčové poznatky z této vyučovací hodiny. Zeptá se žáků/žákyní, zda si vzpomenu na rozdíly mezi soukromým a veřejným prostorem a soukromým a veřejným chováním. Vyučující se zeptá, zda si žáci/žákyně vzpomenu na příklady soukromých informací.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákynů?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákynům upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby rozlišovali/y soukromé a veřejné prostory a věděli/y, jak se v nich chovat.
- Měl/a bych scénáře upravit tak, aby byly pro žáky/žákyně relevantnější?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Různé formy zneužívání



O čem je toto téma?

Zneužívání může výrazně poškodit fyzické i duševní zdraví a celkovou pohodu člověka. Mezi různé formy zneužívání patří fyzické, citové, verbální, duchovní, sexuální a finanční zneužívání, pronásledování a obtěžování. Je třeba rozvíjet u žáků/žákynů znalosti, porozumění a dovednosti, jak rozpoznat zneužívání a jak se mu bránit (jak si říci o pomoc), a vysvětlit jim, že by k němu nemělo docházet a že je nutné vyhledat pomoc. To všechno napomáhá sebeurčení žáků/žákynů a zvyšuje jejich celkovou pohodu. Kromě toho podporuje mladé lidi s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru v navazování zdravých vztahů po celý život.



Proč je toto téma důležité?

Lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mohou mít potíže s rozpoznáním a ohlášením zneužívání. Je to proto, že nemají dostatek znalostí o zdravých vztazích, vhodných hranicích, o poskytnutí souhlasu a o tom, co se považuje za zneužívání¹⁶. Kromě toho mohou mít potíže sdělit, že zažili zneužívání. Ať už kvůli problémům v komunikaci, blízkému vztahu se zneužívajícími osobami a nebo proto, že jsou svým okolím odrazováni od toho, aby zneužívání ohlásili¹⁶. Tyto problémy vystavují osoby s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru většímu riziku, že se stanou oběťmi zneužívání⁹. Je zásadní, aby se žáci/žákyně naučili/y rozpoznávat rozdíly mezi zdravým a nezdravým chováním ve vztazích a poznali/y příznaky zneužívání. Vynechání tohoto tématu může žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru vystavit vyššímu riziku, že se stanou obětí zneužívání a neohlásí, když k němu dojde.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně budou schopni/y vyjmenovat a definovat různé druhy zneužívání (např. fyzické, emocionální, sexuální, finanční).
Žáci/žákyně popíší charakteristiky a příznaky různých typů zneužívání.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, jaké jsou různé formy zneužívání.
Poznám znaky a chování typické u různých forem zneužívání.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Různé formy zneužívání**

Poznámka pro vyučující:

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně se při hodině na toto téma svěří, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně budou schopni/y vyjmenovat a definovat různé druhy zneužívání (např. fyzické, emocionální, sexuální, finanční).	Vizuální podpora Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	Video přehrávač P14 Projevy zneužívání P15 Podpora při zneužívání
Žáci/žákyně popíší charakteristiky a příznaky různých typů zneužívání.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující vysvětlí třídě, že bude mluvit o věcech, které by mohly někoho rozrušit nebo rozzlobit. Pokud budou žáci/žákyně potřebovat přestávku, mohou si ji udělat. Navíc pokud si budou chtít žáci/žákyně promluvit s vyučujícím po hodině v soukromí, vyučující je rád vyslechne.

Vyučující se zeptá žáků/žákyně ve třídě, co vědí o zneužívání.

Podněty:

- Už jste to slovo někdy slyšeli?
- Co to znamená?
- Znáte nějaké formy zneužívání?
- Jaké chování můžete pozorovat ve vztahu, kde dochází ke zneužívání?



Aktivita 1: Násilí v partnerských vztazích a jak získat pomoc

Vyučující pustí třídě video [Intimate partner violence](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co znamená intimní násilí?
(Je to vzorec chování, který jeden z partnerů používá v intimním vztahu k ovládnutí a udržování moci nad druhým partnerem.)
- Jaké jsou některé formy zneužívání, které může člověk zažít?
(Fyzické, citové, sexuální nebo finanční zneužívání, pronásledování a obtěžování.)
- Kde můžete získat pomoc, pokud vy nebo někdo z vašich známých zažívá partnerské násilí?
(Školní výchovný poradce, důvěryhodná dospělá osoba nebo sociální služba.)



Aktivita 2: Třídím projevy zneužívání

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 14 [Projevy zneužívání](#). Žáci/žákyně budou samostatně nebo v malé skupině přiřazovat obrázky a klíčová slova k různým formám zneužívání (fyzické, citové, sexuální, finanční, pronásledování a obtěžování).



Aktivita 3: Diskutuji projevy zneužívání

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně na přiřazené obrázky a klíčová slova.

Podněty:

- Jaké obrázky/slova jste zařadili do různých forem zneužívání?
- Souhlasíme? Proč ano, proč ne?



Aktivita 4: Jak získat pomoc v případě zneužívání

Vyučující probere se třídou různé způsoby, jak mohou žáci/žákyně požádat o pomoc, pokud zažili/y zneužívání, a co dělat, pokud se jim někdo svěří s tím, že zažil násilí. Vyučující musí dopředu zjistit, jaké formy pomoci jsou k dispozici ve škole a v jejím okolí.

Zahrnuty by měly být tyto možnosti:

- Promluvte si s vyučujícím.
- Promluvte si s dospělým, kterému důvěřujete.
- Promluvte si se školním výchovným poradcem nebo školním psychologem.
- Kontaktujte sociální služby ve vašem okolí.



Aktivita 5: Jak získat podporu, pokud zažijete zneužívání

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 15 [Podpora při zneužívání](#). Vyučující přečte nahlas scénáře, žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a na základě tohoto scénáře si procvičit, jak získat pomoc a podporu, pokud někdo zažije zneužívání. Vyučující vyzve žáky/žákyně, aby se zamysleli/y nad tím, jaká forma pomoci je pro ně k dispozici.

Scénář 1: Zneužívání v rodině	Scénář 2: Zneužívání ve vztahu	Scénář 3: Zneužívání ve vztahu
Davidovi je 16 let. Chce začít randit. Jeho matka mu to nedovolí. Jednoho dne přijde Davidova máma do koupelny, když se David sprchuje. Během sprchování se dotýká jeho penisu. Podněty: • Je takové chování v pořádku? • O jaký druh zneužívání se jedná? • Na koho by se mohl David obrátit s prosbou pomoc?	Gábina chodí s Karlem už rok. Gábina má Karla hodně ráda. Někdy je z něj velmi smutná. Když se Karel naštve, objeví se bez pozvání u Gábiny v práci, nebo na jejím srazu s kamarádkami. Tam Karel na Gábinu křičí a nadává jí. Podněty: • Je takové chování v pořádku? • O jaký druh zneužívání se jedná? • Na koho by se mohla Gábina obrátit s prosbou pomoc?	Klára žije se svou přítelkyní Tamarou. Tamara Kláru velmi ovládá. Stalo se, že když byla Klára venku s přáteli, zjistila, že jí Tamara mezitím ukradla kreditní karty i peníze z peněženky. Podněty: • Je takové chování v pořádku? • O jaký druh zneužívání se jedná? • Na koho by se mohla Klára obrátit s prosbou pomoc?

Závěr: Vyučující zrekapituluje se třídou klíčové poznatky z této vyučovací hodiny.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda si vzpomenou na některé formy zneužívání a na možné způsoby, jak vyhledat pomoc, pokud se s ním setkají.

Vyučující připomene žákům/žákyním, že se na něj/ni mohou obrátit, pokud potřebují podporu.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které jim umožní rozpoznat zneužívání a vyhledat pomoc?
- Měl/a bych scénáře upravit tak, aby byly pro žáky/žákyně relevantnější?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 3: Bezpečné používání technologií

O čem je toto téma?



Technologie jsou dnes běžnou součástí našeho každodenního života. Je důležité naučit žáky/žákyně používat technologie zodpovědně a chránit své osobní údaje. Patří sem i povědomí o tom, jak je důležité umět si nastavit soukromí na sociálních sítích, rozpoznat online predátory a vyhýbat se jim a pochopit rizika sdílení osobních informací nebo explicitního obsahu.

Vzdělávání žáků/žákyní v této oblasti pomáhá zajistit jejich bezpečnost a pocit pohody (well-being) v digitálním světě.

Proč je toto téma důležité?



Pro mladé lidi s mentálním postižením je zvláště důležité, aby se naučili bezpečně používat technologie, protože jsou na internetu ohroženi více než lidé bez mentálního postižení⁴⁷. Problémy v sociálních dovednostech, omezené sociální interakce, touha být přijat/a a vyšší míra osamělosti a deprese jsou zdůrazňovány jako faktory, které mohou vést k ohrožení lidí

s mentálním postižením na internetu. Chadwick⁴⁷ upozornil na tři potenciální online rizika pro osoby s mentálním postižením. Mezi ně patří 1) zapojení se do protispolečenského a kriminálního chování, 2) zažití nezdravého online kontaktu (například zážitek online šikany nebo krádeže soukromých informací) a 3) vystavení se škodlivému, manipulativnímu a zneužívajícímu obsahu.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vyjmenují základní pravidla bezpečného používání technologií.

Žáci/žákyně popíší možná rizika a nebezpečí spojená s nebezpečným používáním technologií.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Znám základní pravidla bezpečného používání technologií.

Umím vysvětlit některá rizika spojená s nebezpečím při používání technologií.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Bezpečné používání technologií**

Poznámka pro vyučující:

Většina, ne-li všichni žáci/žákyně ve třídě by měli/y mít pravidelný přístup k technologiím. Často není používání technologií dobře kontrolováno a je těžší ho kontrolovat nyní, kdy většina teenagerů má své vlastní mobilní telefony. Žáci/žákyně musí vědět, jak činit bezpečná rozhodnutí při používání technologií. Je běžné, že žáci/žákyně zažili/y šikanu nebo obtěžování online. Vyučující by se měl ujistit, že je citlivý ke zkušenostem žáků/žákyně. Diskutuje s nimi o způsobech, jak mohou získat podporu, pokud zažili/y šikanu nebo obtěžování.

TIP pro vyučujícího

Pro některé žáky/žákyně nemusí být skupinová sexuální výchova dostatečná pro změnu chování. Pro tyto žáky/žákyně může vyučující připravit individuálně zpracované intervence. Například může změnu chování žáka/žákyně podpořit sociálním příběhem. V příloze je ukázka práce s touto intervencí na téma [Píši pouze dívkám, které řeknou „ano“](#).

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy /strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují základní pravidla bezpečného používání technologií.	Analýza úkolů Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	Video přehrávač Pracovní list P16 Píši pouze dívkám, které řeknou „ano“ . Pracovní list P17 Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu Tužky Lepidlo Nůžky P18 Jak zůstat na internetu v bezpečí
Žáci/žákyně popíší možná rizika a nebezpečí spojená s nebezpečným používáním technologií.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o bezpečnosti na internetu a proč je to důležité.

Podněty:

- Jaká zařízení a platformy používáte ke komunikaci s lidmi na internetu?
- Líbí se vám být online se svými přáteli a rodinou?
- Na co bychom si měli dávat pozor, když jsme na internetu?
- Proč je důležité používat internet bezpečně?



Aktivita 1: Jak zůstat na internetu v bezpečí

Vyučující pustí třídě video [Being safe on the internet](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co můžeme udělat pro to, abychom byli na internetu v bezpečí?



Aktivita 2: Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu

Toto jsou 4 hlavní pravidla, která mohou žákům/žákyním pomoci zůstat na internetu v bezpečí. Vyučující představí tato pravidla žákům/žákyním a požádá je, aby se zamysleli/y nad tím, jak by mohli/y s každým z pravidel naložit.

1. Chránit si své osobní údaje.
2. Vytvořit si silná a bezpečná hesla.
3. Rozpoznat a vyhnout se online podvodům nebo phishingu.
(Phishing je získávání osobních a finančních informací - uživatelská jména, hesla atd., prostřednictvím podvodných způsobů.)
4. Rozpoznat kyberšikanu a umět se s ní vypořádat.



Aktivita 3: Přemýšlej, vytvoř dvojici a sdílej - pravidla pro bezpečný pohyb na internetu

Vyučující rozdává třídě přílohu č. 17 [Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu](#), který obsahuje čtyři klíčová pravidla pro bezpečné používání internetu.

Žáci/žákyně napíší a nakreslí nápady, co by mohli/y podle jednotlivých pravidel dělat.

Žáci/žákyně se spojí do dvojic a diskutují o tom, co napsali/y do svých pracovních listů. Poté mohou do svých pracovních listů doplnit to, co se jim líbilo, že napsal spolužák/spolužačka.

Na velký papír nebo na tabuli ve třídě zobrazí vyučující 4 pravidla pro bezpečný pohyb na internetu. Žáci/žákyně se podělí s vyučujícím o to, co si napsali/y do svého pracovního listu, a vyučující k těmto čtyřem pravidlům na tabuli či papíru připsuje nebo kreslí informace od žáků/žákyní.



Aktivita 4: Jak zůstat v bezpečí na internetu

Vyučující žákům/žákyním připomene čtyři pravidla pro zachování bezpečnosti na internetu.

1. Chránit si své osobní údaje.
2. Vytvořit si silná a bezpečná hesla.
3. Rozpoznat a vyhnout se online podvodům nebo phishingu.
(Phishing je získávání osobních a finančních informací - uživatelská jména, hesla atd., prostřednictvím podvodných způsobů.)
4. Rozpoznat kyberšikanu a umět se s ní vypořádat.

Vyučující rozdává třídě přílohu č. 18 [Jak zůstat na internetu v bezpečí](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a procvičit si, jak se s každým z těchto scénářů vypořádat. Vyučující vyzve žáky/žákyně, aby se opírali/y o pracovní list nazvaný Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu, který předtím vyplnili/y.

Scénář 1: Cizí lidé na internetu	Scénář 2: Podvodné zprávy	Scénář 3: Kyberšikana
Alex obdrží žádost o přátelství na sociální síti od někoho, koho nezná. Osoba tvrdí, že má podobné zájmy. Chce si s ním povídat. Co by měl Alex v této situaci udělat?	Emily obdrží e-mail od neznámého odesílatele, který tvrdí, že vyhrála dovolenou zdarma. V e-mailu jsou požadovány její osobní údaje. Má poslat své celé jméno, adresu a údaje o kreditní kartě. Jak má Emily postupovat?	Sofie chatuje online se spolužákem, ale konverzace se zvrtné. Spolužák jí začne posílat urážlivé a ošklivé zprávy. Jak by měla Sofie tuto situaci řešit?

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy probírané v této vyučovací hodině.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda umí vyjmenovat 4 pravidla pro bezpečný pohyb na internetu.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby uměli/y používat technologie bezpečně.
- Měl/a bych scénáře upravit tak, aby byly pro žáky/žákyně relevantnější?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 4: Pornografie



O čem je toto téma?

Žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru vzděláváme v tomto tématu tím, že jim vysvětlíme, co je pornografie, a předáme jim informace o jejich právních aspektech a možných dopadech. Je třeba zmínit, že se jedná o obsah vytvořený pro dospělé. Je důležité diskutovat s žáky/žákyněmi o možných negativních dopadech pornografie, např.

o tom, že nerealistické zobrazování vztahů a těl v pornografii může negativně ovlivnit jejich chápání toho, jak vypadá souhlas a zdravé sexuální chování. Žáci/žákyně by měli/y být informováni o právních důsledcích sledování pornografie, včetně věkových omezení přístupu k pornografii. Stejně tak i o důsledcích sdílení explicitního obsahu, který může být nezákonný a škodlivý.



Proč je toto téma důležité?

Pochopení vlivu pornografie, jejích dopadů a právních aspektů je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zásadní. Pomáhá jim rozvíjet realistické a zdravé chápání sexuálních vztahů. Chrání je před vytvářením zkreslených názorů na sex a vztahy a zajišťuje, aby si byli/y vědomi/y právních důsledků přístupu k explicitnímu pornografickému obsahu a jeho sdílení.

Podporuje tak bezpečnost a celkovou pohodu (well-being) žáků/žákyní tím, že jim osvětluje, co je informované a zodpovědné chování. Díky těmto znalostem se mohou lépe rozhodovat a rozvíjet respektující přístup k sexualitě a vztahům.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vyjmenují fakta o právních aspektech pornografie, včetně věkových omezení a souhlasu.

Žáci/žákyně aplikují znalost o dopadech pornografie při diskusi o jejích možných účincích na vztahy a sebeúctu.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co říká zákon o sledování pornografie.

Umím vysvětlit, jak a proč může sledování pornografie ovlivnit mé vztahy a sebeúctu.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Pornografie**

Poznámka pro vyučující:

Mnozí z žáků/žákyně již pravděpodobně byli/y vystaveni/y pornografii.

Nechceme, aby se žáci/žákyně za sledování pornografie styděli/y.

Cílem těchto vyučovacích hodin je poskytnout žákům/žákyním informace, které jim pomohou rozhodovat se zdravě a informovaně o sledování pornografie.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují fakta o právních aspektech pornografie, včetně věkových omezení a souhlasu.	Vizuální podpora	Video přehrávač
Žáci/žákyně aplikují znalost o dopadech pornografie při diskusi o jejích možných účincích na vztahy a sebeúctu.	Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	P19 Pornografie a zákony P20 Sledování pornografie

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o sledování pornografie. Zaměří se na zákony týkající se pornografie.

Podněty:

- Co se podle vás považuje za pornografii (videa, obrázky, psaní)?
- Smíte se na ni dívat?
- Kolik myslíte, že vám musí být let, abyste se na pornografii mohli dívat?
- Myslíte si, že existují zákony o sledování pornografie?
- Myslíte si, že to, co vidíte v pornografii, je skutečný sex?

„Porno nebo pornografie je jakákoli fotografie, video nebo text, který zmiňuje sexuální aktivitu nebo se jí týká. Pornografie je obvykle vytvořena tak, aby se osoba, která ji sleduje, cítila sexy nebo vzrušená. Sledování pornografie je chování, které patří do soukromých prostor.“



Aktivita 1: Zákony o sledování pornografie

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 19 [Pornografie a zákony](#) a přečte třídě nahlas scénáře. Žáci/žákyně roztřídí kartičky do dvou kategorií. Vychází přitom ze zákonů týkajících se sledování pornografie ve své zemi.

Žáci/žákyně přiřazují kartičky do sloupců: „Je v pořádku sledovat porno“ a „Není v pořádku sledovat porno“.

Při procházení kartiček diskutuje třída o tom, co říká zákon o pornografii. Například u kartičky „V pornu jsou lidé mladší 18 let“ vyučující vysvětlí: „Sledování pornografie, na které jsou osoby mladší 18 let, je nezákonné. Říká se tomu dětská pornografie a je to trestný čin.“



Aktivita 2: Sledování pornografie je soukromé chování

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 20 [Sledování pornografie](#) a přečte nahlas scénáře. Vyučující se zeptá žáků/žákyně, zda si myslí, že je sledování pornografie soukromé nebo veřejné chování a proč. Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co si o situaci myslí.

Scénář 1: Soukromé informace	Scénář 2: Sledování porna na veřejném místě	Scénář 3: Sledování porna je soukromé chování
Dva spolužáci, Jana a Jakub, jsou ve třídě. Povídají si spolu. Baví se o svých soukromých zájmech. Jana se svěruje, že se ráda dívá na porno. Jakub se cítí nepříjemně a neví, jak na to reagovat nebo co říci. Podněty: - Proč si myslíte, že se Jakub cítí nespokojen? - Myslíte si, že může Jana ve třídě mluvit o sledování porna? - Je rozhovor o tom, zda sledují pornografii, chování, které patří do soukromých, nebo veřejných prostor? - Respektovala Jana osobní hranice Jakuba?	Milan je ve škole a jde si odskočit na chlapecké záchody. Zatímco je u pisoáru, uslyší, že někdo v kabině sleduje pornografii. Podněty: - Je sledování pornografie chování, které patří do soukromých, nebo veřejných prostor? - Je v pořádku sledovat pornografii na veřejných toaletách? - Kde by bylo vhodné sledovat pornografii?	Štěpán je mladý, dospělý člověk. Štěpán má asistentku Lucii. Lucie mu pomáhá s každodenními činnostmi, ve kterých potřebuje Štěpán podporu kvůli svému postižení. Štěpán se rozhodne sledovat pornografii na svém telefonu, zatímco je Lucie u něj doma. Lucie neví, že se Štěpán chystá sledovat pornografii, když je u něj doma. Podněty: - Co se může stát, když sledujete pornografii v době, kdy vám doma zrovna pomáhá asistent/ka? - Jak si myslíte, že by se Lucie v této situaci cítila? - Co by mohl Štěpán udělat jinak?



Aktivita 3: Pornografie – skutečnost nebo fikce

Vyučující pustí třídě video [Porn: Fact or fiction](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jsou těla herců v pornografii reálná, tedy odráží skutečnost?
- Pokud nejsou reálná, myslíte si, že ve vás může sledování pornografie vyvolat špatný pocit z toho, jak vypadá vaše tělo?
- Když lidé v pornografii nepoužívají antikoncepci, znamená to, že ani vy ji nemusíte používat?
- Proč je důležité používat antikoncepci v reálném životě?
- Někdy může být porno násilné nebo ukazovat věci, které vás znepokojí, má takhle vypadat sex v reálném životě?
- Myslíte si, že by sex byl lepší a příjemnější, kdyby vám na druhém člověku opravdu záleželo?
- Diskutuje se v pornu o souhlasu? Dohodnou si herci porna, co by spolu chtěli dělat?
- Proč je souhlas důležitý?

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy probrané v této vyučovací hodině.

Požádá žáky/žákyně, aby si připomněli/y zákony týkající se sledování pornografie.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v kritickém přístupu k užívání pornografie?
- Měl/a bych scénáře upravit tak, aby byly pro žáky/žákyně relevantnější?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 5: Dovednosti pro zdraví a pocit pohody (well-being)



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Dovednosti pro zdraví a pocit pohody (well-being) jsou v rámci příručky ITGSE takové dovednosti, které u žáků/žákynů přispívají k jejich celkovému zdraví a pocitu pohody²⁸. Do těchto dovedností patří kritické myšlení, schopnost rozhodnout se a také znalost toho, co je informované rozhodování v oblasti zdraví a vztahů. Patří sem i komunikační a vyjednávací dovednosti, například umět efektivně vyjádřit své potřeby ve vztahu. V neposlední řadě sem řadíme také dovednosti potřebné k regulaci emocí²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměřuje na 3 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin: 1) osobní hranice, 2) souhlas a odmítnutí a 3) jak se vypořádat s odmítnutím.

Téma 1: Osobní hranice



O čem je toto téma?

Osobní hranice jsou pravidla, která si stanovujeme pro sebe i pro druhé. Jsou individuální záležitostí každého člověka. Například zatímco někteří lidé se při setkání s přáteli rádi objímají, jiní mohou dát přednost mávnutí na pozdrav nebo podání ruky. Pevné osobní hranice jsou klíčové pro navázání a udržení zdravých vztahů, protože nám pomáhají cítit se bezpečně. Kromě toho vyjasňují, co nám vyhovuje a co od druhých naopak nestrpíme.



Proč je toto téma důležité?

Znat své osobní hranice je pro mladé lidi s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zásadní. Lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zažívají totiž častěji než lidé bez postižení nezdravé vztahy, včetně zneužívání a vykořisťování^{12; 9}. Když u nich rozvíjíme povědomí o vlastních hranicích, konkrétně jak si stanovit a udržet své osobní hranice a také jak respektovat osobní hranice druhých lidí, v podstatě je tím chráníme. Pomáháme jim rozpoznat, co je přijatelné pro ně samé a co pro lidi kolem nich. To jim umožňuje navazovat a udržovat zdravé vztahy. Kromě toho je pochopení osobních hranic klíčovou součástí dovednosti sebeurčení.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně

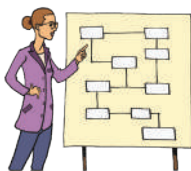


Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně definují osobní hranice a vyjmenují různé typy osobních hranic (např. fyzické, emocionální, digitální).
Žáci/žákyně předvedou, jak stanovit a komunikovat své vlastní osobní hranice v různých kontextech (např. přátelství, online interakce).

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím vysvětlit, co je to osobní hranice.
Umím předvést, jak bych mohl/a stanovit své osobní hranice.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Osobní hranice**

Poznámka pro vyučující:

Vyučující by se měli při prvním seznámení s tématem osobních hranic zaměřit na hranice fyzické. Fyzické hranice jsou konkrétnější, takže je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru snazší jim porozumět.

Má-li vyučující pocit, že žáci/žákyně rozumí fyzickým hranicím, může jim představit další typy hranic, mezi které patří emoční hranice a hranice v digitálním světě.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy /strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně definují osobní hranice a vyjmenují různé typy osobních hranic (např. fyzické, emocionální, digitální).	Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	Obruč Hula P21 Stanovení osobních hranic
Žáci/žákyně předvedou, jak stanovit a komunikovat své vlastní osobní hranice v různých kontextech (např. přátelství, online interakce).		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně ve třídě, co vědí o osobních hranicích.

Podněty:

- Už jste někdy slyšeli o osobních hranicích?
- Co je to fyzická hranice?
- Je plot u školy nebo u domu druhem fyzické hranice?

„Osobní hranice jsou pravidla, která si stanovujeme pro sebe i pro druhé. Zahrnují to, jak chceme, aby s námi druzí mluvili, zda a kdy chceme, aby se nás někdo dotýkal, nebo jak blízko k někomu rádi stojíme.“



Aktivita 1: Vyučující modeluje osobní hranice

Vyučující položí na zem obruč a postaví se do ní: „Toto je moje osobní hranice. Tady se cítím bezpečně.“ Vyučující uvede příklady, koho by do svého kruhu pustil, koho naopak ne a proč. Například: „Cítím se dobře, když je můj partner v tomto kruhu. Ale vadilo by mi, pokud by byl ředitel školy u mě v tomto kruhu.“

Vyučující předá kruh žákovi/žákyni a vyzve ho/ji, aby přišel/přišla do kruhu. Vyučující podnítl diskusi se žáky/žákyněmi.

Podněty:

- Kdo může přijít do kruhu vašich osobních hranic?
- Koho nechcete mít ve svém kruhu osobních hranic?
- Když se vás druzí dotýkají, co je vám příjemné a co už nechcete?

- Jak vás mohou zdravít nebo objímat přátelé, rodina, partner/ka nebo známý? Co jim dovolíte?
- Jsou na vašem těle určitá místa, u kterých vám vadí, když se jich ostatní dotýkají? Proč?



Aktivita 2: Brainstorming způsobů, jak můžeme stanovit osobní hranice

Jak říci lidem, že nerespektují naše hranice?

Vyučující vysvětlí, že to někdy může být těžké, protože nechceme lidi rozzlobit, ale máme právo mít své hranice a je důležité, aby je lidé v našem životě respektovali.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, co by mohli/y říct, když někdo vstoupí do jejich osobního prostoru a překročí jejich osobní hranici. Vyučující vysvětlí žákům/žákyním, že by měli/y používat věty s „já“, aby vyjádřili/y, jak se cítí a co potřebují. Řekne například: „(Já) se cítím nepříjemně, když...“ nebo „(Já) potřebuji, abys respektoval můj osobní prostor tím, že...“.

Vyučující vede diskusi a podpoří žáky/žákyně, aby uváděli/y příklady toho, co by mohli/y říct druhému, když chtějí stanovit své osobní hranice.



Aktivita 3: Stanovení osobních hranic

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 21 [Stanovení osobních hranic](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a procvičit si, jak na základě tohoto scénáře stanovit osobní hranice.

Scénář 1: Nastavení fyzických hranic s kamarádem/kamarádkou	Scénář 2: Nastavení fyzických hranic se členem rodiny	Scénář 3: Nastavení fyzických hranic s partnerem
Ema a Julie jsou dobré kamarádky. Tráví spolu hodně času. Někdy má Ema pocit, že jí Julie vstupuje do osobního prostoru tím, že ji objímá nebo se jí dotýká bez dovolení. Ema by chtěla Julii vymezit hranice, aniž by ztratila její přátelství. Vyučující podnítí diskusi se žáky/žákyněmi. Podněty: • Co by mohla Ema Julii říct? • Jak by mohla Julie změnit své chování, aby respektovala osobní hranice Emy? • Co by mohla Ema udělat, pokud Julie nebude tuto hranici respektovat?	David a jeho bratr Marek mají živý, hravý vztah. David rád hraje s Markem videohry a fotbal. Marek Davida někdy lechtá, i když ten ho žádá, aby toho nechal. David by rád vymezil Markovi hranici ohledně toho, jak se ho Marek může dotýkat. David by chtěl, aby Marek přestal s lechtáním, když mu řekne: „Nelechtej mě.“ Vyučující podnítí diskusi se žáky/žákyněmi. Podněty: • Co může David Markovi říct? • Jak by mohl Marek změnit své chování, aby respektoval Davidovy osobní hranice? • Co by mohl David udělat, pokud Marek nebude hranice respektovat?	Aleš a Sára spolu nedávno začali chodit. Sára se Aleše často dotýká na veřejnosti, například ho objímá nebo ho drží za ruku. Alešovi je to nepříjemné; nemá rád, když se na veřejnosti projevují city. Aleš si chce se Sárou stanovit hranice, ale obává se, že se Sára naštve. Vyučující podnítí diskusi se žáky/žákyněmi. Podněty: • Co by mohl Aleš Sáře říct? • Jak by mohla Sára změnit své chování, aby respektovala osobní hranice Aleše? • Co by mohl Aleš udělat, pokud Sára nebude hranice respektovat?

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy probrané v této vyučovací hodině a zdůrazní potřebu osobních hranic.

Vyučující podpoří žáky/žákyně, aby si trénovali/y v každodenním životě vymezování svých osobních hranic.

Vyučující zdůrazní, jak je důležité chápat a respektovat osobní hranice, abychom si udrželi zdravé vztahy a pocit pohody (well-being).



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyně?
- Jak mohu žáky/žákyně dále podpořit při uplatňování poznatků o osobních hranicích v jejich každodenním životě?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby znali/y, budovali/y a respektovali/y osobní hranice.
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Souhlas a odmítnutí

O čem je toto téma?



Téma souhlasu a odmítnutí učí žáky/žákyně, že každý člověk má právo rozhodovat o svém těle a cítit se v pohodě a bezpečně, když vyjádří svou ochotu nebo neochotu zapojit se do jakékoli činnosti. Učí žáky/žákyně, že souhlas má vycházet z jasné a vzájemné dohody a že jej mohou kdykoliv vzít zpět. Říci „ne“ znamená sebevědomě a asertivně vyjádřit své

hranice a zajistit, aby bylo respektováno mé osobní pohodlí a bezpečí. Souhlas může zahrnovat jak sexuální aktivity, tak např. návštěvu kina s kamarádem či souhlas s lékařskými zákroky.

Proč je toto téma důležité?



Pro mladé lidi s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru je pochopení souhlasu a práva říci „ne“ zásadní součástí sexuální výchovy. Umožňuje jim činit informovaná rozhodnutí o vlastním těle a vztazích¹³. Tyto znalosti, zvláště pochopení práva odmítnout jakýkoli nežádoucí kontakt nebo chování, je pomáhají chránit před možným zneužíváním

a vykořisťováním¹⁴. Když žáci/žákyně rozumí, co je to platný souhlas, mohou budovat zdravé a respektující vztahy založené na vzájemné dohodě a respektování osobních hranic. Zlepšuje to také jejich schopnost sebeobhajoby a umožňuje jim sebevědomě vyjádřit své potřeby a hranice¹³. Současně jim tím zprostředkováváme základní povědomí o společenských očekáváních týkajících se osobních vztahů a také o tom, že mají svá zákonem daná práva. Osvojení těchto dovedností přispívá u mladých lidí s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru k pohodě, samostatnosti a schopnosti bezpečně a s respektem komunikovat s ostatními.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vysvětlí principy informovaného a dobrovolného souhlasu.
Žáci/žákyně popíší důležitost vzájemného respektu a komunikace při získávání a dávání souhlasu.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím vysvětlit, co je to souhlas a co znamená.
Umím vysvětlit, proč je pro udělení a získání souhlasu důležitý vzájemný respekt a komunikace.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Souhlas a odmítnutí**

Poznámka pro vyučující:

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně se při hodině na toto téma svěří, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Včetně znalosti postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Při diskusi o souhlasu by vyučující neměli používat abstraktní pojmy, jako je například analogie [Souhlas se šálkem čaje](#). Žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mají potíže s chápáním abstraktních pojmů a zobecňováním poznatků, které nejsou konkrétní. Kromě toho je důležité mluvit s mladými lidmi o sexu otevřeně, aby se snížilo stigma a tabu týkající se sexu a sexuality.

TIP pro vyučujícího

Pro některé žáky/žákyně nemusí být skupinová sexuální výchova dostatečná pro změnu chování. Pro tyto žáky/žákyně může vyučující připravit individuálně zpracované intervence. Například může změnu chování žáka/žákyně podpořit sociálním příběhem. V příloze č. 22 je ukázka práce s touto intervencí na téma: [Jak mohu požádat o svolení](#).

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vysvětlí principy informovaného a dobrovolného souhlasu.	Modelová pobídka prostřednictvím videa Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	Video přehrávač P23 Jak požádat o souhlas P24 Jak říci „ne“
Žáci/žákyně popíší důležitost vzájemného respektu a komunikace při získávání a dávání souhlasu.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o souhlasu.

Podněty:

- Už jste někdy slyšeli slovo „souhlas“?
- Napadají vás situace, kdy je důležité požádat o svolení čili souhlas?
- Jak můžete dát najevo svůj souhlas?
- Jak můžete dát najevo svůj nesouhlas?

„Souhlas znamená souhlasit s něčím svobodně, bez pocitu nátlaku. Souhlasit znamená říci ‚ano‘ nebo dát svolení k tomu, aby se něco stalo. Souhlas je důležitý, protože nám pomáhá respektovat vzájemné hranice a zajišťuje, aby se všichni cítili bezpečně a pohodlně.“



Aktivita 1: Souhlas a vaše hranice

Vyučující pustí třídě video [Consent and Communication](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Můžete se někoho dotknout bez jeho souhlasu?
- Můžete se někoho dotknout, když neslyšel, jak se ho ptáte?
- Co můžete říct, když nechcete, aby se vás někdo dotýkal?
- Pokud řeknete ano, můžete si to rozmyslet a říct ne?
- Jaké je pravidlo, které nám medvěd řekl o souhlasu?

„Než se někoho dotknete, musíte od něj dostat souhlas. To znamená, že s tím musí ústně souhlasit.“

**Aktivita 2: Jak požádat o souhlas**

Vyučující pustí třídě video [Ask. Listen. Respect: A Video about Consent](#). Video o souhlasu od Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Měli ti dva mladiství na videu souhlas k polibku?
- Jak dostali od druhého svolení k líbání?
- Bylo jasné, že se oba chtějí políbit? Jak to víte?
- Jakými způsoby můžete požádat o souhlas?

„Toto je dobrý příklad souhlasu, protože oba dva řekli, že chtějí něco dělat společně. Oba s tím ústně souhlasili.“

**Aktivita 3: Předvedu, jak požádat o souhlas**

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 23 [Jak požádat o souhlas](#) a přečte nahlas scénáře. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a na základě tohoto scénáře si procvičit, jak žádat o souhlas.

Scénář 1: Žádost o souhlas přítele	Scénář 2: Žádost o souhlas člena rodiny	Scénář 3: Žádost o souhlas partnera
Jste u kamaráda/kamarádky a vidíte, že má novou videohru, kterou si chcete zahrát. Rádi byste se ho/jí zeptali, zda si hru můžete půjčit na hraní domů. Podněty: • Jak byste mohli požádat o souhlas s půjčením videohry? • Jak byste mohli reagovat, kdyby váš kamarád nebo vaše kamarádka řekli „ne“, tedy že vám hru nechtějí půjčit?	U vás doma je vaše širší rodina. Máte bratrance Sama. Samovi je 5 let. Chcete Sama na pozdrav pořádně obejmout. Co byste měli udělat? Podněty: • Měli byste se Sama zeptat, než ho obejmete? • Jak byste mohli Sama o obejmutí požádat? • Co můžete říct, když Sam řekne „ne“ a nechce vás obejmout? • Co můžete říct, když Sam s obejmutím souhlasí, ale pak řekne: „To už je moc!“?	Se svým partnerem Alexem / partnerkou Alexandrou chodíte několik měsíců. Oba se máte opravdu rádi. Chcete se poprvé políbit. Co byste měli udělat? Podněty: • Musíte se Alexe/Alexandry zeptat, než se ho/ji pokusíte políbit? Proč? • Jak byste mohli zjistit, jestli vás Alex/Alexandra chce taky políbit? • Jak můžete Alexe/Alexandru požádat o polibek? • Co byste řekli, kdyby Alex/Alexandra odpověděl/a: „Ne, necítím se připraven/a na to, abychom se políbili.“?



Aktivita 4: Diskutujeme, co to znamená, když řekneme „ne“

Vyučující pustí třídě video [Consent Explained: What is it?](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Může se vás někdo dotknout bez vašeho souhlasu?
- Pokud někomu neodpovíte, když se vás zeptá, jestli se vás může dotknout, dali jste tak souhlas?
- Pokud jste souhlasili s tím, že budete svého partnera držet za ruku, znamená to, že jste souhlasili s tím, že s ním budete mít sex?
- Pokud jste jednou souhlasili se sexem se svým partnerem / svou partnerkou, znamená to, že jste souhlasili s tím, že s ním/ní budete mít sex, kdykoliv on/ona bude chtít?
- Můžete si to kdykoliv rozmyslet?

Vyučující zdůrazní, že:

- K tomu, aby se vás někdo dotýkal, musíte dát souhlas.
- Pokud mlčíte a nereagujete, neudělili jste souhlas.
- Pokud řeknete „ano“, můžete si to kdykoliv rozmyslet a říct „ne“.
- Druhá osoba musí přestat, když změníte názor nebo řeknete „ne“.
- Vyhledejte pomoc někoho, komu důvěřujete, pokud kdokoliv nedostane váš souhlas a neposlouchá, když říkáte „ne“.



Aktivita 5: Předvedu, jak říci „ne“

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 24 [Jak říci „ne“](#) a přečte scénáře nahlas. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a procvičit si, jak říci „ne“ v daném scénáři.

Scénář 1: Odmítnutí fyzických dotyků	Scénář 2: Rozmysleli jste si to	Scénář 3: Neposlouchá, když říkáte „ne“
Jakub a Klára jsou dobří přátelé. Tráví spolu hodně času v Klárině domě. Klára se k Jakubovi nakloní a políbí ho. Jakub není připraven Kláru políbit, ale nechce zranit její city. Jak může říct „ne“? Podněty: • Může Jakub říci „ne“? • Jak může Jakub vyjádřit „ne“? • Co by měla Klára říci, když Jakub řekne „ne“?	Erika a Jana spolu tráví čas v domě Eriky. Jana řekne Erice, že ji chce políbit. Erika chce Janu políbit také. Po několika minutách líbání se Erika začne cítit nepříjemně, už se s Janou nechce líbat. Jak může Erika říct „ne“? Podněty: • Může si to Erika rozmyslet? • Jak může Erika říci „ne“ poté, co nejdříve řekla „ano“? • Jak by měla Jana reagovat, když Erika řekne „ne“?	Jitka a Dan spolu chodí už několik měsíců. Už spolu několikrát měli sex. Jitka a Dan se líbají. Dan se snaží Jitku svléknout. Jitka řekne: „Ne, dneska nemám chuť na sex.“ Dan Jitku neposlechne a dál se ji snaží svléknout. Co má Jitka dělat? Podněty: • Může Jitka Danovi říct „ne“? I když už spolu dřív měli sex? • Co by mohla Jitka udělat? • Jak měl Dan reagovat, když Jitka řekla: „Ne, dnes nemám chuť na sex.“? • Kdybyste se ocitli v takové situaci, s kým byste si o tom mohli promluvit?

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby ve dvojicích předvedli/y různé způsoby, jak může komunikace mezi Jakubem a Klárou probíhat.	Vyučující požádá žáky/žákyně, aby předvedli/y různé způsoby, jak by mohli/y říci „ne“, i když nejdříve řekli/y „ano“. Vyučující by neměl žákům/žákyním zapomenout zdůraznit, že si svůj souhlas mohou kdykoliv rozmyslet.	
---	---	--

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy probírané v lekci a zdůrazní důležitost získání a poskytnutí souhlasu.

Vyučující se ujistí, že žáci/žákyně rozumí, co je to souhlas.

Vyučující zdůrazní význam souhlasu při navazování zdravých a respektujících vztahů. Diskutuje se žáky/žákyněmi o tom, proč je souhlas důležitý pro zachování hranic, jak posiluje důvěru a napomáhá otevřené komunikaci.

Vyučující připomene žákům/žákyním, že si svůj souhlas mohou kdykoliv rozmyslet.

Vyučující s žáky/žákyněmi diskutuje o tom, kde mohou získat pomoc a na koho se mohou obrátit, pokud nejsou respektovány jejich hranice.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákynů?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby znali/y a respektovali/y osobní hranice ve svém každodenním životě. Zdůraznil/a jsem, že mohou svůj souhlas kdykoliv odvolat, když si to rozmyslí?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 3: Jak se vypořádat s odmítnutím



O čem je toto téma?

Vyrovnat se s odmítnutím znamená pochopit a přijmout, že někdo necítí totéž nebo nechce totéž co vy. Je to normální součást života a každému se to někdy stane. Je důležité, aby žáci/žákyně dokázali/y rozpoznat a pojmenovat emoce, které s sebou nese odmítnutí, například smutek nebo zklamání, a aby měli/y zdravé mechanismy, jak se s těmito pocity vyrovnat.



Proč je toto téma důležité?

Naučit se zvládat odmítnutí je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru velmi důležité, protože to zvyšuje jejich emoční odolnost a pomáhá jim rozpoznat a zdravě zvládat své emoce. Výzkum ukázal, že lidé na autistickém spektru se mohou dopouštět stalkingového chování, pokud jsou odmítnuti, protože nerozumí, že někdo může věci prožívat jinak než oni. Mají potíže se sociálním uvědoměním a s navazováním vztahů⁴⁸. Když se žáci/žákyně učí zvládat odmítnutí, učí se tím vlastně respektovat hranice druhých a správně komunikovat. Chceme-li, aby budovali/y zdravé vztahy s ostatními a také svůj pocit bezpečí a celkové pohody (well-being), musíme je naučit dodržovat společenské normy a ujistit se, že ví, koho požádat o pomoc, pokud si nevědí rady.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně vyjmenují strategie, jak se vyrovnat s odmítnutím.

Žáci/žákyně předvedou prostřednictvím modelové pobídky zdravé zvládání situace, kdy čelí odmítnutí.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Umím popsat nějaký způsob, jak se vyrovnat s tím, když mě někdo nemá rád tak, jak ho/ji mám rád/a já.

Umím ukázat, jak se dokážu vyrovnat s tím, když mi někdo řekne, že se mu/jí nelíbím tak, jak se líbí on/ona mně.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY**

Téma: Jak se vypořádat s odmítnutím

Poznámka pro vyučující:

Odmítnutí je běžnou zkušeností každého z nás. Je to něco, co někteří z žáků / některé z žákyně (ne-li všichni) již zažili/y. Je důležité, aby se žáci/žákyně naučili/y zdravé způsoby, jak se s odmítnutím vyrovnat. Odmítnutí by mělo být normalizováno. Vyučující se mohou s žáky/žákyněmi podělit o příklady situací, kdy sami zažili odmítnutí. Vysvětlí, jak se s odmítnutím vyrovnali zdravým způsobem.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují strategie, jak se vyrovnat s odmítnutím.	Vizuální podpora Modelová pobídka prostřednictvím vrstevníků	Video přehrávač P25 Zóny regulace P26 Karty – zóny regulace P27 Jak se člověk může cítit při odmítnutí Psací potřeby Lepidlo Nůžky P28 S kým mohu mluvit P29 Strategie zvládání odmítnutí P30 Pocit odmítnutí
Žáci/žákyně předvedou prostřednictvím modelové pobídky zdravé zvládání situace, kdy čelí odmítnutí.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, zda si vzpomenou na nějaké situace, kdy se cítili/y odmítnuti/y, nebo kdy nedostali/y něco, co chtěli/y. Vyučující se zeptá žáků/žákyně na různé emoce, které měli/y kvůli pocitu odmítnutí.

Podněty týkající se situací, kdy mohli/y žáci/žákyně zažít odmítnutí:

- Zkoušeli jste se dostat do nějakého sportovního týmu a nedostali jste se do něj?
- Pozvali jste někoho na rande a on/ona odmítl/a?
- Stalo se vám někdy, že vás kamarádi nebo kamarádky nevzali/y mezi sebe?

Podněty:

- Jak jste se při tom cítili?
- V jaké zóně jste se nacházeli? (příloha č. 25 [Zóny regulace](#))
- Je v pořádku mít takové pocity?

„Pocit, že jsme byli odmítnuti, je normální součástí života. Stává se to každému. Je důležité, abychom přijali, jak se druhý člověk cítí, a respektovali jeho hranice. Je v pořádku, že se cítíme smutní nebo zklamaní. Musíme najít zdravé způsoby, jak se s těmito pocity vyrovnat.“

**Aktivita 1: Odmítnutí zažije každý**

Vyučující pustí třídě video [Rejection: It Happens To Everyone](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Pocítil už každý někdy odmítnutí?
- Musíme přijmout rozhodnutí druhého?
- Pokud k vám někdo nechová stejné city jako vy k němu, znamená to, že s vámi není něco v pořádku?
- Jaké pocity jsme viděli u hlavního hrdiny v tomto videu?
- Jakými způsoby se náš hrdina ve videu vyrovnával s pocitem odmítnutí?

**Aktivita 2: Jak se cítíme při odmítnutí**

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 25 [Zóny regulace](#). V pracovním listě jsou čtyři políčka v barvách zón regulace (červená, žlutá, modrá a zelená).

Zóny regulace jsou rámec navržený k tomu, aby jednotlivcům pomohl porozumět svým emocím a chování a zvládat je. Emoce jsou kategorizovány do čtyř barevně označených zón: modrá (smutný nebo unavený), zelená (klidný a soustředěný), žlutá (frustrovaný nebo vzrušený) a červená (naštvaný nebo bez kontroly). Zóny regulace (příloha č. 26 [Karty – zóny regulace](#)) lze použít k výuce emoční uvědomělosti a seberegulace tím, že pomáhají žákům/žákyním identifikovat jejich současný emoční stav a používat strategie k přesunu směrem k „zelené zóně“, kde jsou nejlépe schopni/y se učit a pozitivně interagovat.

Vyučující také rozdá třídě přílohu č. 27 [Jak se člověk může cítit po odmítnutí](#), kde jsou různé vizuálně ztvárněné pocity a slova označující emoce. Do barevných rámečků budou žáci/žákyně psát, kreslit a používat vizuální podporu týkající se emocí, které si spojují s odmítnutím.

Podněty:

- Jaké pocity může mít člověk, když nejsou jeho city opětovány?
- Jak se cítíte při odmítnutí?
- Jaké obrázky představují tento pocit?

**Aktivita 3: Jak se vypořádat s odmítnutím**

Vyučující pustí třídě video [How to Deal with Rejection](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jaké 4 kroky nám mohou pomoci vyrovnat se s odmítnutím?

Jsou to:

- Přijměte rozhodnutí druhé osoby.
- Uvědomte si, jak se kvůli tomu cítíte.
- Promluvte si s někým, komu důvěřujete.
- Dělejte něco, co vás baví a co vám dělá dobře.



Aktivita 4: Zdravé strategie zvládnání odmítnutí

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 28 [S kým mohu mluvit](#) a přílohu č. 29 [Strategie zvládnání odmítnutí](#).

Žáci/žákyně napíší, nakreslí a pomocí vizuálních pomůcek vytvoří tabulku „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí“, kde vyberou různé osoby pro „S kým mohu mluvit, když jsem smutný/smutná“ a „Činnosti, které mě baví a díky kterým se cítím dobře“.



Aktivita 5: Jak se zdravě vyrovnat s odmítnutím

Vyučující připomene žákům/žákyním 4 kroky, jak se zdravě vyrovnat s odmítnutím:

1. Přijměte rozhodnutí druhé osoby.
2. Uvědomte si, jak se kvůli tomu cítíte.
3. Promluvte si s někým, komu důvěřujete.
4. Dělejte něco, co vás baví a co vám dělá dobře.

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 30 [Pocit odmítnutí](#) a přečte scénáře nahlas. Žáci/žákyně mohou dobrovolně přijít a na základě tohoto scénáře si procvičit, jak se zdravě vypořádat s odmítnutím. Vyučující vyzve žáky/žákyně, aby vycházeli/y ze svých pracovních listů „Jak se cítím při odmítnutí“ a „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí“.

Scénář 1: Nedostanete se do sportovního týmu	Scénář 2: Nedostali jste pozvání na večírek	Scénář 3: Zvete svou lásku do kina a jste odmítnuti
Rádi hrajete fotbal. Každý den u oběda trénujete s kamarády. Zkoušeli jste se dostat do školního fotbalového týmu. Trenér oznámí členy týmu, vaše jméno nezazní. Cítíte se zklamaní, protože jste se těšili, že si zahrajete s kamarády a budete součástí týmu. Podněty: • Jak můžete dát najevo, že tuto situaci přijímáte? Co byste mohli udělat nebo říct? • Jak se cítíte? Podívejte se na váš pracovní list „Jak se cítím při odmítnutí”. • S kým byste si mohli promluvit? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”. • Co byste mohli udělat, abyste se cítili lépe? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”.	Slyšíte spolužáky mluvit o večírku, který se koná o víkendu. Uvědomíte si, že jste nebyli pozváni. Cítíte se odstrčení a je vám smutno, protože jste se taky chtěli pobavit a strávit čas se svými přáteli. Podněty: • Jak můžete dát najevo, že tuto situaci přijímáte? Co byste mohli udělat nebo říct? • Jak se cítíte? Podívejte se na váš pracovní list „Jak se cítím při odmítnutí”. • S kým byste si mohli promluvit? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”. • Co byste mohli udělat, abyste se cítili lépe? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”.	Seberete odvahu a zeptáte se někoho, kdo se vám líbí, jestli by s vámi nechtěl jít do kina. On ale řekne: „Ne, promiň. Mám jiné plány.” Cítíte se zklamaní a trochu trapně, protože jste doufali, že s tím člověkem strávíte nějaký čas. Podněty: • Jak můžete dát najevo, že tuto situaci přijímáte? Co byste mohli udělat nebo říct? • Jak se cítíte? Podívejte se na váš pracovní list „Jak se cítím při odmítnutí”. • S kým byste si mohli promluvit? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”. • Co byste mohli udělat, abyste se cítili lépe? Podívejte se na váš pracovní list „Zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí”.

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy probírané v této hodině a zdůrazní, že odmítnutí je běžnou součástí života. Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda umí vyjmenovat čtyři zdravé způsoby, jak zvládnout odmítnutí.



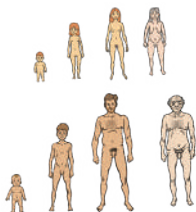
Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby znali/y a používali/y potřebné strategie pro zvládnutí odmítnutí.
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 6:

Lidské tělo a jeho vývoj



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Příručka ITGSE zpracovává téma lidského těla a jeho vývoje s důrazem na rozvoj životně důležitých dovedností, jakými jsou rozhodování, kritické myšlení a regulace emocí. To vše přispívá u žáků/žákyn k celkovému zdraví a pocitu pohody (well-being)²⁸. Patří sem tedy výuka vedoucí k rozvoji kritického myšlení a rozhodovacích dovedností, ke zlepšení komunikačních a vyjednávacích schopností a také strategie účinného zvládnání emocí a stresu. Témata jako osobní hygiena, erekce, ejakulace, noční poluce a menstruace mohou pomoci žákům s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru rozvíjet kritické myšlení, schopnost rozhodování a dovednosti emoční regulace ve vztahu k jejich měnícím se tělům. Tato příručka se konkrétně zaměří na 3 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin: 1) osobní hygiena, 2) erekce, ejakulace a mokré sny a 3) menstruace.

Téma 1: Osobní hygiena



O čem je toto téma?

Osobní hygiena označuje způsob, kdy člověk pečuje o své tělo a zevnějšek tak, že udržuje osobní čistotu a podporuje své zdraví. Patří sem mytí rukou, sprchování, čištění zubů, česání vlasů, holení, používání deodorantu a nošení čistého oblečení. Správná osobní hygiena je nezbytnou prevencí nemocí a podporuje sebevědomí člověka i jeho začlenění do společnosti.



Proč je toto téma důležité?

Osobní hygiena je pro mladé lidi s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zásadní, protože přímo ovlivňuje jejich zdraví, sociální interakce a sebevědomí. Správná hygiena pomáhá předcházet infekcím a nemocem, což je zvláště důležité právě pro tuto skupinu lidí, kteří mohou mít obtíže s rozpoznáním a sdělením svých zdravotních problémů.

Správné hygienické návyky navíc snižují sociální stigmatizaci a izolaci. Vyučující by měli žáky/žákyně podporovat v rozvoji, nácviu a osvojování těchto dovedností. Zvládnutím hygienických návyků mohou žáci/žákyně získat pocit nezávislosti a sebevědomí, což přispívá k jejich celkové pohodě a dobré kvalitě života (well-being).

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně

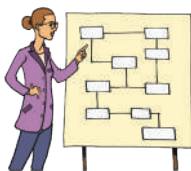


Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vyjmenují základní prvky osobní hygieny (např. mytí rukou, péče o zuby, koupání, používání deodorantu).
Žáci/žákyně vysvětlí důležitost osobní hygieny pro celkové zdraví a pohodu.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co znamená osobní hygiena a jak ji provádět.
Chápu, proč je důležité dodržovat správnou osobní hygiena.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Osobní hygiena**

Poznámka pro vyučující:

Někteří žáci či některé žákyně mají potíže se samostatnou péčí o osobní hygienu, protože si obtížně pamatují jednotlivé kroky a mají problémy s jemnou a hrubou motorikou, která je pro tyto činnosti nezbytná. Některé postupy může vyučující začlenit do každodenního chodu třídy, například to, že si žáci/žákyně před přestávkou na jídlo a po ní vždy umyjí ruce.

Někteří žáci či některé žákyně potřebují v oblasti hygieny podporu rodiny. Proto může být důležité při řešení konkrétních potřeb žáka/žákyně promluvit s rodinou. Některé rodiny mohou žít v podmínkách, které pravidelnou hygienu neumožňují. Je možné rodině pomoci a zprostředkovat jí kontakt na sociální služby v dané zemi.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují základní prvky osobní hygieny (např. mytí rukou, péče o zuby, koupání, používání deodorantu).	Vizuální podpora	Video přehrávač P31 Rozpis osobní hygieny P32 Proč je důležitá osobní hygiena
Žáci/žákyně vysvětlí důležitost osobní hygieny pro celkové zdraví a pohodu.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o osobní hygieně.

Podněty:

- Co je to osobní hygiena?
- Jaké činnosti děláme pro dobrou osobní hygienu?
 - mytí rukou
 - sprchování/koupání
 - čištění zubů a česání vlasů
 - používání deodorantu
 - nošení čistého oblečení
 - holení
 - stříhání nehtů
- Proč bylo tolik důležité mýt si během infekce virem COVID ruce?
- Myslíte si, že s přibývajícím věkem musíme více dbát na osobní hygienu?



Aktivita 1: Péče o tělo v období puberty

Vyučující pustí třídě video [Taking care of your body during puberty](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jak se naše tělo mění během puberty?

- tělesný zápach
- růst chloupků
- akné
- Co bychom podle videa měli dělat každý den?
 - umýt si tělo mýdlem
 - vyčistit si zuby
 - použít deodorant
 - nosit čisté oblečení (zejména spodní prádlo a ponožky)
- Myslíte si, že byste se mohli lépe starat o svou osobní hygienu?



Aktivita 2: Rozpis osobní hygieny

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 31 [Rozpis osobní hygieny](#). Žáci/žákyně budou samostatně nebo v malé skupině přiřazovat obrázky a názvy činností k různým kategoriím: „Dělat několikrát denně“, „Dělat každý den“, „Dělat několikrát týdně“.



Aktivita 3: Proč je důležitá osobní hygiena

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 32 [Proč je důležitá osobní hygiena](#). Vyučující přečte nahlas scénář. Poté vyzve žáky/žákyně, aby se zamysleli/y nad tím, proč je osobní hygiena důležitá a jaké dopady může mít na jejich zdraví a vztahy.

Scénář 1: Péče o zuby	Scénář 2: Péče o vlastní tělo	Scénář 3: Rozhovor s kamarádem o jeho osobní hygieně
Při každé prohlídce u zubaře musí Jiří dostat plomby, zubař mu vrtá zkažené zuby. Někdy Jiřího bolí zuby, to je mu nepříjemné. Ve škole ho jedno z dětí ve třídě nazvalo „Jiří, kterému smrdí z pusy“, což bylo Jirkovi líto. Podněty: • Proč si myslíte, že Jirku bolí zuby? • Proč mu musí zubař pravidelně vrtat zuby a dávat plomby? • Co myslíte, jak se cítí ostatní, když si s Jirkou povídají? • Co myslíte, jak se Jirka cítil, když se mu posmívali, že mu smrdí z úst? • Co by mohl Jirka dělat jinak? • Proč je pravidelné čištění zubů tak důležité?	Jasmína hraje volejbal za školní tým. Několikrát týdně má volejbalový trénink. Jasmíně právě začala puberta, na těle jí přibývá ochlupení. Nedávno dostala menstruaci. Jednoho dne vyzvedne maminka Jasmínu z volejbalového tréninku a okamžitě stáhne okénko auta a řekne Jasmíně, že začíná smrdět. Vysvětlí jí, že je to přirozená součást dospívání. Podněty: • Co konkrétně by měla Jasmína začít dělat, aby zamezila tělesnému zápachu a zvládala správně osobní hygienu? • Co si myslíte, že by Jasmína měla přidat do své každodenní osobní hygieny?	Jakub a Petr chodí do 9. třídy. Kamarádi spolu už od školky. Jakub si všiml, že Petr začíná být cítit. Některé děti ve třídě začaly Petrovi dávat ošklivé přezdívky, protože smrdí. Jakub loni prošel pubertou a ví, jak se starat o své tělo. Myslí si, že Petrovi také začala puberta a že Petr neví, jak správně dodržovat osobní hygienu. Podněty: • Jak by se asi Petr cítil, kdyby věděl, že se mu spolužáci ve třídě vysmívají, protože smrdí? • Měl by Jakub Petrovi něco říct? • Jak by mohl Jakub s Petrem mluvit, aniž by se ho dotknul nebo zranil jeho city? • Co by mohl Jakub Petrovi poradit – jak může Petr zlepšit svou osobní hygienu?

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy hodiny a zdůrazní, že naše tělo se v pubertě mění, a proto musíme dbát na správnou osobní hygienu.

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby si vzpomněli/y na některé věci, které by měli/y dělat pro správnou osobní hygienu. Vyučující se zeptá žáků/žákyně, zda si myslí, že by mohli/y nějakým způsobem zlepšit svou běžnou osobní hygienu. Vyučující diskutuje se třídou o dopadech špatné osobní hygieny, například o tom, že Jirkovi často vrtají zuby nebo že se Petrovi posmívají, protože smrdí.

Reflexe vyučujícího



Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyně?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby chápali/y důležitost správné osobní hygieny. Mohu do výuky nějak začlenit procvičování a předvádění správné osobní hygieny? Například společné mytí rukou před a po jídle.
- Jsou nějaké produkty, které bych měl/a mít pro své žáky/žákyně ve třídě k dispozici? Například deodorant.
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o osobní hygieně?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Erektce, ejakulace a mokré sny

O čem je toto téma?



Erektce, ejakulace a mokré sny jsou normální součástí puberty a sexuálního vývoje. Výuka žáků/žákyně na toto téma by měla zprostředkovat jasné a věku přiměřené informace o těchto přirozených tělesných funkcích. Tedy vysvětlení, že erektce je stav, kdy penis ztvrdne v důsledku zvýšeného průtoku krve, často jako reakce na sexuální vzrušení, ale někdy i bez

zjevného důvodu. Ejakulace pak že je uvolnění semene z penisu, ke kterému může dojít během sexuální aktivity nebo spontánně během spánku, kdy mluvíme o tzv. mokrých snech.

Proč je toto téma důležité?



Porozumění erekci, ejakulaci a mokřým snům pomáhá žákům/žákyním s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru pochopit tělesné změny, ke kterým u nich v průběhu puberty dochází. Tyto znalosti snižují jejich úzkost a pocity zmatku, které mohou tělesné změny způsobit, a podporují zdravý a pozitivní přístup k sexuálnímu zdraví. To jim pomáhá přijímat tyto změny

jako normální součást přirozeného vývoje. Pokud je vzděláváme v této oblasti, podporujeme tak jejich povědomí o vlastním těle a také zdravý přístup k sexuálnímu zdraví, který vychází z porozumění vlastnímu tělu a jeho vývoji.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně

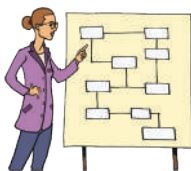
Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy, proč jsou erektce, ejakulace a noční poluce přirozenou a zdravou součástí lidského vývoje.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Chápu, že erektce, ejakulace a mokré sny jsou přirozené. Jsou součástí puberty.





PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: Erektce, ejakulace a mokré sny

Poznámka pro vyučující:

Téma by měl vyučující vyučovat v celé třídě, protože je důležité pro všechny žáky a žákyně, bez ohledu na jejich pohlavní identitu (gender). Doporučujeme pak uspořádat samostatné sezení „pouze pro chlapce“. To proto, aby chlapci mohli klást otázky, na které by se před dívkami styděli zeptat.

Vyučující si připraví soukromou schránku na dotazy, do které mohou žáci/žákyně vkládat své otázky. Budou tak mít možnost klást otázky anonymně. Vyučující pak může posoudit, zda jsou otázky vhodné a relevantní, a předtím než na ně odpoví, může si dohledat potřebné informace, pokud si není jist odpovědí.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy, proč jsou erekce, ejakulace a noční poluce přirozenou a zdravou součástí lidského vývoje.	Přiřazování	Video přehrávač P33 Mýty versus fakta Soukromá schránka na dotazy

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Téma uvede vyučující vysvětlením:

Budeme se učit o erekci, ejakulaci a mokrých snech.

Se třídou pak vyučující diskutuje o tom, co už žáci/žákyně vědí o erekci, ejakulaci a mokrých snech.

Podněty:

- Už jste někdy slyšeli slova erekce, ejakulace a mokré sny?
 - Víte, co znamenají?
 - Kdy si myslíte, že u lidí s penisem začne docházet k erekci, ejakulaci a k mokrým snům?
 - Myslíte si, že jsou tyto věci normální/přirozené?

Vyučující by měl třídě zdůraznit, že:

- Jde o přirozenou a zdravou součást puberty.
- Nejsou to věci, za které by se měl kdokoliv stydět.



Aktivita 1: Soukromá schránka na dotazy

Vyučující umístí krabici v přední části třídy a vysvětlí žákům/žákyním:

- Když se učíme o tomto tématu, můžete kdykoliv během hodiny vložit do krabice otázky na toto téma.
- Vaše otázky jsou anonymní (nepodepisujte se), takže se nikdo nedozví, že otázku pokládáte vy.
- Otázky si pak po hodině přečtu, a pokud se týkají našeho tématu a jsou vhodné, odpovím na ně během poslední hodiny na toto téma.

Všem žákům/žákyním rozdá vyučující list papíru a požádá je, aby si na něj napsali/y všechny otázky, které k tématu mají. Všichni žáci/žákyně (i když žádnou otázku nepoložili/y) poté vloží list papíru do krabice.



Aktivita 2: Boxeři a erekce – průvodce pubertou

Vyučující pustí třídě video [Boxers and Boners: A Puberty Guide](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

K jakým změnám může dojít v pubertě u chlapců?

- Co je to erekce?
 - „Je to, když krev proudí do penisu a způsobuje jeho ztopoření.“
- Co je to ejakulace?
 - „Dochází k ní při sexu nebo masturbaci, kdy z penisu vystříkne sperma.“
- Co je to mokřý sen?
 - „Je to, když někdo ejakuluje, zatímco spí.“
- Kdy je podle vás vhodné mluvit o erekci, ejakulaci a mokřích snech? (Například, měli byste o nich mluvit ve veřejném autobusu, nebo když jste v soukromí s blízkým přítelem, kterému důvěřujete?)
- S kým si myslíte, že můžete mluvit o erekci, ejakulaci a mokřích snech?

Vyučující připomene žákům/žákyním, že pokud mají nějaké nové otázky, mohou je přidat do schránky na dotazy.



Aktivita 3: Mýty versus fakta

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 33 [Mýty versus fakta](#). Žáci/žákyně mohou pracovat samostatně nebo v malé skupině s pracovním listem. V něm jsou uvedeny správné i mylné představy lidí o erekci, ejakulaci a mokřích snech. Žáci/žákyně mají za úkol roztrždit výroky do kategorií podle toho, jestli si myslí, že se jedná o mýtus, nebo jde o skutečnost.

Vyučující připomene žákům/žákyním, že pokud mají nějaké nové otázky, mohou je přidat do schránky na dotazy.



Aktivita 4: Soukromá schránka na dotazy - čas na odpovědi

Před touto aktivitou je důležité, aby si vyučující prošli všechny otázky a zhodnotili, zda jsou otázky relevantní a vhodné pro dané téma. Pokud si vyučující není jist, jak na některé otázky odpovědět, může se podívat do zdrojů uvedených v této příručce. Je důležité poskytnout žákům/žákyním přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Vyučující přečte nahlas ty otázky, které ze schránky vybral jako vhodné. Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda si myslí, že znají odpověď na danou otázku. Odpoví na otázku a uvede přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Závěr: Vyučující zrekapituluje, co se žáci/žákyně v lekci naučili/y, a zdůrazní, že erekce, ejakulace a mokré sny jsou přirozenou a zdravou součástí puberty.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda umí vysvětlit, co je to erekce, ejakulace a mokré sny.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyně?
- Pokud jsem žena, brali žáci mužského pohlaví toto téma ode mne vážně, nebo by se cítili lépe při diskusi s vyučujícím mužského pohlaví?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. znalosti o erekci, ejakulaci a mokrých snech.
- Jak mohu na tuto aktivitu navázat při sezení „pouze pro chlapce“?
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 3: Menstruace



O čem je toto téma?

Pokud je člověk s dělohou v reprodukčním věku (týká se to jak transsexuálů, tak cis žen), každý měsíc se z vaječníků uvolní vajíčko a putuje do dělohy. Pokud v této době nedojde k otěhotnění, děložní sliznice se odloučí, což má za následek krvácení z pochvy. Tomuto jevu se říká menstruace nebo také měsíčky či perioda. Menstruace může trvat 3 – 7 dní a nocí.

Během této doby je důležité používat hygienické potřeby, jakými jsou vložky, tampony nebo menstruační kalíšky. Menstruace může způsobovat křeče a bolesti břicha, bolesti hlavy, pocit nadýmání a podrážděnost. Jakmile člověk dostane menstruaci, znamená to, že může otěhotnět. Menstruace je přirozená součást lidského vývoje, která by neměla být považována za tabu a neměla by být stigmatizována. Nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout, je otevřeně o menstruaci s žáky/žákyněmi mluvit.



Proč je toto téma důležité?

U žen s mentálním postižením docházelo v minulosti k potlačování menstruace, často bez jejich souhlasu, a to z důvodu obav z neplánovaného těhotenství a kvůli přesvědčení, že ženy s mentálním postižením nebudou schopny účinně zvládat pravidelné menstruační krvácení⁴⁹. Těmto ženám se proto podávala dlouhodobě působící antikoncepce, nebo u nich proběhla hysterektomie. Lidé s postižením mají právo rozhodovat sami o sobě a o svém těle. Úkolem vyučujících je podporovat žáky/žákyně v jejich sebeurčení tím, že jim poskytnou přesné a vědecky podložené informace. Dospívající s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru by měli být poučeni o správné hygieně během menstruace⁵⁰. Pro žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru může být náročné pochopit a zvládat menstruaci, je proto potřeba poskytnout jim zvláštní podporu. Vyučující by měli jasně a srozumitelně vysvětlit, co je menstruace, proč k ní dochází a jak ji zvládat. Vedení krok za krokem může těmto žákyním pomoci pochopit tělesné změny, které se u nich projevují, a osvojit si potřebné hygienické návyky. Citlivý a podpůrný přístup k menstruaci je nezbytný k tomu, aby se žákyně cítily pohodlně, sebejistě a byly schopny samostatně pečovat o své zdraví během menstruace.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně

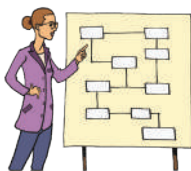


Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy základní definici menstruace a vysvětlí její biologický účel.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co znamená menstruace a proč ji lidé s dělohou dostávají.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Menstruace**

Poznámka pro vyučující:

Téma by měl vyučující představit v celé třídě – je důležité pro všechny žáky/žákyně bez ohledu na pohlaví. Doporučujeme pak uspořádat setkání „pouze pro dívky“, aby mohly klást otázky, na které by se před chlapci styděly zeptat. Žákyně mohou mít obavy, kolik krve ztratí. Průměrná ztráta krve při menstruaci je 20 – 80 ml krve během několika dnů.

Doporučujeme mít pro žáky/žákyně ve třídě k dispozici krabičku s hygienickými potřebami (vložky, menstruační kalhotky, tampony).

Vyučující by měl vysvětlit rodičům dívek, že by jejich dcery měly mít v tašce ve škole menstruační soupravu. Ta by měla obsahovat náhradní spodní prádlo, vložky či náhradní menstruační kalhotky a igelitový sáček na oblečení.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjádří vlastními slovy základní definici menstruace a vysvětlí její biologický účel.	Modelová pobídka Analýza úkolu Vizuální podpora	P34 Jak vyměnit hygienickou vložku Soukromá schránka na dotazy

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyní, co vědí o menstruaci.

Podněty:

- Co je to menstruace (měsíčky)?
- Proč k ní dochází?
- Kdo dostává menstruaci (měsíčky)?
- Proč by chlapci měli znát menstruaci (měsíčky)?
- Proč by dívky měly znát menstruaci (měsíčky)?



Aktivita 1: Soukromá schránka na otázky

Vyučující umístí krabici v přední části třídy a vysvětlí žákům/žákyním:

- Když se učíme o tomto tématu, můžete kdykoliv během hodiny vložit do krabice otázky na toto téma.
- Vaše otázky jsou anonymní (nepodepisujte se), takže se nikdo nedozví, že otázku pokládáte vy.
- Otázky si pak po hodině přečtu, a pokud se týkají našeho tématu a jsou vhodné, odpovím na ně během poslední hodiny na toto téma.

Všem žákům/žákyním vyučující rozdá list papíru a požádá je, aby si na něj napsali/y všechny otázky, které mají. Všichni žáci/žákyně (i když žádnou otázku nepoložili/y) poté vloží list papíru do krabice.



Aktivita 2: Vše o menstruaci

Vyučující pustí třídě video [All about getting your period](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jaké změny prožívají dívky během puberty?
- Jak často dostávají dívky/ženy menstruaci?
- Proč mají dívky/ženy menstruaci (měsíčky)?
- Jak dlouho trvá menstruace (měsíčky)?
- Jaké hygienické potřeby můžete použít k zachycení tekutiny během menstruace (měsíčků)?
- Jak často by se měly tyto hygienické potřeby měnit za čisté?
- Mají některé dívky/ženy při menstruaci nepříjemné pocity?
- Je přirozené a normální mít menstruaci (měsíčky)?



Aktivita 3: Jak vyměnit hygienickou vložku

Vyučující zobrazí na tabuli postup krok za krokem pomocí přílohy č. 34 [Jak vyměnit hygienickou vložku](#). Vyučující přečte jednotlivé kroky výměny hygienické vložky.

1. Vezměte si s sebou na záchod čistou vložku.
2. Umyjte si ruce.
3. Zavřete za sebou dveře toalety.
4. Stáhněte si dolů oblečení a spodní prádlo (spodní prádlo, které je pod kalhotami/sukní).
5. Odstraňte ze spodního prádla použitou vložku.
6. Použitou vložku zabalte do toaletního papíru.
7. Použitou vložku vyhodte do koše.
8. Rozbalte novou, čistou vložku.
9. Obal z nové vložky vyhodte do koše.
10. Odstraňte pásku na zadní straně nové vložky.
11. Přitiskněte novou vložku na spodní prádlo.
12. Natáhněte si spodní prádlo a kalhoty.
13. Umyjte si ruce.



Aktivita 4: Předvedu výměnu hygienické vložky

Vyučující předvede třídě, jak se mění hygienická vložka. Vyučující musí mít na sobě kalhoty a čisté spodní prádlo, které si natáhne nahoru na kalhoty. Krok za krokem ve shodě s předchozí aktivitou poté předvede, jak se hygienická vložka mění.



Aktivita 5: Soukromá schránka na dotazy – čas na odpovědi

Před touto aktivitou je důležité, aby si vyučující prošli všechny otázky a zhodnotili, zda jsou otázky relevantní a vhodné pro dané téma. Pokud si vyučující není jist, jak na některé otázky odpovědět, může se podívat do zdrojů uvedených v této příručce. Je důležité poskytnout žákům/žákyním přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Vyučující přečte nahlas ty otázky, které ze schránky vybral jako vhodné.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda si myslí, že znají odpověď na danou otázku. Odpoví na otázku a uvede přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Závěr: Vyučující zrekapituluje poznatky z této hodiny. Zdůrazní, že menstruace (měsíčky) je (jsou) přirozenou a normální součástí puberty.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda umí vysvětlit, co je to menstruace a proč ji lidé s dělohou dostávají.

Vyučující se zeptá žáků/žákyní, jaké produkty mohou použít v období menstruace.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem vyučovací hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. aby chápali/y menstruaci a věděli/y, jak ji dobře zvládnout.
- Jak často bych se měl/a k tomuto tématu vracet, když moji žáci/žákyně procházejí pubertou?
- Jsou nějaké produkty, které by měly být pro žákyně ve třídě k dispozici? Například vložky, menstruační kalhotky nebo tampony.
- Jak mohu na tuto hodinu navázat při setkání „pouze pro dívky“?
 - Pokud jsem muž, brali žákyně toto téma ode mne vážně, nebo by se cítily lépe při diskusi s vyučujícím ženského pohlaví?
 - Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o menstruaci?
 - Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 7:

Sexualita a sexuální chování



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Příručka ITGSE se v rámci tohoto tématu věnuje sexuální orientaci, sexuálním aktivitám, souhlasu a bezpečným sexuálním praktikám²⁸. Klade si za cíl poskytnout přesné informace a podpořit zdravé sexuální chování. To zahrnuje porozumění sexuální orientaci, respekt k rozmanitosti, vzdělání ohledně sexuálních aktivit a jejich dopadů. Zdůrazňuje důležitost souhlasu a bezpečné sexuální praktiky²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměří na 2 témata, která byla identifikována v rámci našich ohniskových skupin: 1) masturbace a 2) sex.

Téma 1: Masturbace



O čem je toto téma?

Masturbace je přirozená součást sebepoznávání v období lidského dospívání. Každý člověk má právo dotýkat se vlastního těla. Masturbace je dotýkání se sebe sama za účelem prožitku sexuálního potěšení, a to stimulací různých částí těla, jako jsou genitálie, konečník, prsa, bradavky nebo jiné oblasti. Ke stimulaci může docházet pomocí vlastních rukou, nebo použitím sexuálních pomůcek, jako jsou vibrátory a masturbátory. Někteří lidé při masturbaci využívají svou představivost, zatímco jiní používají pornografické materiály, jako jsou knihy, obrázky nebo videa. Někteří jedinci, například lidé s tělesným postižením, nemusí být schopni samostatně masturbovat.

Masturbace je normální a přirozená činnost, za kterou se nikdo nemusí stydět. Je to soukromý akt, který patří do soukromého prostoru, například domova, a nikdy se nemá odehrávat ve veřejných prostorech. Je nezbytné, aby žáci/žákyně pochopili/y, jak důležité je při masturbaci soukromí.

Pokud je třeba žáka/žákyni podpořit ještě i mimo školu, aby bylo možné zajistit v jeho/její domácnosti prostředí dostatek soukromí a pokud on/ona a jeho/její rodina potřebují odbornější pomoc, může vyučující iniciovat napojení žáka a jeho rodiny na odborné sociální poradenství specializované na práci se sexualitou. Tam může se situací dále pracovat poradce pro tuto oblast.



Proč je toto téma důležité?

Mladí lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mají stejné touhy a sexuální potřeby jako lidé bez postižení, včetně touhy masturbovat^{16;51}. Je mylné se domnívat, že lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru nedokážou ovládat své sexuální pud⁴⁵. Tento omyl je jedním z důvodů, proč bývá výuka o masturbaci často vynechána ze sexuální výchovy mladých lidí s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru^{45; 52; 11}. To pak vede k tomu, že lidem s postižením nejsou poskytnuty důležité informace o zákonech, společenských očekáváních a vhodnosti daného chování. Když vynecháme poučení o masturbaci, konkrétně o tom, kdy a kde je vhodná (když jsem sám/sama, v soukromí) a kdy a kde není vhodná (ve veřejných prostorech, v přítomnosti jiných osob), vystavujeme osoby s postižením riziku, že jejich chování bude mít nepříjemné osobní nebo právní důsledky⁴⁵.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně definují, proč je masturbace normální součástí lidské sexuality a vývoje.

Žáci/žákyně argumentují, kde a kdy je vhodné a nevhodné masturbovat.

Žáci/žákyně dokáží popsat, jak dodržovat hygienu, pokud masturbují.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, že je v pořádku masturbovat a že je to normální součást života.

Vím, kdy a kde mohu masturbovat.

Vím, kdy a kde nemohu masturbovat.

Vím, jak při masturbaci dodržovat hygienu.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY**

Téma: **Masturbace**

Poznámka pro vyučující:

Pro některé mladé lidi může být téma velmi citlivé. Vyučující by proto měl pečlivě hlídat atmosféru ve třídě.

Názory a zkušenosti žáků/žákyní týkající se masturbace se mohou lišit. Je důležité, aby byly názory všech hodnoceny stejně. Je v pořádku masturbovat, stejně tak jako nemasturbovat.

Žáci a žákyně by neměli/y být dotazováni/y na své osobní zkušenosti s masturbací před třídou. To proto, aby zůstalo prostředí třídy bezpečným místem. Téma masturbace je téma intimní a patří do soukromí. Pokud vyučující řeší situaci, kdy žáci/žákyně masturbují ve škole, a chce s nimi toto téma otevřít, je vhodné to učinit v soukromí.

Pokud jsou slova masturbace nebo sebe uspokojování či onanie/onanování pro žáky/žákyně nová a těžko pochopitelná, je v pořádku použít popisy typu „užívám si, že se dotýkám svého penisu / své pochvy / své vagíny“.

Vyučující by měl toto téma vyučovat v celé třídě, protože je důležité pro všechny žáky/žákyně bez ohledu na jejich pohlavní identitu (gender).

Doporučujeme také uspořádat samostatné sezení „pouze pro chlapce“ a „pouze pro dívky“. To proto, aby žáci/žákyně mohli/y klást otázky, na které by se styděli/y ve třídě zeptat.

Vyučující si připraví soukromou schránku na dotazy, do které mohou žáci/žákyně vkládat své otázky. Budou tak mít možnost klást otázky anonymně. Vyučující pak může posoudit, zda jsou otázky vhodné a relevantní, a předtím než na ně odpoví, může si dohledat potřebné informace, pokud si není jistý odpovědí.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně definují, proč je masturbace normální součástí lidské sexuality a vývoje.	Vizuální podpora Analýza úkolu	Video přehrávač P35 Kde mohu masturbovat
Žáci/žákyně argumentují, kde a kdy je vhodné a nevhodné masturbovat.		
Žáci/žákyně dokáží popsat, jak dodržovat hygienu, pokud masturbují.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující zjistí, co vědí žáci/žákyně o tématu masturbace.

Podněty:

- Už jste slyšeli někdy slovo masturbace nebo onanie / onanování / sebe uspokojování?
- Ví někdo, co to znamená?
- Kdy si myslíte, že můžete masturbovat?
- Kdy si myslíte, že nemůžete masturbovat?
- Jsou místa, na kterých můžete masturbovat? Kde například?
- Jsou místa, na kterých nesmíte masturbovat? Kde například?

Masturbace je normální součástí lidského života, je to sexuální potřeba. Důležité je, abychom masturbovali pouze v soukromí bez přítomnosti dalších osob. Je důležité, abychom nikdy nemasturbovali na veřejnosti nebo v přítomnosti jiných lidí.



Aktivita 1: Soukromá schránka na dotazy

Vyučující umístí krabici v přední části třídy a vysvětlí žákům/žákyním:

- Když se učíme o tomto tématu, můžete kdykoliv během hodiny vložit do krabice otázky na toto téma.
- Vaše otázky jsou anonymní (nepodepisujte se), takže se nikdo nedozví, že otázku pokládáte vy.
- Otázky si pak po hodině přečtu, a pokud se týkají našeho tématu a jsou vhodné, odpovím na ně během poslední hodiny na toto téma.

Všem žákům/žákyním rozdá vyučující list papíru a požádá je, aby si na něj napsali/y všechny otázky, které k tématu mají. Všichni žáci/žákyně (i když žádnou otázku nepoložili/y) poté vloží list papíru do krabice.



Aktivita 2: Masturbace je zcela normální

Vyučující pustí třídě video [Masturbation – Totally normal](https://www.youtube.com/watch?v=Ug8v8U8U8U8) od Amaze.org na platformě Vimeo.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Je masturbace normální, přirozená?
- Je také normální nemasturbovat?
- Kde byste měli masturbovat?
- Když chlapec/muž masturbuje, dojde k ejakulaci spermatu/semene?
- Může dívka/žena z masturbace otěhotnět?



Aktivita 3: Kde mohu masturbovat

Je důležité, aby se žáci/žákyně naučili/y, že masturbace je soukromé chování. Neměli/y by ji provozovat na veřejných místech nebo v přítomnosti jiných lidí.

Vyučující rozdá třídě přílohu č. 35 [Kde mohu masturbovat](#). Žáci/žákyně mají za úkol samostatně nebo v malých skupinách roztřídit obrázky do správných kategorií: „Kde mohu masturbovat“ a „Kde nesmím masturbovat“.



Aktivita 4: Jak se chovat ohleduplně a dodržovat hygienu při masturbaci

Vyučující zdůrazní žákům/žákyním, že je přirozené, když chtějí masturbovat. Je ale důležité, aby se při masturbaci chovali/y ohleduplně (masturbovali/y pouze v soukromí) a dodržovali/y hygienu (uklidili/y po sobě a umyli/y si ruce).

Analýza úkolů v jednotlivých krocích:

1. Umyji si ruce.
2. Jdu do soukromí.
3. Dotýkám se sám/sama sebe.
4. Mám orgasmus.
5. Utřu své sperma nebo umyji svou sexuální pomůcku.
6. Umyji si ruce.



Aktivita 5: Soukromá schránka na dotazy - čas na odpovědi

Před touto aktivitou je důležité, aby si vyučující prošel všechny otázky a zhodnotil, zda jsou otázky relevantní a vhodné pro dané téma. Pokud si vyučující není jist, jak na některé otázky odpovědět, může se podívat do zdrojů uvedených v této příručce. Je důležité poskytnout žákům/žákyním přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Vyučující přečte nahlas ty otázky, které ze schránky vybral jako vhodné. Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda si myslí, že znají odpověď na danou otázku. Odpoví na otázku a uvede přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy z této hodiny a zdůrazní, že masturbace je přirozená a normální součást života. Je důležité, aby se žáci/žákyně při masturbaci chovali/y ohleduplně (masturbovali/y pouze v soukromí) a dbali/y na hygienu (umyli/y si ruce).



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně a byli/y schopni/y vnímat téma jako legitimní? Pokud ne, proč?
- Jsem-li žena, brali ode mě žáci – chlapci téma vážně, nezpochybňovali výklad s ohledem na mé pohlaví a na absenci mužské zkušenosti (a opačně)?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti v tomto tématu? Tj. pochopili/y žáci/žákyně legitimitu masturbace v kontextu sociálních hranic a zákonných norem? Chápou, že je v pořádku masturbovat, ale nemohu to dělat před spolužáky ve třídě?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Sex



O čem je toto téma?

Sex je přirozené a dobrovolné fyzické chování lidí, které zahrnuje tělesný kontakt. Patří sem líbání, doteky, vzájemná masturbace, orální sex, pronikání penisu do vagíny a anální sex. Typ sexu, který lidé zažívají, se liší v závislosti na kontextu jejich vztahu – na tom, zda je jejich vztah heterosexuální, nebo homosexuální a také na tom, co je jim příjemné a co chtějí společně prozkoumat. Sex by měl být pro všechny zúčastněné příjemnou činností přinášející potěšení. Výuka tohoto tématu by měla zdůrazňovat důležitost vzájemného souhlasu, respektování osobních hranic a pochopení emocionálních a fyzických aspektů sexuální aktivity.



Proč je toto téma důležité?

Lidé s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru jsou společností často považováni za „asexuální“. Tedy osoby, které nemají touhu ani schopnost navazovat intimní vztahy^{10; 16; 18}. Nauka o sexu je u nich často vynechána, nebo jsou z ní v důsledku těchto názorů vyloučeni¹³. Navíc pokud se sexuální výchova vyučuje, často se nezaměřuje na intimitu ani potěšení¹¹. Přitom lidé s mentálním postižením mají ve skutečnosti stejnou touhu navazovat a udržovat sexuální vztahy jako lidé bez mentálního postižení¹⁵. Pokud mladé lidi s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru neučíme o sexu, má to pro ně závažné důsledky. Prohlubuje to jejich zranitelnost, zvyšuje pravděpodobnost zneužívání, nezdravých vztahů a neplánovaného těhotenství¹³. Nauka o tématu sexu pomáhá žákům/žákyním rozpoznat a vyjádřit vlastní hranice, porozumět zdravým vztahům a činit informovaná a bezpečná rozhodnutí o svém těle a interakcích s ostatními.

Z práce s ohniskovými skupinami vyplynulo, že žáci/žákyně nemají jasno v tom, co je to sex a jak vypadá v praxi. Je důležité, aby žáci/žákyně věděli/y, co je sex, co přináší, jaké povinnosti vyplývají ze zapojení se do sexuálních aktivit a jak sdělit intimnímu partnerovi své potřeby a svá přání, např. co mi je a co není příjemné. Tyto základní znalosti pomáhají žákům/žákyním rozpoznat a vyjádřit vlastní hranice, chápat pravidla zdravých vztahů a činit informovaná a bezpečná rozhodnutí o svém těle v interakcích s ostatními. Při výuce tohoto tématu je zásadní poskytovat žákům/žákyním informace, které jsou přiměřené jejich věku, vědecky podložené a vyučované tak, aby se žáci/žákyně cítili/y pohodlně a mohli/y klást otázky bez ostychu.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně definují, co je sex a co může zahrnovat.

Žáci/žákyně vysvětlí, že sex může být různý v různých vztazích.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co je sex a co všechno do něj patří.

Vím, že sex se může v různých vztazích lišit.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Sex**

Poznámka pro vyučující:

Žáci/žákyně mohou mít různé zkušenosti a názory na sex. Je důležité tyto rozdíly vnímat citlivě.

Někteří žáci či některé žákyně se mohou cítit provinile, že už měli/y sex, nebo naopak že ještě neměli/y sex, nebo že mají pocit, že už by měli/y mít sex.

Někteří žáci či některé žákyně mohou zažívat frustraci z toho, že jim jejich postižení brání v sexu, i když po něm touží.

Vyučující by měli propojovat sex se zdravými vztahy a láskou. Zároveň by měli žákům/žákyním vysvětlit, že láska není bezpodmínečně nutná k tomu, aby s někým měli/y sex.

Vyučující by měli podpořit různou sexuální orientaci žáků/žákyně, legitimizovat jejich orientaci a to, jaké navazují vztahy, a poskytnout jim informace, které potřebují ke zdravým sexuálním vztahům.

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně při hodině na toto téma prozradí, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Vyučující si připraví soukromou schránku na dotazy, do které mohou žáci/žákyně vkládat své otázky. Budou tak mít možnost klást otázky anonymně. Vyučující pak může posoudit, zda jsou otázky vhodné a relevantní, a předtím než na ně odpoví, může si dohledat potřebné informace, pokud si není jist odpovědí.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně definují, co je sex a co může zahrnovat.	Vizuální podpora	Soukromá schránka na dotazy P36 Druhy sexu P37 Dobrý a špatný sex
Žáci/žákyně vysvětlí, že sex může být různý v různých vztazích.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o sexu.

Podněty:

- Co znamená sex?
- Co se podle vás považuje za sex?
- Co je a co není sex?
- Myslíte si, že všichni lidé provozují stejný druh sexu?
- Myslíte si, že by sex měl být příjemný pro všechny zúčastněné?
- Co jste slyšeli od ostatních ohledně sexu?
- S kým můžete mluvit o sexu? Kdy je vhodné a kdy naopak není vhodné mluvit o sexu?



Aktivita 1: Soukromá schránka na dotazy

Vyučující umístí krabici v přední části třídy a vysvětlí žákům/žákyním:

- Když se učíme o tomto tématu, můžete kdykoliv během hodiny vložit do krabice otázky na toto téma.
- Vaše otázky jsou anonymní (nepodepisujte se), takže se nikdo nedozví, že otázku pokládáte vy.
- Otázky si pak po hodině přečtu, a pokud se týkají našeho tématu a jsou vhodné, odpovím na ně během poslední hodiny na toto téma.

Všem žákům/žákyním rozdá vyučující list papíru a požádá je, aby si na něj napsali/y všechny otázky, které k tématu mají. Všichni žáci/žákyně (i když žádnou otázku nepoložili/y) poté vloží list papíru do krabice.



Aktivita 2: Vysvětlení sexu

Sex je intimní tělesné dotýkání se mezi lidmi. Může zahrnovat líbání, doteky, vzájemnou masturbaci, orální sex, penetraci vagíny penisem a anální sex.

Vyučující ukáže žákům/žákyním obrázky některých způsobů, jakými lidé provozují sex. Vyučující k tomu může použít přílohu č. 36 [Druhy sexu](#).

Podněty:

- Sex může vést k otěhotnění. Jak lze neplánovanému těhotenství zabránit?
- Myslíte si, že by si při sexu měli oba partneři užívat to, co dělají?
- Budou mít lesby stejný druh sexu jako heterosexuální páry? Proč? Co by bylo stejné? V čem by se lišily?



Aktivita 3: Dobrý sex, špatný sex

Žáci/žákyně budou pracovat samostatně nebo v malé skupině, aby přiřadili/y obrázky k různým kategoriím v příloze č. 37 [Dobrý a špatný sex](#).



Aktivita 4: Diskutujeme o dobrém a špatném sexu

Poté, co žáci/žákyně dokončí aktivitu z přílohy č. 37 [Dobrý a špatný sex](#), nechá vyučující třídu společně diskutovat.

Podněty:

- Jaké obrázky jste zařadili do kategorie „dobrý sex“?
- Jaké obrázky jste zařadili do kategorie „špatný sex“?
- Souhlasíte? Proč ano, proč ne?
- Co mají obrázky v daných kategoriích společného?



Aktivita 5: Jste připraveni na sex?

Vyučující pustí třídě video [Are you ready to have sex?](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jak si myslíte, že poznáte, zda jste připraveni začít se sexem?
- Co byste měli zvážit? (Co k dané osobě cítíte; co ona cítí k vám; jak si myslíte, že se budete cítit poté; je na vás tato osoba hodná?)

- O čem byste si měli s druhou osobou promluvit? (Sexuální historie. Druhy antikoncepce. Jak si pořídíte antikoncepci. Dohodli jste se na tom, co byste spolu rádi dělali? Dohodli jste se na tom, že přestanete, pokud bude jeden z vás chtít přestat?)
- Vy se pokaždé rozhodujete, zda řeknete ano, nebo ne!
- Měli byste počkat, až budete cítit, že jste stoprocentně v pohodě s tím mít sex?



Aktivita 6: Soukromá schránka na dotazy – čas na odpovědi

Před touto aktivitou je důležité, aby si vyučující prošli všechny otázky a zhodnotili, zda jsou otázky relevantní a vhodné pro dané téma. Pokud si vyučující není jistý, jak na některé otázky odpovědět, může se podívat do zdrojů uvedených v této příručce. Je důležité poskytnout žákům/žákyním přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Vyučující přečte nahlas ty otázky, které ze schránky vybral jako vhodné. Vyučující se zeptá žáků/žákyní, zda si myslí, že znají odpověď na danou otázku. Odpoví na otázku a uvede přesné, věku přiměřené a vědecky podložené informace.

Závěr: Vyučující zopakuje klíčové pojmy z této hodiny a zdůrazní, že sex musí být dobrovolný a příjemný a že se může v různých vztazích lišit.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyní?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti a porozumění v oblasti sexu?
- Cítily se žáci/žákyně bezpečně a byli/y schopni/y vnímat téma jako legitimní? Pokud ne, proč?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Klíčový koncept 8:

Sexuální a reprodukční zdraví



Stručná charakteristika klíčového konceptu

Sexuální a reprodukční zdraví se v rámci příručky ITGSE zaměřuje na antikoncepci, těhotenství, pohlavně přenosné infekce, HIV/AIDS a lékařské služby týkající se sexuálního a reprodukčního zdraví²⁸. Soustředí se na poskytování informací o metodách antikoncepce a jejich účinnosti a také na porozumění tomu, co je těhotenství, prenatální péče a porod. Současně předává informace o pohlavně přenosných infekcích, včetně HIV/AIDS, a o strategiích prevence těchto infekcí, včetně služeb týkajících se sexuálního a reprodukčního zdraví²⁸.

Tato příručka se konkrétně zaměřuje na 2 témata, která byla identifikována v rámci ohniskových skupin:

1) těhotenství a prevence otěhotnění a 2) sexuální zdraví - snížení rizika pohlavně přenosných infekcí.

Téma 1: Těhotenství a prevence otěhotnění

O čem je toto téma?



Těhotenství je proces, kdy žena nosí v děloze jedno nebo více embryí, později plodů. Je výsledkem oplodnění vajíčka spermií.

Prevence otěhotnění se týká metod a postupů, které je možné použít, abychom se vyhnuli nechtěnému těhotenství. V tomto tématu chceme žákům/žákyním zprostředkovat pochopení toho, co je antikoncepce a jaké účinné formy antikoncepce existují, tj. kondomy, antikoncepční pilulky, dlouhodobě působící formy antikoncepce, nouzová antikoncepce a také abstinence.

Proč je toto téma důležité?



Ženy s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mají vyšší míru neplánovaných a nechtěných těhotenství než ženy bez postižení⁹. To může souviset s nedostatečnou sexuální výchovou ve škole, která má za následek omezené znalosti o těhotenství a reprodukčním zdraví⁵². Výuka o tématu těhotenství a prevence otěhotnění je pro žáky/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru zásadní, protože je vybavuje základními znalostmi a dovednostmi, které jim umožňují činit informovaná rozhodnutí o svém sexuálním zdraví a celkovém pocitu pohody (well-being). Když žáci/žákyně chápou biologické aspekty těhotenství a znají různé metody antikoncepce, mohou účinně předcházet nechtěnému početí a vyhnout se tak nechtěným důsledkům s ním spojeným. Když žáky/žákyně v této oblasti vzděláváme, dáváme jim možnost převzít kontrolu nad svým reprodukčním zdravím, a tím podporujeme jejich sexuální sebeurčení.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně**Vzdělávací cíle**

Žáci/žákyně vyjmenují názvy a používání různých metod antikoncepce.

Žáci/žákyně vysvětlí faktory, které přispívají k riziku otěhotnění, včetně věku, načasování pohlavního styku a antikoncepce.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, že ženy mohou otěhotnět.

Vím, že existují různé způsoby, jak se otěhotnění vyhnout.

**PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY****Téma: Těhotenství a prevence otěhotnění****Poznámka pro vyučující:**

Je možné, že někteří žáci či některé žákyně při hodině na toto téma prozradí, že zažili/y sexuální napadení, že byli/y znásilněni/y, nebo zažili/y zneužívání. Doporučujeme, aby vyučující dopředu upozornili, jaký obsah se bude v dané hodině probírat. Vyučující by kromě toho měli být na případná odhalení připraveni a měli by znát přesný postup, jak poskytnout těmto žákům/žákyním podporu (školní výchovný poradce, krizové linky a další formy podpory). Tento postup zahrnuje nahlášení incidentu příslušným veřejným orgánům, které se zabývají zneužíváním a sexuálním násilím v dané zemi. Vyučující musí vědět, jak postupovat, včetně postupu při plnění oznamovací povinnosti.

Žáci/žákyně mohou mít různé názory na těhotenství a antikoncepci, které vycházejí z jejich kulturních a náboženských hodnot a výchovy. Informace o antikoncepčních metodách v této hodině jsou založeny na faktech. Úkolem vyučujících je poskytnout žákům/žákyním tyto informace, aniž by se snažili jakkoliv ovlivňovat jejich rozhodnutí.

Může se stát, že někteří rodiče si z důvodu kulturního nebo náboženského přesvědčení nebudou přát, aby se jejich dítě o tomto tématu učilo. Pokud k tomu dojde, je třeba řešit vzniklou situaci na základě předpisů ve vaší škole, konkrétně toho, zda mohou být žáci/žákyně z výuky uvolněni/y na základě kulturního nebo náboženského přesvědčení. Může pomoci sejít se s rodiči a vysvětlit jim přesný obsah těchto vyučovacích hodin i způsob, jakým bude téma vyučováno. Vyučující by měl zdůraznit, že škola se nijak nesnaží ovlivňovat žáky/žákyně v oblasti tohoto tématu a že je to zcela ponecháno na jejich rozhodnutí.

Žáci/žákyně s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru mají potíže s chápáním abstraktních pojmů a zobecňováním poznatků, které nejsou konkrétní. Kromě toho je důležité mluvit s mladými lidmi o sexu otevřeně, aby se snížilo stigma a tabu týkající se sexu a sexuality. Proto jsou vhodnou pomůckou pro výuku používání antikoncepce modely penisu (dildo) a vagíny, nikoliv analogie se zeleninou, ovocem atd. (okurky, banány, násady na košťata).

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně vyjmenují názvy a používání různých metod antikoncepce.	Vizuální podpora	Video přehrávač
Žáci/žákyně vysvětlí faktory, které přispívají k riziku otěhotnění, včetně věku, načasování pohlavního styku a antikoncepce.	Analýza úkolu	P38 Jak správně použít kondom

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o těhotenství.

Podněty:

- Co je to těhotenství?
- Jak může někdo otěhotnět?
- Od kdy mohou ženy otěhotnět?

Vyučující se zeptá žáků/žákyně, co vědí o antikoncepci.

Podněty:

- Slyšel už někdo z vás slovo antikoncepce?
- Ví někdo, co to znamená?
- Znáte nějaký příklad antikoncepce?
- Proč lidé používají antikoncepci?



Aktivita 1: Co je to těhotenství?

Vyučující pustí třídě video [Pregnancy and reproduction explained](#) od Amaze.org na YouTube. Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Jak se to stane, že někdo otěhotní?
- Musíte mít s někým sex, abyste otěhotněli?
- Jaká konkrétní sexuální aktivita může vést k otěhotnění?



Aktivita 2: Co je to antikoncepce?

Vyučující pustí třídě video [Tips for safer sex and pregnancy prevention](#) od Amaze.org na YouTube.

Antikoncepce brání vzniku nechtěného těhotenství.

Některé druhy antikoncepce chrání také proti pohlavně přenosným infekcím.

Máme antikoncepci pro muže a pro ženy.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyně, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Je v pořádku chtít mít sex nebo už mít sex?
- Myslíte si, že je dobré používat antikoncepci? Proč?
- Čemu může antikoncepce pomoci předcházet?
- Vzpomenete si na nějaký druh antikoncepce, kterou můžete použít?



Aktivita 3: Jak správně použít kondom

Účinnost kondomu závisí na jeho správném použití.

Vyučující pustí třídě video [Condoms: How to use them effectively](#) z Amaze.org na YouTube, nebo video [What is a condom and how it is used](#) z Planned Parenthood na YouTube.

Vyučující použije přílohu č. 38 [Jak správně použít kondom](#). Vyučující provede analýzu úkolu, jak správně použít kondom.

Analýza úkolu - Jak správně použít kondom:

1. Zvolte správnou velikost.
2. Zkontrolujte datum expirace.
3. Opatrně roztrhněte obal.
4. Vyndejte kondom.
5. Zkontrolujte, zda je kondom správně otočený.
6. Nasadte kondom na špičku penisu.
7. Vytlačte vzduch.
8. Srolujte kondom až ke kořeni penisu.
9. Když je po sexu, podržte kondom na penisu, zatímco vytahujete svůj penis z partnerky/partnera.
10. Kondom sundejte, až když je váš penis zcela venku z partnerky/partnera.
11. Zandejte použitý kondom do sáčku.
12. Vyhodte použitý kondom do koše.
13. Umyjte si ruce mýdlem.



Aktivita 4: Předvedení nasazení kondomu

Vyučující má k dispozici dildo (model penisu) a krabičky kondomů. Vyučující předvede, jak se kondom nasazuje na ztopořený penis – podle předešlé analýzy úkolu.

Analýza úkolu – Jak efektivně použít kondom:

1. Zvolte správnou velikost.
2. Zkontrolujte datum expirace.
3. Opatrně roztrhněte obal.
4. Vyndejte kondom.
5. Zkontrolujte, zda je kondom správně otočený.
6. Nasadte kondom na špičku penisu.
7. Vytlačte vzduch.
8. Srolujte kondom až ke kořeni penisu.
9. Když je po sexu, podržte kondom na penisu, zatímco vytahujete svůj penis z partnerky/partnera.
10. Kondom sundejte, až když je váš penis zcela venku z partnerky/partnera.
11. Zandejte použitý kondom do sáčku.
12. Vyhodte použitý kondom do koše.
13. Umyjte si ruce mýdlem.

Vyučující ukáže i variantu, kdy kondom nejde stáhnout ke kořeni penisu, protože je naruby. Zeptá se žáků/žákyn, jestli si myslí, že lze kondom použít, nebo je třeba vzít nový kondom.



Aktivita 5: Žáci/žákyně si procvičí, jak správně nasadit kondom

Tuto aktivitu lze provádět různými způsoby v závislosti na míře podpory, kterou žáci/žákyně potřebují. Žáci/žákyně mohou buď použít analýzu úkolu a postupovat krok za krokem, nebo mohou využít vizuální podporu. Pro žáky/žákyně, kteří/ktelé potřebují větší míru podpory, může vyučující jednotlivé kroky rozdělit a předvést je jeden po druhém. Vyučující předvádí vždy jeden krok celé činnosti a žáci/žákyně opakují současně. To umožní žákům/žákyním postupovat krok za krokem podle vzoru vyučujícího.



Aktivita 6: Seřazení postupu nasazení kondomu

Žáci/žákyně mohou při této činnosti pracovat buď samostatně, nebo v malé skupince. Vyučující si připraví sady obrázků s popisem činnosti z přílohy č. 38 [Jak správně použít kondom](#). Každému žákovi / každé žákyni, nebo skupince dá jednu sadu pomíchaných karet. Úkolem žáků/žákyň je správně seřadit, jak jdou jednotlivé kroky nasazování kondomu za sebou.



Aktivita 7: Komunikace s partnerem

Je důležité, aby si partneři před sexem promluvili. To proto, aby se ujistili, co oba chtějí, a dohodli se na metodě antikoncepce, kterou budou používat. Je důležité, aby tato rozhodnutí učinili partneři společně a aby byli oba spokojeni s tím, na čem se dohodli.

Scénář: Než budeme mít sex

Anna a Jakub spolu chodí už rok. Chtějí mít první sex. Zkuste vymyslet, o čem by se spolu měli před sexem bavit.

Podněty:

- Měl/a jsi přede mnou už s někým sex?
- Použili jste při sexu kondom?
- Kdy ses naposledy nechal/a testovat na přenosně pohlavní infekce?
- Co bys chtěl/a dělat? Vaginální sex? Orální sex? Anální sex?
- Jak se budeme chránit? Použijeme kondom? Nebo jiný druh antikoncepce?

Závěr: Vyučující zopakuje, o čem byla hodina.

Vyučující se zeptá žáků/žákyň, jestli si vzpomenou na nějaké druhy antikoncepce.

Vyučující požádá žáky/žákyně, aby vysvětlili/y, proč je důležité používat při sexuální aktivitě antikoncepci.



Reflexe vyučujícího

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákyň?
- Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákyním upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby znali/y metody prevence nechtěného otěhotnění.
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o antikoncepci?
- Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Téma 2: Sexuální zdraví – snížení rizika pohlavně přenosných infekcí



O čem je toto téma?

Sexuální zdraví se vztahuje na fyzickou, emocionální, duševní a sociální pohodu v souvislosti se sexualitou. Patří sem praktikování bezpečného sexu, tj. používání kondomů a antikoncepce, pravidelné zdravotní prohlídky, včetně vyšetření na pohlavně přenosné infekce, a emocionální pohoda v souvislosti s vlastní sexuální orientací a identitou. Kromě toho toto téma zahrnuje informovanost o sexuálním zdraví, přístup ke službám reprodukčního zdraví a porozumění a uplatňování sexuálních práv (např. rozhodování o vlastním těle a přístup k nezbytným zdravotnickým službám bez diskriminace). Snížení výskytu pohlavně přenosných infekcí je důležitou součástí podpory sexuálního zdraví. Vyžaduje to vzdělávat žáky/žákyně o přenosu, příznacích a prevenci pohlavně přenosných infekcí, jako je správné a důsledné používání kondomů, pravidelné testování na pohlavně přenosné infekce a otevřená komunikace se sexuálními partnery.



Proč je toto téma důležité?

U lidí s mentálním postižením a/nebo na autistickém spektru je zaznamenán vyšší výskyt pohlavně přenosných infekcí, než je tomu u lidí bez postižení^{9; 16; 42}. Podle některých výzkumů je u nich míra nákazy pohlavně přenosnými infekcemi osmkrát vyšší než u osob bez mentálního postižení⁹. Domníváme se, že k těmto statistikám přispívá nedostatečná osvěta v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví, která zvyšuje náchylnost osob s mentálním postižením a/nebo osob na autistickém spektru k nákaze pohlavně přenosnými infekcemi^{9; 42}. Když poskytneme žákům/žákyním v rámci sexuální výchovy komplexní informace spolu s prostředím, které je podpůrné a nikoho neodsuzuje, pomůžeme jim rozvíjet zodpovědné postoje a chování, a snížit tak výskyt pohlavně přenosných infekcí. Tím podpoříme jejich sexuální zdraví jako celek. Tato výuka také zdůrazňuje, že je důležité vyhledat v případě potřeby lékařskou pomoc. Tím učíme žáky/žákyně chránit své zdraví a zdraví ostatních.

Vzdělávací cíle založené na pohledu vyučujícího a žáka/žákyně



Vzdělávací cíle

Žáci/žákyně zopakují definici pohlavně přenosných infekcí.
Žáci/žákyně vysvětlí, jak je důležité praktikovat bezpečný sex, aby se předešlo pohlavně přenosným chorobám.

Vzdělávací cíle z pohledu žáka/žákyně

Vím, co to jsou pohlavně přenosné infekce.
Vím, že bezpečný sex může zabránit pohlavně přenosným infekcím.



PŘÍKLAD PLÁNU VYUČOVACÍ HODINY

Téma: **Sexuální zdraví - snížení rizika pohlavně přenosných infekcí**

Poznámka pro vyučující:

Lidé, kteří se nakazili pohlavně přenosnou infekcí, zejména HIV, čelí významné stigmatizaci. Toto téma by měli vyučující prezentovat takovým způsobem, který tuto stigmatizaci neprohlubuje.

Je důležité, aby vyučující poskytli žákům/žákyním přesné informace o prevenci a o tom, kam jít na testy. Vyučující by si měli připravit telefonní čísla a odkazy na místní kliniky, které testování na pohlavně přenosné infekce nabízejí. Vyučující by měli prodiskutovat s žáky/žákyněmi možnosti podpory, pokud ji potřebují.

Je důležité zmínit, že ve východní Evropě dochází k nárůstu pohlavně přenosných infekcí včetně HIV. Preventivní opatření jsou zásadní, včetně přesné edukace o důležitosti používání kondomů a dentálních roušek při sexuálních aktivitách.

Vzdělávací cíle	Vědecky podložené přístupy / strategie výuky	Materiály do výuky
Žáci/žákyně zopakují definici pohlavně přenosných infekcí.	Scénáře	Video přehrávač Červené, oranžové a zelené karty P39 Rozlišení rizika při sexuálních aktivitách
Žáci/žákyně vysvětlí, jak je důležité praktikovat bezpečný sex, aby se předešlo pohlavně přenosným chorobám.		

Průběh vyučovací hodiny

Úvod: Vyučující se zeptá žáků/žákyní, co vědí o pohlavně přenosných infekcích.

Podněty:

- Víte, co jsou pohlavně přenosné infekce?
- Co toto slovní spojení znamená?
- Znáte nějakou pohlavně přenosnou infekci?
- Víte, jak se můžete vyhnout pohlavně přenosné infekci?



Aktivita 1: Co jsou pohlavně přenosné infekce?

Vyučující pustí třídě video [What are STIs?](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučující vede diskusi a zeptá se žáků/žákyní, co se z tohoto videa dozvěděli/y.

Podněty:

- Co jsou pohlavně přenosné infekce?
- Můžete se nakazit pohlavně přenosnými infekcemi při jakékoli sexuální aktivitě?
- Jaké jsou některé příznaky pohlavně přenosných infekcí?
- Jak často byste se měli nechat testovat na pohlavně přenosné infekce, pokud jste sexuálně aktivní?
- Jaké dvě věci byste měli dělat, pokud jste sexuálně aktivní?



Aktivita 2: Rozlišení rizika při sexuálních aktivitách

Vyučující použije přílohu č. 39 [Rozlišení rizika při sexuálních aktivitách](#). Vyučující rozdá žákům/žákyním různé barevné kartičky, které se vztahují k riziku nákazy pohlavně přenosnou infekcí:

červená kartička: vysoké riziko,

oranžová kartička: střední riziko,

zelená kartička: žádné riziko.

žádné riziko ✓	vysoké riziko ✗	střední riziko !
Scénář 1: Žádné riziko, masturbace Ema a David spolu chodí půl roku. Během schůzek v pokojíčku se hladí, líbají a masturbují před sebou.	Scénář 2: Žádné riziko, abstinence Andrea je 17letá dívka. Rozhodla se, že nebude mít s nikým sex. Andrea je abstinentka, to znamená, že se zdržuje jakékoli sexuální aktivity s kýmkoliv.	Scénář 3: Vysoké riziko, sex bez ochrany Pavlovi je 19 let. Rád chodí o víkendech na diskotéky. Na diskotéce se vždy seznámí s cizí dívkou a má s ní večer sex bez ochrany. Pavel nepoužívá kondom.
Scénář 4: Žádné riziko, sexting Alex začal chodit s Janou. Alex a Jana si posílají textové zprávy. Ve zprávách si povídají o sexu.	Scénář 5: Vysoké riziko, příznaky infekce Patrikovi je 16 let. Na oslavě narozenin se vyspal se svou kamarádkou Bárou. Při sexu nepoužili žádnou antikoncepci, ani kondom. Patrika teď pálí penis při čůrání. Jeho penis je zarudlý a nevypadá zdravě. O pár týdnů později začne Patrik chodit s Annou. Anna je jeho nová přítelkyně. Patrik chce mít s Annou sex.	Scénář 6: Střední riziko, promiskuita s ochranou Alice chodí ráda do společnosti. V baru potkává nové muže. Má ráda sex. Muže často na sex střídá. Pravidelně používá kondom.



Aktivita 3: Co dělat, když mám obavy?

Vyučující přečte tříde scénář. Žáci/žákyně mají za úkol vymyslet, jak danou situaci řešit.

Scénář: Co dělat, když mám obavy

Tomášovi je 20 let. Měl sex s kamarádkou. Nepoužil kondom. Svědíl ho teď při čůrání penis. Tomáš si myslí, že se mohl nakazit nějakou pohlavně přenosnou infekcí. Co může Tomáš udělat?

Podněty:

- Myslíte si, že potřebuje Tomáš pomoc?
- Koho může Tomáš požádat o pomoc v této situaci?
- Může se Tomáš někomu svěřit?
- Kam může Tomáš jít a požádat o vyšetření a testy?

Je důležité, aby vyučující zdůraznil, že pokud si žáci/žákyně myslí, že potřebují pomoc, je vhodné jít k lékaři (ke svému praktickému lékaři, nebo za gynekologem) a svěřit se mu. Mohou vyhledat pomoc také v nemocnici. Pokud jim bylo více než 15 let, nemusí mít doprovod rodičů. Vše, co proberou s lékařem, je lékařské tajemství, tzn. že je to čistě jejich soukromá záležitost.

Mohou se svěřit také někomu, komu věří (například rodiči, sociálnímu pracovníkovi, vyučujícímu). Většina infekcí se dá dobře léčit, když se začne s léčbou včas.

Závěr: Vyučující zopakuje, o čem byla hodina.

Vyučující se zeptá žáků/žákyně, jestli umí vysvětlit, co je to pohlavně přenosná infekce.

Vyučující připomene, za kým mají žáci/žákyně jít nebo komu se svěřit, když potřebují pomoc.

**Reflexe vyučujícího**

Vyučující se zamyslí nad průběhem hodiny a položí si následující otázky:

- Byla hodina přizpůsobena různým vzdělávacím preferencím a potřebám žáků/žákynů?
 - Jak mohu na tuto hodinu navázat a pomoci žákům/žákynům upevnit znalosti, porozumění a dovednosti, které se týkají tohoto tématu? Tj. aby znali/y a dodržovali/y prevenci pohlavně přenosných infekcí.
- Cítili/y se žáci/žákyně bezpečně, aby mohli/y otevřeně diskutovat o pohlavně přenosných infekcích?
 - Byly v této hodině nějaké části, které bych měl/a zopakovat, aby si žáci/žákyně upevnili/y své znalosti?

Použitá literatura

- 1 People with Disability Australia. (2020). Guidelines for language about disability. People with Disability Australia. <https://pwd.org.au/resources/disability-info/language-guide/>
- 2 Bury, S. M., Jellett, R., Haschek, A., Wenzel, M., Hedley, D., & Spoor, J. R. (2023). Understanding language preference: Autism knowledge, experience of stigma and autism identity. *Autism*, 27(6), 1588-1600. <https://doi.org/10.1177/13623613221142383>
- 3 Keating, C. T., Hickman, L., Leung, J., Monk, R., Montgomery, A., Heath, H., & Sowden, S. (2023). Autism related language preferences of English speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation. *Autism Research*, 16(2), 406-428. <https://doi.org/10.1002/aur.2864>
- 4 Cook, B. G., Collins, L. W., Cook, S. C., & Cook, L. (2020). Evidence-based reviews: How evidence-based practices are systematically identified. *Learning Disabilities Research & Practice*, 35(1), 6-13. <https://doi.org/10.1111/ldrp.12213>
- 5 United Nations. (2006). Convention on the rights of persons with disabilities. United Nations. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
- 6 Cukalevski, E., & Malaquias, C. (2019). A CRPD analysis of NSW's policy on the education of students with disabilities—a retrogressive measure that must be halted. *Australian Journal of Human Rights*, 25(2), 232-247. <https://doi.org/10.1080/1323238X.2019.1609720>
- 7 Herat, J., Plesons, M., Castle, C., Babb, J., & Chandra-Mouli, V. (2018) The revised international technical guidance on sexuality education - a powerful tool at an important crossroads for sexuality education. *Reproductive Health* 15, 185. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0629-x>
- 8 Finlay, W. M. L., Rohleder, P., Taylor, N., & Culfeur, H. (2015). 'Understanding' as a practical issue in sexual health education for people with intellectual disabilities: A study using two qualitative methods. *Health Psychology*, 34(4), 328–338. <https://doi.org/10.1037/hea0000128>
- 9 Frawley, P., & Wilson, N. J. (2016). Young people with intellectual disability talking about sexuality education and information. *Sexuality and Disability*, 34(4), 469–484. <https://doi.org/10.1007/s11195-016-9460-x>
- 10 Frawley, P., & O'Shea, A. (2020). 'Nothing about us without us': sex education by and for people with intellectual disability in Australia. *Sex Education*, 20(4), 413–424. <https://doi.org/10.1080/14681811.2019.1668759>
- 11 Strnadová, I., Loblinz, J., & Danker, J. (2021). Importance of sex education for a successful transition to life after school: Experiences of high school girls with intellectual disability. *British Journal of Learning Disabilities*. <https://doi.org/10.1111/bld.12403>
- 12 Commonwealth of Australia (2023). Royal commission into violence, abuse, neglect and exploitation of people with disability: Final report - volume 3 nature and extent of violence, abuse, neglect and exploitation. https://www.royalcommission.gov.au/system/files/2023-10/disability-final-report-volume-3-nature-and-extent-of-violence-abuse-neglect-and-exploitation_0.PDF
- 13 Carter, A., Strnadová, I., Watfern, C., Pebdani, R., Bateson, D., Loblinz, J., Guy, R., & Newman, C. (2021). The sexual and reproductive health and rights of young people with intellectual disability: A scoping review. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00549-y>
- 14 Chou, Y. C., Lu, Z. Y. J., Chen, B. W., & Lin, C. J. (2019). Awareness of sexual rights and empowerment: Quantitative and qualitative evaluation of a sexual health intervention for adults with intellectual disability. *The Journal of Sex Research*, 57(9), 1202–1216. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1629383>
- 15 Karellou, I. (2017). "It is only natural. . .": Attitudes of young people with intellectual disabilities toward sexuality in Greece. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 10(3), 217–236. <https://doi.org/10.1080/19315864.2016.1278291>
- 16 Gil-Llario, M. D., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Díaz-Rodríguez, I. (2017). The experience of sexuality in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 62(1), 72–80. <https://doi.org/10.1111/jir.12455>
- 17 Schaafsma, D., Kok, G., Stoffelen, J. M. T., & Curfs, L. M. G. (2014). Identifying effective methods for teaching sex education to individuals with intellectual disabilities: A systematic Review. *The Journal of Sex Research*, 52(4), 412–432. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.919373>
- 18 Nelson, B., Odberg Pettersson, K., & Emmelin, M. (2020). Experiences of teaching sexual and reproductive health to students with intellectual disabilities. *Sex Education*, 20(4), 398–412. <https://doi.org/10.1080/14681811.2019.1707652>
- 19 American Psychiatric Association (2022).: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- 20 MŠMT. (2021). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Výzkumný ústav pedagogický. http://www.nuv.cz/file/4982_1_1/
- 21 Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).
- 22 Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných ve znění pozdějších předpisů.
- 23 Zakon o osnovama sistema i obrazovanja, "Sl. glasnik RS", br. 88/2017, 27/2018 - dr. zakon, 10/2019, 27/2018 - dr. zakon, 6/2020, 129/2021 i 92/2023
- 24 Rašević, M., & Sedlecki, K. (2013). Seksualno i reproduktivno ponašanje mladih korisnika interneta u Srbiji. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*, 141(9-10), 653-658. <https://doi.org/10.2298/SARH1310653R>
- 25 Sedlecki, K., Rasević, M., & Topić, V. (2011). Family planning in Serbia – The perspective of female students from the University of Belgrade. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 16(6), 469–479. <https://doi.org/10.3109/13625187.2011.614027>
- 26 Mandžuková, S. et al. 2015. SEXUALITA A POSTIHNU Tie. Kontexty multidisciplinarity v sexualite osôb s postihnutím. Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. ISBN: 978-80-555-1488-8.
- 27 Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>

- 28 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
- 29 Strnadová, I., Bernoldová, J., Revická, M., Hayes, S., Đorđević, M., Sretenović, I., Nedović, G., Kogovšek, D., Lipec Stopar, M., Novsak Brce, J., & Žolgar, I. (2023). Methodology guide on evidence-based practices for students with disability. Profesní institut Jahodovka, Praha.
- 30 Sam, A., & AFIRM Team. (2015). Social narratives. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina. Retrieved from <http://afirm.fpg.unc.edu/Social-narratives>
- 31 Hedges, S & AFIRM Team. (2018). Technology-aided instruction & intervention. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, FPG Child Development Center, University of North Carolina. Retrieved from <http://afirm.fpg.unc.edu/Technology-aided-instruction-and-intervention>
- 32 Sam, A., & AFIRM Team. (2015). Visual supports. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina. Retrieved from <http://afirm.fpg.unc.edu/visual-supports>
- 33 Sam, A., & AFIRM Team. (2015). Task analysis. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina. Retrieved from <http://afirm.fpg.unc.edu/task-analysis>
- 34 Sam, A., & AFIRM Team. (2015). Modeling. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder, FPG Child Development Center, University of North Carolina. Retrieved from <http://afirm.fpg.unc.edu/modeling>
- 35 Rätty, L., Vehkakoski, T., & Piirtimaa, R. (2019). Documenting pedagogical support measures in Finnish IEPs for students with intellectual disability. *European Journal of Special Needs Education*, 34(1), 35–49. <https://doi.org/10.1080/08856257.2018.1435011>
- 36 Strnadová, I., Loblinz, J., & Danker, J. (2022). Sex education for students with an intellectual disability: teachers' experiences and perspectives. *Social Sciences*, 11(7), 302. <https://doi.org/10.3390/socsci11070302>
- 37 Akpan, J. P., & Beard, L. A. (2016). Using constructivist teaching strategies to enhance academic outcomes of students with special needs. *Universal Journal of Educational Research*, 4(2), 392–398. DOI: 10.13189/ujer.2016.040211
- 38 Rätty, L. M. O., Kontu, E. K., & Piirtimaa, R. A. (2016). Teaching children with intellectual disabilities: Analysis of research-based recommendations. *Journal of Education and Learning*, 5(2), 318–336. <http://dx.doi.org/10.5539/jel.v5n2p318>
- 39 Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory into Practice*, 41(4), 212–218. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104_2
- 40 Björnsdóttir, K., Stefánsdóttir, S., & Stefánsdóttir, G. V. (2017). People with intellectual disabilities negotiate autonomy, gender and sexuality. *Sexuality and Disability*, 35(3), 295–311. <https://doi.org/10.1007/s11195-017-9492-x>
- 41 Organization for Autism Research. (2022, October 27). Dating 101. <https://researchautism.org/self-advocates/sex-ed-for-self-advocates/dating-101/>
- 42 Saroca, K. L., Walters, F. P., Ahmed, I., & Grubb, L. K. (2018). Empowering adolescents with intellectual disabilities: Enhancing sexual health education through community collaboration. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), S71–S72. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.11.145>
- 43 Dewinter, J., De Graaf, H., & Begeer, S. (2017). Sexual orientation, gender identity, and romantic relationships in adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47, 2927–2934. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3199-9>
- 44 George, R., & Stokes, M. A. (2018). Gender identity and sexual orientation in autism spectrum disorder. *Autism*, 22(8), 970–982. <https://doi.org/10.1177/1362361317714587>
- 45 Mann, L. E., & Travers, J. C. (2020). A systematic review of interventions to address inappropriate masturbation for individuals with autism spectrum disorder or other developmental disabilities. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7(3), 205–218. <https://doi.org/10.1007/s40489-019-00192-9>
- 46 Swango-Wilson, A. (2010). Meaningful sex education programs for individuals with intellectual/developmental disabilities. *Sexuality and Disability*, 29(2), 113–118. <https://doi.org/10.1007/s11195-010-9168-2>
- 47 Chadwick, D. D. (2022). "You want to know that you're safe": Experiences of risk, restriction and resilience online among people with an intellectual disability. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(3), Article 8. <https://doi.org/10.5817/CP2022-3-8>
- 48 Mercer, J. E., & Allely, C. S. (2020). Autism spectrum disorders and stalking. *Journal of Criminal Psychology*, 10(3), 201–218. <https://doi.org/10.1108/JCP-01-2020-0003>
- 49 Retznik, L., Wienholz, S., Höltermann, A., Conrad, I., & Riedel-Heller, S. G. (2023). "It gives me, as her caregiver, a sense of security." Young people with intellectual disability and their experiences with sexuality, menstruation, gynecological treatment and contraception: A follow-up analysis of parents' and caregivers' perspectives. *Sexuality and Disability*, 41(1), 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 50 Altundağ, S., & Çalbayram, N. Ç. (2016). Teaching menstrual care skills to intellectually disabled female students. *Journal of Clinical Nursing*, 25(13–14), 1962–1968. <https://doi.org/10.1111/jocn.13215>
- 51 Sala, G., Hooley, M., Attwood, T., Mesibov, G. B., & Stokes, M. A. (2019). Autism and intellectual disability: A systematic review of sexuality and relationship education. *Sexuality and Disability*, 37(3), 353–382. <https://doi.org/10.1007/s11195-019-09577-4>
- 52 Schmidt, E. K., Brown, C., & Darragh, A. (2019). Scoping review of sexual health education interventions for adolescents and young adults with intellectual or developmental disabilities. *Sexuality and Disability*, 38(3), 439–453. <https://doi.org/10.1007/s11195-019-09593-4>

Seznam příloh

P1: Vztahy a různé typy chování	100
P2: Různé vztahy v mém životě	104
P3: Jak mohu někomu říct, že se mi líbí?	105
P4: Jak pozvat někoho na rande	106
P5: Zdravé a nezdravé chování ve vztazích	107
P6: Zákonný souhlas	111
P7: Zákony a manželství	112
P8: Zákony a incest	113
P9: Jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou	114
P10: Přiřazení sexuální orientace	115
P11: Soukromý a veřejný prostor	118
P12: Soukromí	121
P13: Osobní informace	122
P14: Projevy zneužívání	123
P15: Podpora při zneužívání	127
P16: Sociální příběh – Píši pouze dívkám, které řeknou „ano“	128
P17: Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu	133
P18: Jak zůstat na internetu v bezpečí	134
P19: Pornografie a zákony	135
P20: Sledování pornografie	137
P21: Stanovení osobních hranic	138
P22: Sociální příběh – Jak mohu požádat o svolení?	139
P23: Jak požádat o souhlas	144
P24: Jak říci „ne“	145
P25: Zóny regulace	146
P26: Karty – zóny regulace	147
P27: Jak se člověk může cítit po odmítnutí	149
P28: S kým mohu mluvit	152
P29: Strategie zvládání odmítnutí	153
P30: Pocit odmítnutí	154
P31: Rozpis osobní hygieny	155
P32: Proč je důležitá osobní hygiena	159
P33: Mýty a fakta	160
P34: Jak vyměnit hygienickou vložku	163
P35: Kde mohu masturbovat	166
P36: Druhy sexu	169
P37: Dobrý a špatný sex	171
P38: Jak správně použít kondom	173
P39: Rozlišení rizika při sexuálních aktivitách	176

P1: Vztahy a různé typy chování

ZPĚT





Cizí lidé



Nemluvíme s nimi.



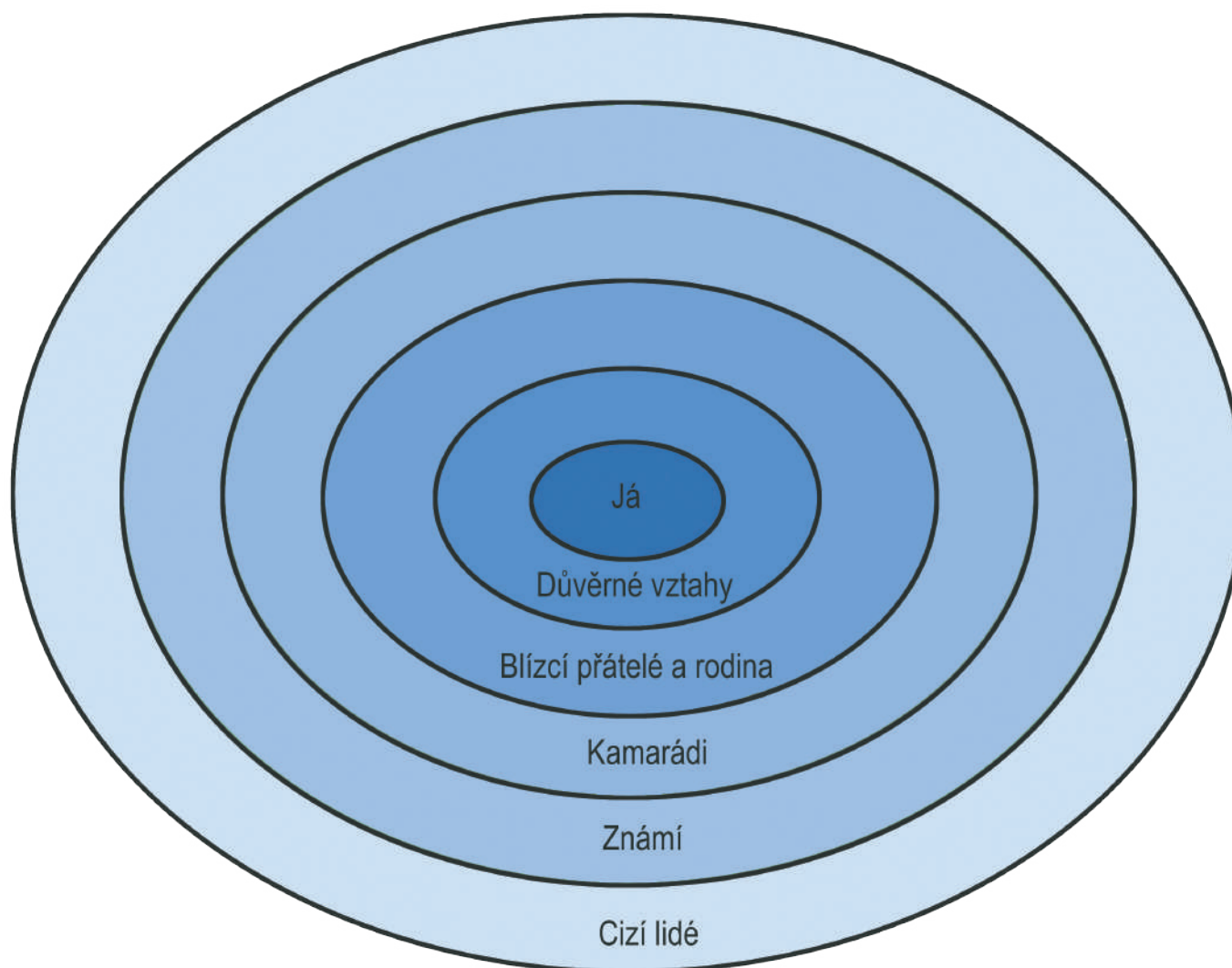
Známí	Kamarádi	Blízcí přátelé a rodina
Pozdravíme se.	Jdeme spolu do kina.	Objímáme se.
Zeptáme se, jak se máte?	Grilujeme.	Říkáme si důležité věci.

Intimní vztahy

Objímáme se.

Líbáme se.

P2: Různé vztahy v mém životě

[ZPĚT](#)

P3: Jak mohu někomu říct, že se mi líbí?**ZPĚT**

	„Pokud se mi někdo líbí, mohl(a) bych říci _____.“ „Možná bys rád/a šel/šla na rande do _____.“ „Pokud někdo odmítne rande, mohu _____.“

P4: Jak pozvat někoho na rande**ZPĚT****Scénář 1: Blízcí přátelé**

Ema a Lukáš jsou nejlepší přátelé.
Znají se od základní školy.
Mají hodně společných zájmů.
Velmi dobře spolu vycházejí.
Lukáš se do Emy zamiloval.
Chce ji pozvat na rande.

Scénář 2: Spolužáci

Marie a Eliška chodí na střední školu.
Mají společný předmět matematika.
Pracují spolu na skupinových projektech.
Občas si povídají, ale nejsou blízké kamarádky.
Jednoho dne po vyučování Marie sebere odvahu a osloví Elišku.
Chce ji pozvat na rande.

Scénář 3: Cizí lidé

Jan jezdí každý den do školy autobusem.
Stejným autobusem jezdí i mladá dívka.
Janovi se tato dívka líbí.
Nikdy předtím spolu nemluvili.
Jan ji chce pozvat na rande.

P5: Zdravé a nezdravé chování ve vztazích**ZPĚT****Zdravé chování ve vztazích. ✓****Nezdravé chování ve vztazích. ✗**

Jsem ze svého partnera smutná.	Můj partner mi nařizuje, co mám dělat.	Se svým partnerem se cítím v bezpečí.
Jsem ze své partnerky smutný.	Má partnerka mi nařizuje, co mám dělat.	Se svou partnerkou se cítím v bezpečí.
Cítím se se svým partnerem šťastná.	Má partnerka mi naslouchá.	Můj partner mě bije.

Užívám si s partnerkou aktivity, které nás baví.	Partner mi krade peníze.	Má partnerka mě bije.
Užívám si s partnerem aktivity, které nás baví	Partnerka mi krade peníze.	
Cítím se se svou partnerkou šťastný.	Můj partner mi naslouchá.	



P6: Zákonný souhlas**ZPĚT****Scénář 1: Zákonný věk pro souhlas**

Jakubovi je 18 let.
 Chodí s Kateřinou.
 Kateřině je 14 let.
 Jakub i Kateřina spolu chtějí mít sex.

Scénář 2: Svobodný souhlas

Adamovi a Tamaře je 18 let.
 Jednou večer se dívají u Adama na film.
 Během filmu se líbají.
 Adam se snaží Tamaru svléknout.
 Tamara říká: „Ne, nejsem ještě připravená na sex.“
 Adam na Tamaru naléhá a říká: „Ve vztahu je to normální.”

Scénář 3: Svobodný a úplný souhlasný projev

Jonášovi a Petrovi je 19 let.
 Chodí spolu několik měsíců.
 Jsou připraveni mít spolu sex.
 Povídají si o tom, co chtějí dělat.
 Oba souhlasí, že spolu vyzkouší sex.
 Petr se ujistí, že mu dal Jonáš souhlas.
 Jonáš se ujistí, že dal Petr souhlas.

P7: Zákony a manželství**ZPĚT****Scénář 1: Nezletilí snoubenci**

Anně je 15 let.
 Má přítele, který se jmenuje Jiří.
 Jiřímu je 17 let.
 Koupil Anně prsten a v luxusní restauraci ji požádal o ruku.

Scénář 2: Svobodný souhlas snoubenců

Rodiče seznámili Blanku s mužem jménem František.
 Františkovi i Blance je 19 let.
 Rodiče Blanky začnou organizovat s Františkem svatbu.
 Blanka se vdávat nechce.
 Přesto na ni její rodiče tlačí.
 Říkají, že by se měla vdát předtím, než jí bude 20 let.
 Je to tradice.

Scénář 3: Dřívě uzavřené manželství

Pavel a Eva jsou manželé dva roky.
 Pavel říká, že by chtěl mít další ženu.
 Druhou manželku.

Scénář 4: Manželství mezi sourozenci

Jan a Lucie jsou sourozenci.
 Chtějí se vzít.
 Protože se milují.

P8: Zákony a incest**ZPĚT****Scénář 1: Pohlavní styk mezi sourozenci**

Jakubovi je 18 let.
 Má sestru Petru.
 Petře je 20 let.
 Jakub a Petra jsou do sebe zamilovaní.
 Líbají se a chtějí spolu chodit venku za ruce.
 Oba spolu chtějí mít sex.

Scénář 2: Pohlavní styk mezi rodiči a dětmi

Danovi je 40.
 Umřela mu žena.
 Má dceru Marii.
 Marii je 17 let.
 Dan chce mít s Marií sex.
 Marie souhlasí.

Scénář 3: Pohlavní styk mezi rodiči a dětmi

Paní Aleně je 35 let.
 Alena nemá manžela.
 Žije jen se svým synem Adamem.
 Adamovi je 14 let.
 Adam se těší, až mu bude 15 let.
 Adam chce mít sex se svou matkou.

Scénář 4: Pohlavní styk mezi prarodiči a vnuky

Lucii je 16 let.
 Někdy ji rodiče posílají na víkend k babičce a dědečkovi.
 Když babička usne, dědeček si lehne k Lucii do postele.
 Hladí ji na prsou a vagíně.
 Dědeček Marušce říká, že ji má velmi rád a bude to jejich tajemství.

P9: Jak být dobrým spojencem lidí s odlišnou pohlavní identitou**Scénář 1: Váš přítel se svěří, že je transgender**

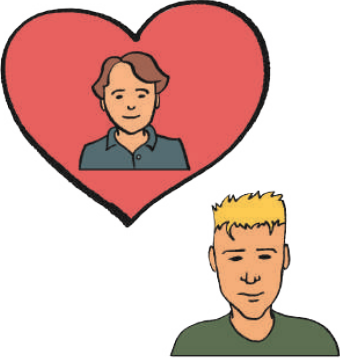
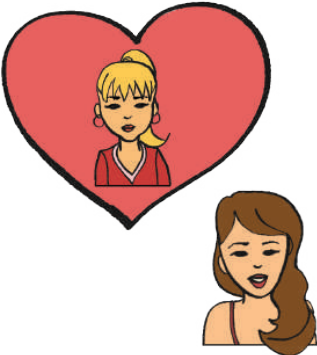
S Tomášem jste přátelé.
Znáte se ze základní školy.
Tomáš vás požádal, abyste přišli k němu domů.
Chce vám říci něco důležitého.
Svěří se, že je transgender.
Místo zájmen on/jeho chce, abyste používali zájmena ona/její.
Požádá vás, abyste to nikomu neříkali, protože ještě není připraven říci to ostatním.

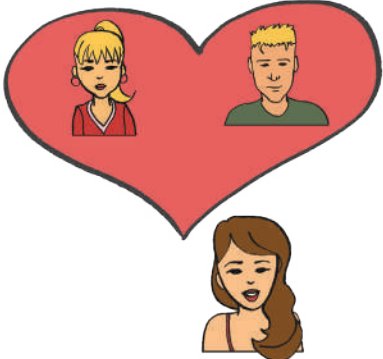
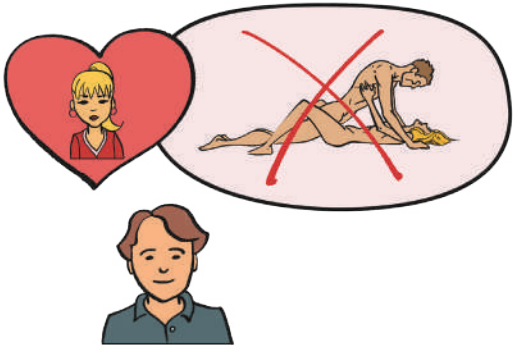
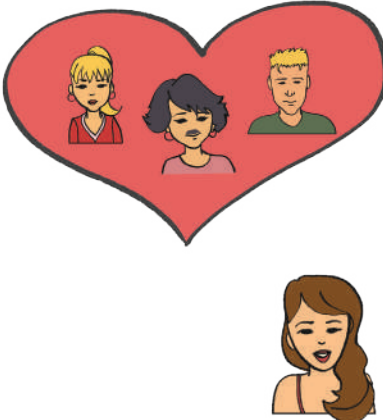
Scénář 2: Váš přítel je šikanován kvůli své pohlavní identitě

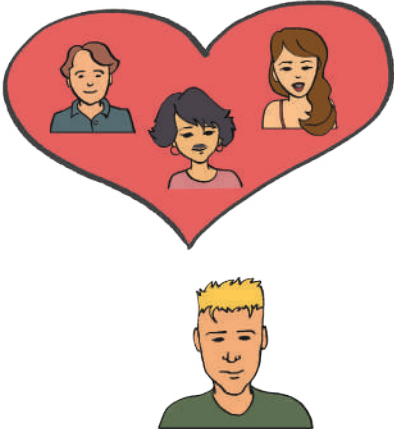
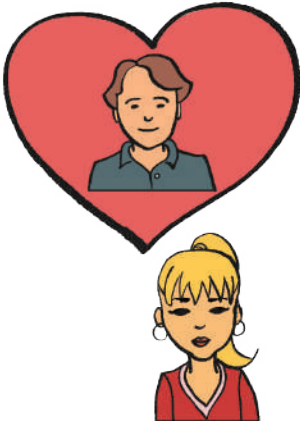
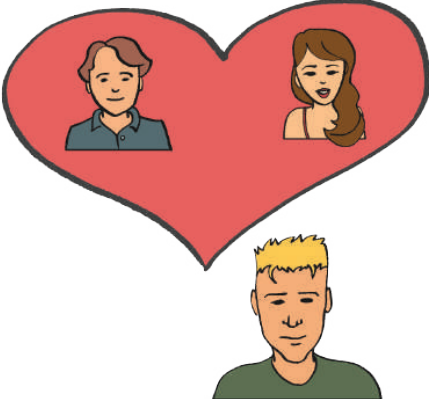
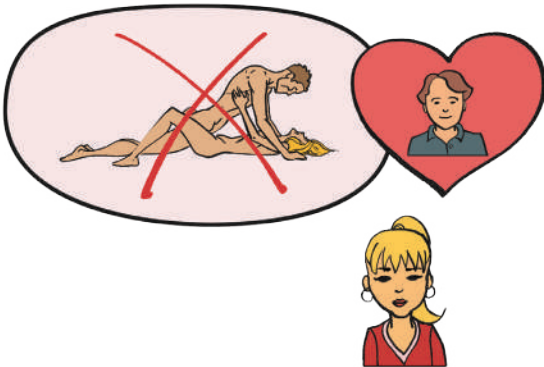
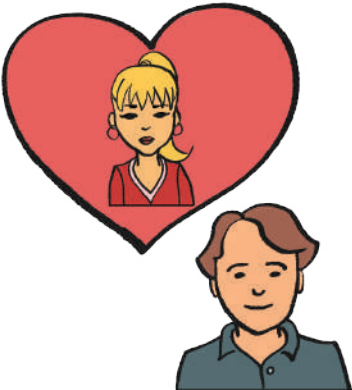
Vaše kamarádka Alena je nebinární.
Ve škole se jí kvůli tomu děti smějí.
Spolužáci ji schválně oslovují jinak, než si Alena přeje.
Spolužáci se jí také vysmívají kvůli tomu, jak se obléká.

P10: Přiřazení sexuální orientace

ZPĚT

Heterosexuál	Gay	Lesba
Žena, kterou sexuálně přitahují muži.	Muž, kterého sexuálně přitahují muži.	Žena, kterou sexuálně přitahují ženy.
Muž, kterého sexuálně přitahují ženy.		

Bisexuál	Asexuál	Pansexuál
Člověk, kterého sexuálně přitahují muži i ženy.	Člověk, který necítí sexuální přitažlivost.	Člověk, kterého přitahují osoby všech pohlaví.
		

P11: Soukromý a veřejný prostor**ZPĚT**

Veřejný prostor	Soukromý prostor





P12: Soukromí**ZPĚT****Scénář 1: Anna a její pokoj**

Anně je 17 let.
 Má svůj pokoj.
 V pokoji má postel, noční stolek, stůl se židlí a skříň.
 Annin pokoj má dveře s průhledným sklem.
 To znamená, že ostatní do pokoje vidí, i když jsou dveře zavřené.
 Anna má pocit, že nemá žádné soukromí.

Scénář 2: Jany soukromí

Janě je 17 let.
 Žije s matkou, otcem a bratrem.
 Bratrovi je pět let.
 Jana má svůj pokoj s dveřmi.
 Dveře jsou dřevěné.
 Dveře jdou zavřít, ale nejdou zamknout.
 Stává se, že Jany rodina nerespektuje její soukromí.
 Matka i bratr chodí do pokoje bez zaklepání.
 Jana matce i bratrovi řekla, že si přeje, aby klepali.
 Rodina to nerespektuje.

Scénář 3: František a Pavel chtějí být spolu o samotě

Františkovi a Pavlovi je 16 let.
 Chodí spolu šest měsíců.
 Pavel žije s rodiči.
 František žije s maminkou a nevlastním otcem.
 Když jsou František a Pavel spolu, rádi se líbají a mazlí.
 Chtějí se k sobě chovat intimněji.
 Mají pocit, že jsou připraveni na sex.
 Sex je chování, které by mělo zůstat čistě soukromé – mezi nimi.

P13: Osobní informace**ZPĚT****Scénář 1: Soukromé informace na veřejném místě**

Anna je u kadeřnice.

Kadeřnice se ptá:

„Jak se dneska máte?“

Anna odpoví:

„Dnes jsem dostala menstruaci a není mi vůbec dobře. Taky máte dneska menstruaci?“

Scénář 2: Soukromé informace

Tomáš obědvá v jídelně.

Pozdraví ho učitel na tělocvik a zeptá se.: „Tome, všiml jsem si, že chodíš s Annou.

Jak Vám to spolu klapě?“

Tomáš odpoví: „Zatím jsme spolu neměli sex, ale doufám, že brzy mít sex budeme.

Vy máte taky holku a taky s ní máte sex?“

Scénář 3: Soukromé informace, ale potřebuji pomoci

Dan žije se svou matkou a nevlastním otcem.

Někdy k němu nevlastní otec v noci přijde do ložnice.

Dotýká se ho na penisu.

Někdy jej dokonce nutí, aby se dotýkal on jeho penisu.

Danovi se to nelíbí.

Neví, co má dělat.

P14: Projevy zneužívání**ZPĚT**

Fyzické zneužívání	Citové zneužívání	Pronásledování a obtěžování
Sexuální zneužívání	Finanční zneužívání	

Bouchá mě, strká mě, mlátí mě pěstmi.	Krade mi peníze.	Schovává mi peněženku.
Sprostě mi nadává.	Křičí na mě.	Dotýká se mě, i když nechci.
		

Sleduje mě.

Nutí mě k sexu.



Hází po mně věci.

Dává najevo, že nejsem zvaná.





P15: Podpora při zneužívání**ZPĚT****Scénář 1: Zneužívání v rodině**

Davidovi je 16 let.
 Chce začít randit.
 Jeho matka mu to nedovolí.
 Jednoho dne přijde Davidova máma do koupelny, když se David sprchuje.
 Během sprchování se dotýká jeho penisu.

Scénář 2: Zneužívání ve vztahu

Gábina chodí s Karlem už rok.
 Gábina má Karla hodně ráda.
 Někdy je z něj velmi smutná.
 Když se Karel naštvě, objeví se bez pozvání u Gábiny v práci, nebo na jejím srazu s kamarádkami.
 Tam Karel na Gábinu křičí a nadává jí.

Scénář 3: Zneužívání ve vztahu

Klára žije se svou přítelkyní Tamarou.
 Tamara Kláru velmi ovládá.
 Stalo se, že když byla Klára venku s přáteli, zjistila, že jí Tamara mezitím ukradla kreditní karty i peníze z peněženky.

P16: Sociální příběh – Píši pouze dívkám, které řeknou „ano“

[ZPĚT](#)

Kdo je Pavel?

Pavel je mladý muž na autistickém spektru. Navštěvuje střední školu. Pavel má dobré komunikační dovednosti (např. své myšlenky dokáže verbálně sdělit ostatním). Obsah učiva zvládá velmi dobře. Baví ho technické předměty, má rád počítačové hry a mluví plynule dvěma cizími jazyky.

Pavel je introvertní, nevyhledává větší skupiny spolužáků. V menších skupinách je aktivní. Kontakty se spolužáky navazuje neobratně. V poslední době jeví zájem hlavně o spolužačky. Snaží se je kontaktovat na facebooku či sms zprávami. Posílá jim vzkazy i na papíru.

Doporučení

Školské poradenské zařízení doporučilo Pavlovi převažující podpůrná opatření třetího stupně. Asistent pedagoga podporuje Pavla při pobytu ve třídě, pracuje především na nácviku sociálních, emočních a komunikačních dovedností.



Fáze 1 IDENTIFIKACE CHOVÁNÍ

Prvotní podnět pro individuální intervenci vzešel ze stížnosti jedné ze spolužaček, která si stěžovala třídní učitelce. Spolužačka uvedla, že jí Pavel posílá vzkazy ve třídě. Kontaktuje ji i na facebooku. Když na jeho zprávy nereaguje, posílá jí textovky. Učitelka se rozhodla pro individuální intervenci. S asistentem do jednoduchého záznamového archu zaznamenali, kolikrát denně Pavel kontaktuje nevyžádaně spolužačku. Záznam vedli dva týdny.

Poté si pedagogický tým položil následující otázku: Jaká je cílová dovednost, které chceme intervencí u Pavla dosáhnout? Odpověď byla zformulována do následujícího SMART cíle:

Pavlův SMART cíl

Pavel bude na konci měsíce psát zprávy jen spolužačkám, které s tím souhlasí.

Specifický

Měřitelný

Dosazitelný

Relevantní

Termínovaný



Fáze 2 ZKOUMÁNÍ VĚDECKY PODLOŽENÝCH PŘÍSTUPŮ

Učitelka využila bezplatnou databázi AFIRM.



Fáze 3 VYBERME VHODNÝ VĚDECKY PODLOŽENÝ PŘÍSTUP

Učitelka hledala intervenci zaměřující se na sociálně-emoční rozvoj pro 16letého chlapce na autistickém spektru. Vybrala sociální příběh.



Fáze 4 PROVEĎME PŘÍPRAVY DŮLEŽITÉ PRO IMPLEMENTACI VĚDECKY PODLOŽENÉHO PŘÍSTUPU

Učitelka začala s návrhem sociálního příběhu. Toto je Pavlův sociální příběh: **Píšu pouze dívkám, které řeknou „ano“.**

	Chodím na střední školu.
	Rád bych měl přítelkyni.
	Ve škole se mi líbí různé dívky.
	Chci jim posílat zprávy.

	Některé dívky • chtějí, abych jim posílal zprávy, • nechťejí, abych jim posílal zprávy.
	Některým dívkám se moje zprávy líbí. Poznám to z toho, že • mi odepisují, • píší mi milé věci.
	To znamená, že • jim mohu psát.
	Některým dívkám se moje zprávy nelíbí. Poznám to z toho, že • neodepisují na mé zprávy, • píší mi ošklivé věci, • žádají, abych jim přestal psát.
	To znamená, že • jim musím přestat psát, • už jim nepošlu žádnou sms.

	Pokud si nejsem jistý, musím se dívky zeptat: • „Mohu ti posílat zprávy?“
	Pokud dívka • neodpoví, • řekne „přestaň“.
	Musím • ji poslechnout, • respektovat, když říká „ne“ nebo „přestaň“.
	Pokud nepřestanu posílat zprávy, • je to obtěžování.
	Obtěžování znamená někomu ubližovat. Lidé se pak • bojí, • jsou smutní, • necítí se v bezpečí.

	Budu psát jen dívkám, které • chtějí, abych jim psal.
---	--



Fáze 5 IMPLEMENTUJME VĚDECKY PODLOŽENÝ PŘÍSTUP

Jak byl Pavel zapojen

Učitelka si Pavla pozvala na schůzku po vyučování. Učitelka s Pavlem probrala incident se spolužačkou a nabídla mu, že kdyby měl zájem, mohla by mu pomoci porozumět pravidlům seznamování. Zeptala se Pavla, jaké má představy o seznamování, a představila mu sociální příběh. Pavel si příběh prošel a souhlasil s pravidelnými schůzkami jednou týdně. Příběh společně upravili podle toho, o co se Pavel zajímal. Jednou týdně se k příběhu vrátili a společně ho s Pavlem dále procházeli. Pavel přinášel nové podněty a společně si s učitelkou vytyčili nové cíle. Například: Denně posílám pouze dvě zprávy, ve kterých se kamarádka ptám, jak se má. A podle nich příběh upravovali. Po přečtení příběhu učitelka Pavlovi položila kontrolní otázku. Například: Když ti dívka napíše „Nech mě“, co můžeš udělat? Jak je vhodné zareagovat?



Fáze 6 MONITORUJME IMPLEMENTACI

Učitelka začala sledovat, jak Pavel doporučení používá. S Pavlem pak jednou týdně hodnotili, jak se mu daří doporučení z příběhu naplňovat.

P17: Čtyři pravidla pro bezpečný pohyb na internetu**ZPĚT**

1. Chránit své osobní údaje.	2. Vytvořit silná a bezpečná hesla.
3. Rozpoznat a vyhnout se online podvodům nebo phishingu.	4. Rozpoznat kyberšikanu a umět se s ní vypořádat.

P18: Jak zůstat na internetu v bezpečí**ZPĚT****Scénář 1: Cizí lidé na internetu**

Alex obdrží žádost o přátelství na sociální síti od někoho, koho nezná.
Osoba tvrdí, že má podobné zájmy.
Chce si s ním povídat.
Co by měl Alex v této situaci udělat?

Scénář 2: Podvodné zprávy

Emily obdrží e-mail od neznámého odesílatele, který tvrdí, že vyhrála dovolenou zdarma.
V e-mailu jsou požadovány její osobní údaje.
Má poslat své celé jméno, adresu a údaje o kreditní kartě.
Jak má Emily postupovat?

Scénář 3: Kyberšikana

Sofie chatuje online se spolužákem, ale konverzace se zvrtné.
Spolužák jí začne posílat urážlivé a ošklivé zprávy.
Jak by měla Sofie tuto situaci řešit?

P19: Pornografie a zákony**ZPĚT****Je v pořádku sledovat porno** **Není v pořádku sledovat porno** 

Ještě mi není 18 let.	V pornu jsou lidé mladší 18 let.	V porno filmu nebo na porno obrázcích jsou zvířata.	V porno filmu nebo na porno obrázcích jsou děti.	Dívám se na porno cestou v autobuse.
Dívám se na porno během vyučování ve škole.	Už mi bylo 18 let.	Jsem sám/sama ve svém pokoji.	Jsem na veřejných záchodcích.	V porno filmu jsou scény, jak si lidé ubližují.

P20: Sledování pornografie**ZPĚT****Scénář 1: Soukromé informace**

Dva spolužáci, Jana a Jakub jsou ve třídě.
 Povídají si spolu.
 Baví se o svých soukromých zájmech.
 Jana se svěřuje, že se ráda dívá na porno.
 Jakub se cítí nepříjemně a neví, jak na to reagovat nebo co říci.

Scénář 2: Sledování porna na veřejném místě

Milan je ve škole a jde si odskočit na chlapecké záchody.
 Zatímco je u pisoáru, uslyší, že někdo v kabině sleduje pornografii.

Scénář 3: Sledování porna je soukromé chování

Štěpán je mladý, dospělý člověk.
 Štěpán má asistentku Lucii.
 Lucie mu pomáhá s každodenními činnostmi, ve kterých potřebuje Štěpán podporu kvůli svému postižení.
 Štěpán se rozhodne sledovat pornografii na svém telefonu, zatímco je Lucie u něj doma.
 Lucie neví, že se Štěpán chystá sledovat pornografii, když je u něj doma.

P21: Stanovení osobních hranic**ZPĚT****Scénář 1: Nastavení fyzických hranic s kamarádem/kamarádkou**

Ema a Julie jsou dobré kamarádky.

Tráví spolu hodně času.

Někdy má Ema pocit, že jí Julie vstupuje do osobního prostoru tím, že ji objímá nebo se jí dotýká bez dovolení.

Ema by chtěla Julii vymezit hranice, aniž by ztratila její přátelství.

Scénář 2: Nastavení fyzických hranic se členem rodiny

David a jeho bratr Marek mají živý, hravý vztah.

David rád hraje s Markem videohry a fotbal.

Marek Davida někdy lechtá, i když ten ho žádá, aby toho nechal.

David by rád vymezil Markovi hranici ohledně toho, jak se ho Marek může dotýkat.

David by chtěl, aby Marek přestal s lechtáním, když mu řekne: „Nelechtej mě.”

Scénář 3: Nastavení fyzických hranic s partnerem

Aleš a Sára spolu nedávno začali chodit.

Sára se Aleše často dotýká na veřejnosti, například ho objímá nebo ho drží za ruku.

Alešovi je to nepříjemné; nemá rád, když se na veřejnosti projevují city.

Aleš si chce se Sárrou stanovit hranice, ale obává se, že se Sára naštve.

P22: Sociální příběh – Jak mohu požádat o svolení?

[ZPĚT](#)

Kdo je Nikola?

Nikola je dívka na autistickém spektru. Navštěvuje sedmou třídu běžné školy. Nikola má dobré komunikační dovednosti (např. dokáže své myšlenky verbálně sdělit ostatním). Obsah učiva zvládá velmi dobře. Baví ji zejména hudební výchova, má ráda zvuky různých nástrojů. Umí dobře číst. S porozuměním složitějšího textu má potíže.

Je také velmi přátelská. Aktivně vyhledává kontakt se spolužáky. Kontakty navazuje neobratně, snaží se spolužáky pevně objímat, nebo je chytá za obličej a snaží se je pohladit po tváři.

Doporučení

Školské poradenské zařízení doporučilo Nikole převažující podpůrná opatření třetího stupně. Asistent pedagoga Nikolu podporuje při pobytu ve třídě, pracuje především na nácviku sociálních, emočních a komunikačních dovedností.



Fáze 1 IDENTIFIKACE CHOVÁNÍ

Prvotní podnět pro individuální intervenci dal asistent Nikoly, který si všiml, že Nikola chodí během dne objímat své spolužáky. Vždy se na ně nečekaně vrhne a spolužákům se to nelíbí. Šklebí se, nebo se snaží Nikole vyhnout. V rámci sexuální výchovy probrala učitelka s dětmi téma souhlasu a vztahu mezi kamarády. Nikola však v nevhodném objímání pokračovala. Proto se učitelka rozhodla pro individuální intervenci. Společně s asistentem zaznamenali do jednoduchého záznamového archu, kolikrát denně chodí Nikola objímat své spolužáky. Pozorování opakovali tři dny.

Poté si pedagogický tým položil otázku: Jaká je cílová dovednost, které chceme intervencí u Nikoly dosáhnout? Odpověď byla zformulována do následujícího SMART cíle:

Nikoly SMART cíl

Nikola bude na konci měsíce objímat spolužáky, jen pokud jí k tomu dájí souhlas.

Specifický

Měřitelný

Dosažitelný

Relevantní

Termínovaný



Fáze 2 ZKOUMÁNÍ VĚDECKY PODLOŽENÝCH PŘÍSTUPŮ

Učitel využil bezplatnou databázi AFIRM.



Fáze 3 VYBERME VHODNÝ VĚDECKY PODLOŽENÝ PŘÍSTUP

Učitelka hledala intervenci zaměřující se na sociálně-emoční rozvoj, která by byla vhodná pro 13letou dívku na autistickém spektru. Vybrala sociální příběh.



Fáze 4 PROVEĎME PŘÍPRAVY DŮLEŽITÉ PRO IMPLEMENTACI VĚDECKY PODLOŽENÉHO PŘÍSTUPU

Učitelka začala s návrhem sociálního přístupu. Toto je Nikoly sociální příběh: **Jsem fajn kamarádka, která respektuje ostatní!**

Jak mohu požádat o svolení?

	Chodím ráda do školy. Ve škole mám spoustu kamarádů.
	Ráda se jich dotýkám: • objímám je, • držím je za ruku.
	Když jsem šťastná, nebo když mě něco nadchne, • pevně kamarády obejmu.
	Někteří kamarádi ale nechtějí, • abych se jich dotýkala, • abych je objímala.

	Cítí se • nepříjemně, • naštvaní.
	Než je obejmu, potřebuji jejich souhlas. Souhlas znamená: • souhlasit s něčím, • nebýt k tomu dotlačený, • říci „ano“.
	Když chci kamarády obejmout, musím se zeptat: • „Mohu tě obejmout?“
	Počkám na jejich odpověď.

	Když kamarád nebo kamarádka řekne: • „Ano, můžeš mě obejmout.“ Obejmu ho. Obejmu ji.
	Když kamarád nebo kamarádka řekne: • „Ne, nechci obejmout.“ Nesmím ho obejmout. Nesmím ji obejmout.
	Když kamarádi neodpoví, nesmím je obejmout. Nedali mi totiž svůj souhlas.
	Vždycky • se zeptám kamarádů, • nejdříve si poslechnu jejich odpověď.
	Obejmu své kamarády pouze, • když mi dali svůj souhlas.



Fáze 5 IMPLEMENTUJME VĚDECKY PODLOŽENÝ PŘÍSTUP

Jak byla Nikola zapojena

Učitelka má s Nikolou pravidelné třítydenní schůzky, kde vyhodnocují, jak se jí daří ve škole. Na jedné z těchto schůzek učitelka přinesla podnět, zda je Nikola spokojená se vztahy, které má se spolužáky. Nikola si přeje mít kamarády. Nelíbí se jí, když se jí někdo ve třídě vyhýbá. Učitelka jí navrhla použít sociální příběh pro zlepšení jejích vztahů. Nikola se s příběhem seznámila. Společně s učitelkou vybrala obrázky, které doprovází příběh. Domluvily se, že příběh bude Nikola nosit ve školní tašce a vždy ráno po příchodu do školy si jej přečte. S přečtením jí pomáhá asistent, který Nikole vždycky položí kontrolní otázku.

Co bys měla udělat, pokud chceš někoho obejmout?

Jak se chová fajn kamarádka?



Fáze 6 MONITORUJME IMPLEMENTACI

Učitelka začala sledovat, jak Nikola doporučení používá. Vždy, když se Nikole podařilo před obejmutím spolužáka zastavit a zeptat se, ocenila ji komentářem: „Nikolo, jsi výborná kamarádka, která se umí zastavit a zeptat se kamarádů, zda je může obejmout.“

P23: Jak požádat o souhlas**ZPĚT****Scénář 1: Žádost o souhlas přítele**

Jste u kamaráda/kamarádky a vidíte, že má novou videohru, kterou si chcete zahrát.

Rádi byste se ho/jí zeptali, zda si hru můžete půjčit na hraní domů.

Scénář 2: žádost o souhlas člena rodiny

U vás doma je vaše širší rodina.

Máte bratrance Sama.

Samovi je 5 let.

Chcete Sama na pozdrav pořádně obejmout.

Co byste měli udělat?

Scénář 3: Žádost o souhlas partnera

Se svým partnerem Alexem / partnerkou Alexandrou chodíte několik měsíců.

Oba se máte opravdu rádi.

Chcete se poprvé políbit.

Co byste měli udělat?

P24: Jak říci „ne”**ZPĚT****Scénář 1: Odmítnutí fyzických dotyků**

Jakub a Klára jsou dobří přátelé.
 Tráví spolu hodně času v Klárině domě.
 Klára se k Jakubovi nakloní a políbí ho.
 Jakub není připraven Kláru políbit, ale nechce zranit její city.
 Jak může říct „ne”?

Scénář 2: Rozmysleli jste si to

Erika a Jana spolu tráví čas v domě Eriky.
 Jana řekne Erice, že jí chce políbit.
 Erika chce Janu políbit také.
 Po několika minutách líbání se Erika začne cítit nepříjemně,
 už se s Janou nechce líbat.
 Jak může Erika říct „ne”?

Scénář 3: Neposlouchá, když říkáte „ne”

Jitka a Dan spolu chodí už několik měsíců.
 Už spolu několikrát měli sex.
 Jitka a Dan se líbají.
 Dan se snaží Jitku svléknout.
 Jitka řekne: „Ne, dneska nemám chuť na sex.”
 Dan Jitku neposlechne a dál se ji snaží svléknout.
 Co má Jitka dělat?

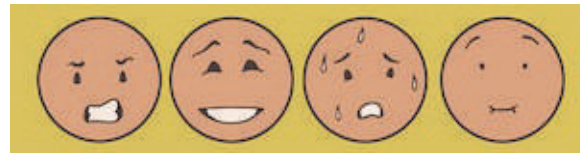
P25: Zóny regulace

ZPĚT

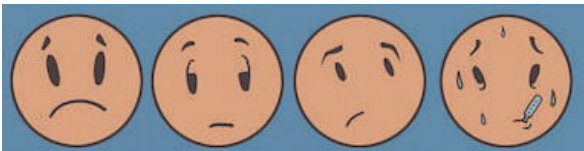
Červená zóna



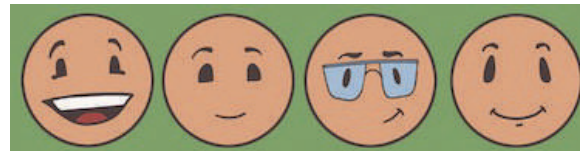
Žlutá zóna



Modrá zóna



Zelená zóna



P26: Karty – zóny regulace

ZPĚT

Modrá zóna



Jak se mohu cítit?

Smutný

Unavený

Znuděný

Nemocný

Co mi může pomoci?

Protáhnout se

Popovídat si s někým

Zavřít oči

Zelená zóna



Jak se mohu cítit?

Šťastný

Klidný

Připravený učit se

Cítím se dobře

Co mi může pomoci?

Co mohu udělat, abych zůstal klidný, šťastný, a mohl pracovat?

Žlutá zóna



Jak se mohu cítit?

Frustrovaný

Vzrušený

Nervózní

Napjatý

Co mi může pomoci?

Zhluboka dýchat

Počítat do dvaceti

Uvolnit energii
mačkáním
pomůcky

Červená zóna



Jak se mohu cítit?

Naštvaný

Vyděšený

Agresivní

Nemám kontrolu
nad svým chováním

Co mi může pomoci?

Přestat s činností

Relaxovat

Požádat o pomoc

Najít bezpečné místo

P27: Jak se člověk může cítit po odmítnutí

[ZPĚT](#)

Je mi smutno.	Jsem rozložený.	Jsem našťvaná.
Jsem rozložená.	Jsem našťvaný.	Jsem osamělá.
Respektuji, že každý může říci „ne”.	Je mi fajn.	Jsem osamělý.

Jsem zklamaná.

Jsem šťastný.



Jsem zklamaný.

Jsem šťastná.





P28: S kým mohu mluvit

ZPĚT



Rodina



Kamarádi



Asistent



Učitelka

P29: Strategie zvládání odmítnutí

			
Trávím čas s rodinou.	Hraji si s kočkou.	Trávím čas s přáteli.	Sportuji.
Jdu na procházku se psem.			

P30: Pocit odmítnutí**ZPĚT****Scénář 1: Nedostanete se do sportovního týmu**

Rádi hrajete fotbal.
 Každý den u oběda trénujete s kamarády.
 Zkoušeli jste se dostat do školního fotbalového týmu.
 Trenér oznámí členy týmu, vaše jméno nezazní.
 Cítíte se zklamaní, protože jste se těšili, že si zahrajete s kamarády
 a budete součástí týmu.

Scénář 2: Nedostali jste pozvání na večírek

Slyšíte spolužáky mluvit o večírku, který se koná o víkendu.
 Uvědomíte si, že jste nebyli pozváni.
 Cítíte se odstrčený a je vám smutno,
 protože jste se taky chtěli pobavit a strávit čas se svými přáteli.

Scénář 3: Zvete svou lásku do kina a jste odmítnuti

Seberete odvahu a zeptáte se někoho, kdo se vám líbí, jestli by s vámi
 nechtěl jít do kina.
 On ale řekne: „Ne, promiň. Mám jiné plány.”
 Cítíte se zklamaní a trochu trapně, protože jste doufali, že s tím člověkem
 strávíte nějaký čas.

P31: Rozpis osobní hygieny[ZPĚT](#)

Dělat několikrát denně	Dělat každý den	Dělat několikrát týdně

Umýt si vlasy

Vyčistit si zuby

Umýt si celé tělo mýdlem

Nosit čisté oblečení

Nosit čisté spodní prádlo a ponožky

Umýt si obličej



Učesat si vlasy

Použít deodorant



Umýt si ruce mýdlem

Osprchovat se





P32: Proč je důležitá osobní hygiena**ZPĚT****Scénář 1: Péče o zuby**

Při každé prohlídce u zubaře musí Jiří dostat plomby, zubař mu vrtá zkažené zuby.

Někdy Jiřího bolí zuby, to je mu nepříjemné.

Ve škole ho jedno z dětí ve třídě nazvalo „Jiří, kterému smrdí z pusy“, což bylo Jirkovi líto.

Scénář 2: Péče o vlastní tělo

Jasmína hraje volejbal za školní tým.

Několikrát týdně má volejbalový trénink.

Jasmíně právě začala puberta, na těle jí přibývá ochlupení.

Nedávno dostala menstruaci.

Jednoho dne vyzvedne maminka Jasmínu z volejbalového tréninku a okamžitě stáhne okénko auta a řekne Jasmíně, že začíná smrdět. Vysvětlí jí, že je to přirozená součást dospívání.

Scénář 3: Rozhovor s kamarádem o jeho osobní hygieně

Jakub a Petr chodí do 9. třídy.

Kamarádi spolu už od školky.

Jakub si všiml, že Petr začíná být cítit.

Některé děti ve třídě začaly Petrovi dávat ošklivé přezdívky, protože smrdí.

Jakub loni prošel pubertou a ví, jak se starat o své tělo.

Myslí si, že Petrovi také začala puberta a že Petr neví, jak správně dodržovat osobní hygienu.

P33: Mýty versus fakta**ZPĚT**

Mýty	Fakta

Mokré sny jsou známkou závažné nemoci.	K ejakulaci může dojít pouze během sexuální aktivity nebo masturbace.	Mokré sny může muž zastavit nebo jim zabránit.
Někdy má muž erekci, i když ji zrovna nechce.	Mokré sny jsou přirozené a normální.	Erekce je přirozená a normální.
Ejakulace je přirozená a normální.	Je možné ejakulovat i bez orgasmu.	K ejakulaci dochází pouze při orgasmu.

Mokré sny nelze zastavit ani kontrolovat.	K erekci dochází pouze tehdy, když muž chce, aby k ní došlo.	Různí lidé mají různý počet mokrých snů. Každý je jiný.
---	--	---

P34: Jak vyměnit hygienickou vložku**ZPĚT**

	Vezměte si s sebou na záchod čistou vložku.
	Umyjte si ruce.
	Zavřete za sebou dveře toalety.
	Stáhněte si dolů oblečení a spodní prádlo (spodní prádlo, které je pod kalhotami/sukní).
	Odstraňte ze spodního prádla použitou vložku.

	Použitou vložku zabalte do toaletního papíru.
	Použitou vložku vyhodte do koše.
	Rozbalte novou, čistou vložku.
	Obal z nové vložky vyhodte do koše.
	Odstraňte pásku na zadní straně vložky.

	Přitiskněte novou vložku na spodní prádlo.
	Natáhněte si spodní prádlo a kalhoty.
	Umyjte si ruce.

P35: Kde mohu masturbovat**ZPĚT****Kde mohu masturbovat** **Kde nesmím masturbovat** 





P36: Druhy sexu

[ZPĚT](#)

Poznámka pro vyučující: Obrázky jsou ztvárněny s použitím bariérové ochrany proti sexuálně přenosným infekcím. Na obrázcích je vyobrazeno správné použití ústní roušky a kondomu.

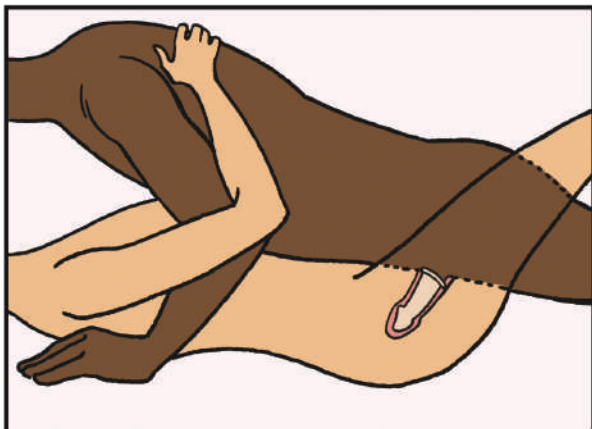
Orální sex



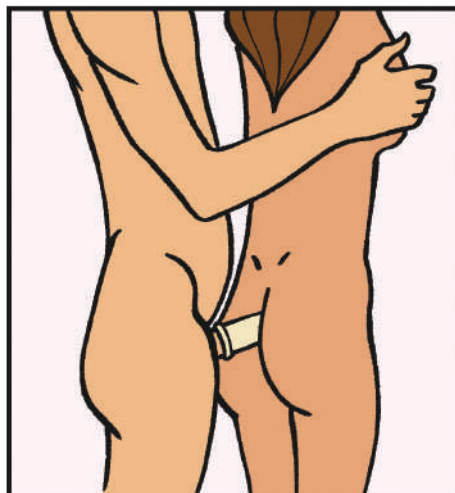
Orální sex



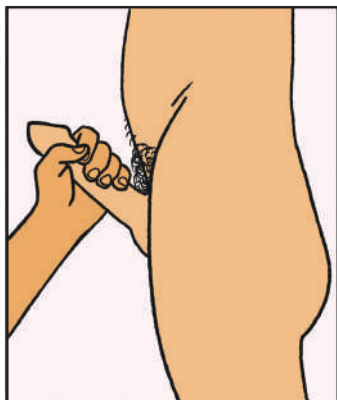
Pronikání penisu do vaginy



Anální sex



Uspokojování rukou - penis



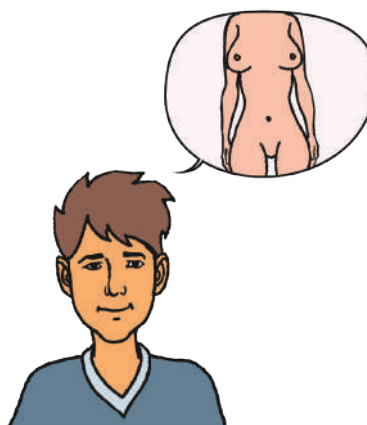
Uspokojování rukou - vagina



Dotýkání se



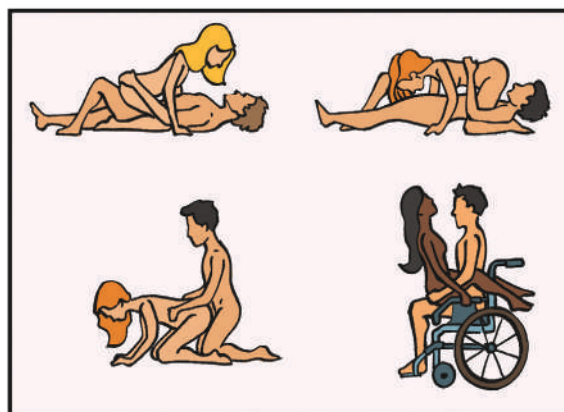
Mluvení o sexu



Orální sex



Polohy při sexu



P37: Dobrý a špatný sex

[ZPĚT](#)

Dobrý sex 	Špatný sex 



Souhlas



P38: Jak správně použít kondom

[ZPĚT](#)

1 Get the right size 	Zvolte správnou velikost.
2 Check the use-by date 	Zkontrolujte datum expirace.
3 Open carefully 	Opatrně roztrhněte obal.
4 Take out the condom 	Vyndejte kondom.

5 Check it is the right way round 	Zkontrolujte, zda je kondom správně otočený.
6 Put on test end up 	Nasaďte kondom na špičku penisu.
7 Pinch out the air 	Vytlačte vzduch.
8 Roll it all the way down to the base 	Srolujte kondom až ke kořeni penisu.
1 Hold the base while you pull out your partner 	Když je po sexu, podržte kondom na penisu, zatímco vytahujete svůj penis z partnerky/partnera.

2 Only take it off when you are completely out 	Kondom sundejte, až když je váš penis úplně venku z partnerky/partnera.
3 Pop the used condom back into the packet 	Zandejte použitý kondom do sáčku.
4 Throw the used condom packet into the bin 	Vyhod'te použitý kondom do koše.

P39: Rozlišení rizika při sexuálních aktivitách**ZPĚT****žádné riziko** ✓**vysoké riziko** ✕**střední riziko** !**Scénář 1: Masturbace**

Ema a David spolu chodí půl roku.
Během schůzek v pokojíčku se hladí,
líbají a masturbují před sebou.

Scénář 2: Abstinence

Andrea je 17letá dívka.
Rozhodla se, že nebude mít s nikým sex.
Andrea je abstinentka, to znamená, že se zdržuje jakékoli sexuální
aktivity s kýmkoliv.

Scénář 3: Promiskuita bez ochrany

Pavlovi je 19 let.
Rád chodí o víkendech na diskotéky.
Na diskotéce se vždy seznámí s cizí dívkou a má s ní večer sex bez
ochrany.
Pavel nepoužívá kondom.

Scénář 4: Sexting

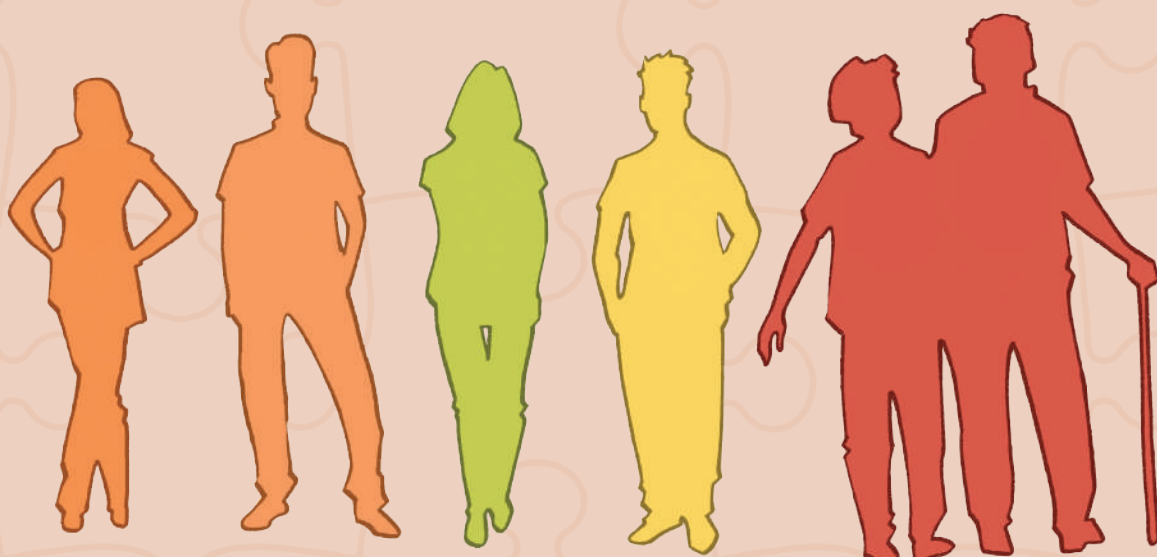
Alex začal chodit s Janou.
Alex a Jana si posílají textové zprávy.
Ve zprávách si povídají o sexu.

Scénář 5: Příznaky infekce

Patrikovi je 16 let.
Na oslavě narozenin se vyspal se svou kamarádkou Bárou.
Při sexu nepoužili žádnou antikoncepci, ani kondom.
Patrika teď pálí penis při čůrání.
Jeho penis je zarudlý a nevypadá zdravě.
O pár týdnů později začne Patrik chodit s Annou.
Anna je jeho nová přítelkyně.
Patrik chce mít s Annou sex.

Scénář 6: Promiskuita s ochranou

Alice chodí ráda do společnosti.
V baru potkává nové muže.
Má ráda sex.
Muže často na sex střídá.
Pravidelně používá kondom.



Spolufinancováno
Evropskou unií

2023-1-CZ01-KA210-VET-000153711 „Sexuální výchova žáků se speciálními vzdělávacími potřebami: Význam vědecky podložených přístupů v dosahování vzdělávacích cílů“