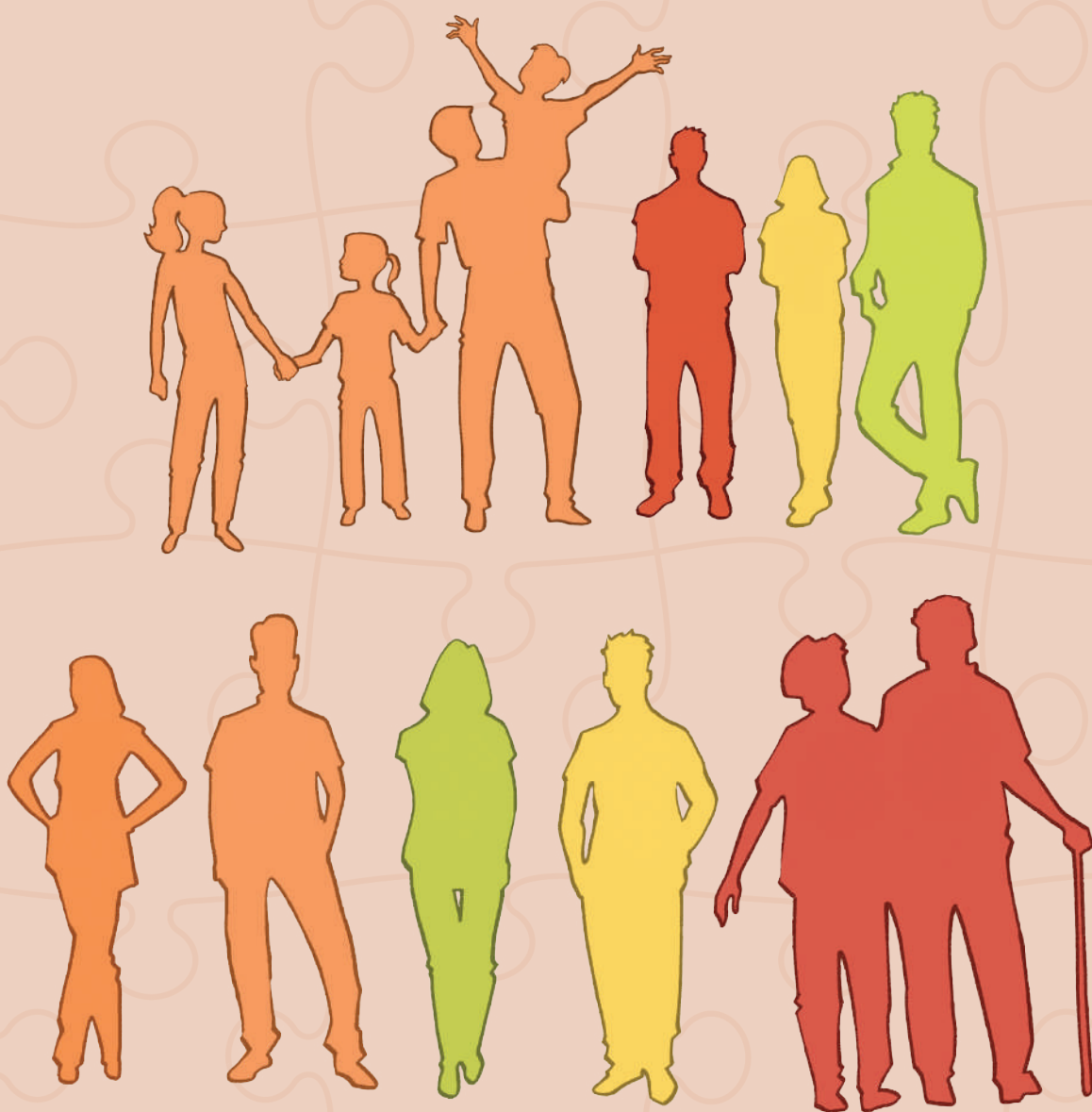


METODICKÁ PRÍRUČKA

pre sexuálnu výchovu žiakov a žiačok s mentálnym postihnutím
a/alebo na autistickom spektre, vedecky podložené prístupy



AUTORI

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)

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

sarah.k.hayes@unsw.edu.au

PhDr. Marija Revická, Ph.D.

Středná škola, základná škola a materská
škola da Vinci

NEBUŽ NA NULE, z.s.

marijarevicka@gmail.com

Mgr. Hana Šimáčková

Poradkyňa pre oblasť sexuality a vzťahov
ľudí so zdravotným znevýhodnením

NEBUŽ NA NULE, z.s.

hana.simackova@nebudnanule.cz

Petr Eisner, DiS.

Poradca pre oblasť sexuality a vzťahov ľudí so
zdravotným znevýhodnením

NEBUŽ NA NULE, z.s.

petr.eisner@nebudnanule.cz

prof. Mirjana Đorđević, Ph.D.

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

Resource Center for Special Education

mira.djordjevic81@gmail.com

Ivana Sretenović, Ph.D.

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

Resource Center for Special Education

ivana.sretenovic011@gmail.com

prof. Goran Nedović, Ph.D.

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

Resource Center for Special Education

nedovic67@gmail.com

Srećko Potić, Ph. D.

Vedecký pracovník, Profesor, prednášajúci profesijných
štúdií, Visoka medicinska škola strukovnih studija
“Milutin Milanković“

Resource Center for Special Education

sreckopotic@gmail.com

Mgr. Martina Ondřejková

Sociálna pracovníčka pre ľudí so zdravotným
znevýhodnením

Mosty Integrácie

martina.ondrejкова@centrum.sk

PhDr. Zuzana Jurčová, Ph.D., MBA

Sociálna pracovníčka pre ľudí so zdravotným
znevýhodnením

Mosty Integrácie

zjurcova@gmail.com

Použité obrázky a fotografie v tejto metodike sú čerpané 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). Vedecky podložené prístupy vo vzdelávaní detí a žiakov so špeciálnymi vzdelávacími potrebami. Profesní institút Jahodovka, Praha. K použitiu bola udelená licencia.
2. platenej databázy Photosymbols:
<https://www.photosymbols.com>
3. Jakub Dušek
jakub.dusek.fk@gmail.com

Preklad z anglického jazyka

Mgr. Ivana Syslová

Grafické spracovanie

Zuzana Drachovská

Jazyková korektúra

Mgr. Eva Sládková

Odborná konzultácia

Mgr. Klára Šípová

Vyhlasenie na použitie umelej inteligencie

Na podporu vývoja aktivít v tejto metodickej príručke boli ako nástroje na generovanie nápadov využité platformy umelej inteligencie vrátane ChatGPT a Claude. Tieto platformy slúžili ako odrazový mostík pre kreatívne brainstorming. Generované počiatočné koncepty boli následne dôkladne vyhodnotené, upravené a prispôbené projektovým tímom. Všetky aktivity boli modifikované tak, aby boli v súlade s výukovými cieľmi a vedecky podloženými prístupmi. Aktivity boli starostlivo prispôbené, aby zabezpečili relevantnosť, vhodnosť a prístupnosť pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre. Výsledné aktivity odrážajú odbornosť členov projektového tímu skôr ako priamy výstup umelej inteligencie.

Navrhovaná citácia

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 príručka postupov pre sexuálnu výchovu a žiakov s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre, vedecky podložené prístupy*. Nebuď na nule, z.s.

Zodpovednosť za obsah metodického sprievodcu v slovenskej úprave:

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

POĎAKOVANIE

Tento projekt bol financovaný z programu ERASMUS+, spolufinancovaného Európskou úniou; číslo projektu a názov projektu: 2023-1-CZ01-KA210-VET-000153711 „Sexuálna výchova žiakov so špeciálnymi vzdelávacími potrebami: Význam vedecky podložených prístupov v dosahovaní vzdelávacích cieľov“.

Radi by sme poďakovali nasledujúcim českým, slovenským a srbským organizáciám za úzku spoluprácu pri tvorbe metodického sprievodcu:

- ARPIDA, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, z.ú. (CZ)
- Centrum sociálnych služieb Gíraltovce (SVK)
- Komunitní centrum Motýlek, z.ú. (CZ)
- Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím Nové Zámky, Domov sociálnych služieb, Nové Zámky (SVK)
- Súkromná spojená škola, Pod kopcom 75, Nové Zámky (SVK)
- Spojená škola, Dukelská 26/30, Gíraltovce (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 TERMINOLÓGII

Terminológia týkajúca sa postihnutia

Autori s úctou uznávajú, že existujú rozdiely v spôsobe, akým ľudia hovoria o zdravotnom postihnutí. Niektorí ľudia so zdravotným postihnutím uprednostňujú jazyk zameraný na osobu (t. j. osobu so zdravotným postihnutím) a niektorí uprednostňujú jazyk zameraný na identitu (t. j. terminológiu, ktorá zdôrazňuje, že zdravotné postihnutie je primárnou identitou človeka, že postihnutie je to, čo ho robí jedinečným; napr. autistický)¹. V tejto príručke autori používajú jazyk zameraný na človeka, ktorý odráža prevládajúce používanie v medzinárodnom kontexte a vo väčšine skúmanej literatúry. Autori používajú výrazy ako „výzva“ a „ťažkosť“ na označenie žiakov a žiačok, aby boli v súlade so sociálnym modelom zdravotného postihnutia a rešpektovali preferencie komunity ľudí so zdravotným postihnutím. Pojmy ako „postihnutie“ alebo „deficit“ sa nepoužívajú, pretože sa považujú za ableistické a nie sú v súlade s preferenciami ľudí so zdravotným postihnutím¹.

Hoci sa pojem „špeciálne vzdelávacie potreby“ bežne používa v Českej republike a Slovenskej republike (ďalej len Slovensko) na označenie žiakov/žiačok so zdravotným postihnutím, v medzinárodnom meradle je bežnejšie používať pojem „zdravotné postihnutie“. Je to aj preto, že pojem „špeciálne vzdelávacie potreby“ považujú mnohí ľudia so zdravotným postihnutím a ich obhájcovia za urážlivý. Napríklad v Austrálii ľudia so zdravotným postihnutím nepodporujú používanie eufemizmov pre zdravotné postihnutie, pretože to naznačuje, že na zdravotnom postihnutí nie je nič v poriadku¹. Na účely tejto príručky sa pojem „žiak/žiačka so zdravotným postihnutím“ bude používať zameniteľne s pojmom „žiak/žiačka s mentálnym postihnutím alebo s poruchami autistického spektra“.

Okrem toho sa na základe preferencií autistickej komunity bude namiesto „poruchy autistického spektra“ používať termín „autistické spektrum“, pretože použitie pojmu „porucha“ sa považuje za ableistické a urážlivé^{2,3}.

Terminológia týkajúca sa sexuálnej výchovy

V súčasnosti neexistuje všeobecne používaný termín na opis poskytovania sexuálnej výchovy žiakom/žiačkam stredných škôl. „Sexuálna a vzťahová výchova“, „Komplexná sexuálna výchova“, „Sexuálna výchova“ a „Sexuálna zdravotná výchova“ sú len niektoré z pojmov používaných na celom svete. V tejto metodической príručke sa pojem „sexuálna výchova“ použije na opis poskytovania sexuálnej výchovy žiakom/žiačkam. Pojem „sexuálna výchova“ znamená poskytovanie vzdelávania, ktoré je vedecky podložené, primerané veku, komplexné a sexuálne pozitívne, pokrývajúce celý rad tém o sexualite, sexuálnom a reprodukčnom zdraví a zdravých vzťahoch.



Vyhlásenie o vylúčení zodpovednosti

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

Slovenská verzia „Metodической príručky pre sexuálnu výchovu žiakov a žiačok s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre, vedecky podložené prístupy“ sa od originálu líši vynechaním Témy 2 – Sexuálna orientácia v Kľúčovom koncepte 3: Chápanie pohlavnej identity, a to z dôvodu, ktorý vyplýva z odlišného kultúrno-historického vývoja a prístupu k tejto téme. Komplexná česká verzia prípadne anglická verzia je prístupná na webových stránkach organizácií Mosty Integrácie alebo Nebuď na nule.

OBSAH

Úvod	10
O čom je táto príručka	10
Prečo je táto príručka pre žiakov/žiačky dôležitá?	10
Prečo je táto príručka dôležitá pre vyučujúcich?	10
Ako bola táto príručka vytvorená?	12
Zapojenie komunity	12
Medzinárodná technická príručka pre sexuálnu výchovu, rámec UNESCO	12
Štandardy pre sexuálnu výchovu v Európe, rámec Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)	13
Ako sa Štandardy sexuálnej výchovy v Európe a Medzinárodné technické pokyny pre sexuálnu výchovu (ITGSE) vzájomne dopĺňajú?	13
Čo je zahrnuté v tejto metodologickej príručke?	14
Čo sú vedecky podložené prístupy (Evidence-based practices, EBP)?	16
Ako používať túto metodickú príručku?	18
Bloomova taxonómia	18
Prispôsobenie a personalizácia pre vašich žiakov/žiačky	21
Postup pri plnení oznamovacej povinnosti	21
Kľúčový koncept 1: Vzťahy	22
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	22
Téma 1: Rôzne vzťahy v priebehu života	22
Téma 2: Zdravé a nezdravé vzťahy	26
Kľúčový koncept 2: Hodnoty, práva, kultúra a sexualita	29
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	29
Téma 1: Znalosť zákonov - čo hovorí zákon o súhlase, inceste a manželstve	29
Kľúčový koncept 3: Chápanie pohlavnej identity (gender)	35
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	35
Téma 1: Pohlavná identita (gender)	35
Kľúčový koncept 4: Násilie a ako zostať v bezpečí	39
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	39
Téma 1: Súkromé a verejné priestory a ako sa v nich správať	39
Téma 2: Rôzne formy zneužívania	44
Téma 3: Bezpečné používanie technológií	48
Téma 4: Pornografia	50
Kľúčový koncept 5: Zručnosti pre zdravie a pocit pohody (well-being)	53
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	53
Téma 1: Osobné hranice	53
Téma 2: Súhlas a odmietnutie	56
Téma 3: Ako sa vysporiadať s odmietnutím	60

Kľúčový koncept 6: Ludské telo a jeho vývoj	65
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	65
Téma 1: Osobná hygiena	65
Téma 2: Erekcia, ejakulácia a mokré sny	68
Téma 3: Menštruácia	71
 Kľúčový koncept 7: Sexualita a sexuálne správanie	75
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	75
Téma 1: Masturbácia	75
Téma 2: Sex	79
 Kľúčový koncept 8: Sexuálne a reprodukčné zdravie	83
Stručná charakteristika kľúčového konceptu	83
Téma 1: Tehotenstvo a prevencia otehotnenia	83
Téma 2: Sexuálne zdravie - zníženie rizika pohlavne prenosných infekcií	88
 Použité zdroje	92
 Prílohy	94

ÚVOD

O čom je táto príručka?

Táto príručka bola vypracovaná na podporu učiteľov pri poskytovaní sexuálnej výchovy žiakom/žiačkam so zdravotným postihnutím. V tejto Metodickkej príručke sú použité vedecky podložené prístupy pre efektívnu výučbu sexuálnej výchovy. Vedecky podložené prístupy sú intervencie, ktorých účinnosť bola preukázaná vysoko prísny aplikovaným výskumom. Ak sa prístupy založené na vedeckých poznatkoch používajú správne, žiaci/žiačky s väčšou pravdepodobnosťou zvládnu učebné osnovy, dosiahnu svoj potenciál a vzdelávacie ciele⁴.

Prečo je táto príručka pre žiakov/žiačky dôležitá?

Podľa Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím⁵ (CPRD) majú mladí ľudia so zdravotným postihnutím právo na prístup k vzdelaniu vrátane sexuálnej výchovy⁶. Poskytovanie sexuálnej výchovy je v súlade s cieľmi udržateľného rozvoja (SDGS), ktoré prijali všetci členovia OSN, a ktorých cieľom je poskytovať kvalitné vzdelanie, dobré zdravie a pohodu a rodovú rovnosť pre všetkých ľudí na celom svete⁷. Sexuálna a partnerské vzťahy sú základnými aspektmi identity a pohody človeka⁸. Výskum ukazuje, že mladí ľudia so zdravotným postihnutím nemajú rovnaký prístup k sexuálnej výchove ako ich rovesníci bez zdravotného postihnutia⁹. Sexuálna výchova poskytovaná mladým ľuďom so zdravotným postihnutím sa často zameriava na biologické aspekty, prevenciu a je založená na pravidlách¹⁰. Tieto úzke a reštriktívne prístupy nezahŕňajú vnímanie ľudí so zdravotným postihnutím ako sexuálnych bytostí s rodovou identitou. Nedostatok sexuálnej výchovy zvyšuje zraniteľnosť ľudí so zdravotným postihnutím, pretože sa neučia o zdravých vzťahoch, súhlase a informovanom rozhodovaní, pokiaľ ide o intímne vzťahy¹¹. Výskum ukázal, že nedostatok zrozumiteľnej a komplexnej sexuálnej výchovy má výrazne negatívne dôsledky pre mladých ľudí so zdravotným postihnutím¹¹. Najmä ľudia s mentálnym postihnutím sa častejšie stávajú terčom sexuálnych útokov a môžu sa stať obeťami domáceho násillia a partnerského násillia, neplánovaného tehotenstva, odobratia dieťaťa, nákazy sexuálne prenosnými infekciami (STI) a HIV/AIDS a páchania sexuálnych trestných činov^{12; 10}. Kráľovská komisia pre násillie, zneužívanie, zanedbávanie a vykorisťovanie osôb so zdravotným postihnutím, známa aj ako Kráľovská komisia pre osoby so zdravotným postihnutím (Disability Royal Commission, DRC), vo svojej publikácii z roku 2023 vydanej v Austrálii, tiež upozornila na to, že ľudia so zdravotným postihnutím zažívajú reprodukčné násillie a zneužívanie.

Reprodukčné násillie a zneužívanie môže zahŕňať podrobenie sa nútenému alebo neinformovanému súhlasu s postupmi, ako sú ukončenie tehotenstva, sterilizácia, potlačenie menštruácie a dlhodobá antikoncepcia¹². Vedci sa domnievajú, že poskytnutie prístupu ku komplexnej a zrozumiteľnej sexuálnej výchove mladým ľuďom so zdravotným postihnutím podporí ich sebaurčenie a zlepší ich sexuálne zdravie^{13; 14}. Pri vývoji programov sexuálnej výchovy je dôležité brať do úvahy názory samotných ľudí so zdravotným postihnutím, pretože programy sexuálnej výchovy sa historicky vyvíjali na základe nesprávnych predpokladov a mylných predstáv o týchto ľuďoch. Mladí ľudia so zdravotným postihnutím uvádzajú, že chcú mať intímne vzťahy, sex, manželstvo, založiť si rodiny a mať deti¹⁵. Zaujímajú sa o sexualitu a majú túžbu dozvedieť sa viac o sexe a vzťahoch^{16; 9}. Mladí ľudia uprednostňujú pri vzdelávaní iných dospelých ako vlastných rodičov, ideálne učiteľov¹¹.

Prečo je táto príručka dôležitá pre vyučujúcich?

Vyučujúci čelia mnohým prekážkam pri výučbe sexuálnej výchovy mladých ľudí so zdravotným postihnutím. Pokiaľ ide o didaktiku sexuálnej výchovy, vyučujúci majú nedostatok materiálov a obmedzené možnosti profesionálneho

rozvoja^{15; 17}. Vyučujúci sa často cítia nepríjemne pri poskytovaní sexuálnej výchovy žiakom/žiačkam so zdravotným postihnutím¹⁵. Osobné predsudky a presvedčenia vyučujúcich o tom, čo by sa mladí ľudia so zdravotným postihnutím mali naučiť v oblasti sexuálnej výchovy, výrazne ovplyvňujú obsah, ktorý sa dáva žiakom/žiačkam¹⁸. Vyučujúci odovzdávajú len obsah, ktorý im vyhovuje, čo často vedie k tomu, že niektoré témy sú z programov vynechané¹¹. Je veľmi dôležité profesionálne rozvíjať vyučujúcich tak, aby rozvíjali svoje zručnosti, vedomosti a pochopenie toho, ako poskytovať sexuálnu výchovu žiakom/žiačkam so zdravotným postihnutím, vrátane toho, ako oddeliť osobné presvedčenia a predsudky pri poskytovaní tohto obsahu¹⁸. Veľký význam má to, že sexuálna výchova, ktorá sa vyučuje mladým ľuďom so zdravotným postihnutím, musí byť prístupná a poskytovaná pomocou vyučovacích metód zameraných na žiakov/žiačky so zdravotným postihnutím a musia sa zohľadňovať ich vzdelávacie potreby¹¹.

Česká republika

V Českej republike (Česku) majú žiaci/žiačky so zdravotným postihnutím zaručený „rovnaký prístup k vzdelaniu“. Žiaci/žiačky so zdravotným postihnutím navštevujú bežné alebo špeciálne vzdelávacie zariadenia. Rozhodnutie umiestniť žiakov/žiačky do špeciálnych vzdelávacích zariadení závisí od viacerých faktorov, vrátane úrovne potrebnej podpory na základe ich diagnózy a klasifikácie podľa MKN-11¹⁹.

Rámcové vzdelávacie programy sú učebné osnovy, ktoré sa dodržiavajú na všetkých úrovniach vzdelávania. Sexuálna výchova je zaradená do oblasti „Človek a zdravie“ v rámci rámcových vzdelávacích programov.

Výstupy učebných osnov sú: 1) rešpektuje dôležitosť sexuality vo vzťahu k zdraviu, etike, morálke a pozitívnym cieľom a 2) chápe dôležitosť abstinencie v dospievaní a zodpovedného sexuálneho správania.^{20; 21; 22}

Srbská republika

V Srbskej republike (Srbsko) majú všetci žiaci/žiačky bez ohľadu na svoje zdravotné postihnutie a úroveň potrebnej podpory právo navštevovať bežné programy v predškolskom, základnom a strednom vzdelávaní. Podľa súčasného zákona o základoch vzdelávacieho systému²³, má žiak/žiačka s mentálnym postihnutím alebo na autistickom spektre nárok na vzdelanie, ktoré uznáva a prispôsobuje sa jeho špecifickým vzdelávacím potrebám. To môže zahŕňať získanie ďalšej podpory pri výučbe a učení, či už individuálne alebo v skupinovom prostredí, alebo navštevovanie špeciálneho vzdelávacieho zariadenia. Od roku 2012 sú učebné osnovy pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím alebo na autistickom spektre v školách zosúladené s učebnými osnovami bežných škôl.

Vyučujúci upravujú obsah učebných osnov, prispôbujú vzdelávacie ciele, učebné materiály a dĺžku hodiny tak, aby vyhovovali potrebám žiakov/žiačok. Vzdelávací systém Srbska zahŕňa niektoré ustanovenia na témy súvisiace so sexualitou. Typicky tieto predmety zahŕňajú fyzickú pohodu, pochopenie ľudskej anatómie, dospievanie a ľudský reprodukčný systém, ľudské práva a práva menších, rodovo podmienené násilie, medziľudské vzťahy a rod a sexualitu. Napriek absencii povinnej sexuálnej výchovy v srbskom školskom systéme existuje značný dopyt po jej implementácii na všetkých úrovniach vzdelávania²⁴. V školách sa sexuálnej výchove nevenuje dostatok pozornosti a rodičia majú často pasívny postoj k sexuálnemu vývoju svojich detí, pretože ich považujú za príliš mladé na to, aby sa zaoberali takýmto obsahom²⁵.

Slovenská republika

Inkluzívne vzdelávanie, garantované Ústavou Slovenskej republiky, má za cieľ zabezpečiť, aby všetci žiaci/žiačky rozvíjali svoj potenciál v škole, v živote a neskôr na trhu práce tak, aby sa všetci žiaci/žiačky cítili vítaní v školskom prostredí a spoločnosti.

Každý učebný plán pre žiakov/žiačky so zdravotným postihnutím zahŕňa rámcové učebné osnovy a témy, ako sú zdravé a nezdravé vzťahy, učenie sa rešpektovať rôzne názory a potreby druhých a zvládanie konfliktov a odmietnutia²⁶. Implementácia sexuálnej výchovy v školskom prostredí na Slovensku nie je jednoduchá. Zatiaľ čo absencia a nevyhnutnosť sexuálnej výchovy v školách je zrejma, jej realizácia sa stretáva s odporom, vzdorom väčšinou založeným na nedostatku informácií, strachu a nepochopení sexuality a sexuálnej výchovy všeobecne.

Ako bola táto príručka vytvorená?

Táto príručka bola vytvorená pomocou inkluzívnej metodiky výskumu. V inkluzívnom výskume výskumníci načrtávajú oblasti potrieb a riešení priamo s členmi komunity. Etické schválenie poskytla Univerzita Karlova v Prahe (Česká republika), číslo UK-PedF/12949/2024.

Zapojenie komunity

Do sledovaných skupín sa zapojilo 64 vyučujúcich a 73 žiakov/žiačok a mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre z Českej republiky, Srbska a Slovenska (tabuľka 1). Cieľové skupiny sa uskutočnili samostatne pre obe skupiny zainteresovaných strán.

Tabuľka č. 1 **Žiaci/žiačky a vyučujúci v Česku, Srbsku a na Slovensku**

Počet zúčastnených	Česko	Slovensko	Srbsko	Spolu
Vyučujúci	29	15	20	64
Ľudia s mentálnym postihnutím alebo na autistickom spektre	23	16	34	73

V týchto cieľových skupinách sa vyučujúcich pýtali, aké témy by sa podľa nich mali vyučovať v sexuálnej výchove pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre. Tiež sa ich pýtali, ako by sa tieto témy mali vyučovať, ich obavy z obsahu a ich spoločné skúsenosti s poskytovaním sexuálnej výchovy v ich školách.

Žiakov/žiačok sa pýtali na ich skúsenosti a vnímanie sexuálnej výchovy, ich spokojnosť s tým, ako sa vyučuje obsah sexuálnej výchovy a ich odporúčania, ako by sa sexuálna výchova mala poskytovať.

Údaje zozbierané z cieľových skupín vyučujúcich a žiakov/žiačok so zdravotným postihnutím boli analyzované pomocou induktívnej obsahovej analýzy²⁷. Zistenia boli porovnané s Medzinárodným technickým usmernením o sexuálnej výchove (ITGSE)²⁸, ktoré je hlavným rámcom tejto metodické príručky a so štandardom sexuálnej výchovy v Európe.

Medzinárodná technická príručka pre sexuálnu výchovu (International Technical Guidance on Sexuality Education - ďalej „ITGSE“), rámec UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)

ITGSE bol vyvinutý v spolupráci s Organizáciou OSN pre vzdelávanie, vedu a kultúru (UNESCO), Spoločným programom OSN pre HIV/AIDS (UNAIDS), Populačným fondom OSN (UNFPA), Detským fondom OSN (UNICEF), UN Women a Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Poskytuje rámec pre sexuálnu výchovu, ktorý je vedecky presný, primeraný veku, kultúrne relevantný a založený na ľudských právach a rodovej rovnosti²⁸. Cieľom ITGSE je pomôcť krajinám vyvinúť a implementovať programy sexuálnej výchovy, ktoré mladých ľudí vybaví vedomosťami, zručnosťami a hodnotami potrebnými pre prijímanie informovaných rozhodnutí o vzťahoch, ich pohode a sexuálnom a reprodukčnom zdraví. Okrem toho je ITGSE v súlade s cieľmi OSN v oblasti udržateľného rozvoja (SDGs), ktoré sa konkrétne týkajú zdravia, vzdelávania, rodovej rovnosti a znižovania nerovnosti⁷. ITGSE poskytuje komplexný rámec učebných osnov založený na dôkazoch, ktorý pokrýva širokú škálu tém vrátane vzťahov, hodnôt, kultúry, ľudských práv, rodu, sexuálneho a reprodukčného zdravia, násillia a bezpečnosti, zručností v oblasti zdravia a pohody a ľudského tela a rozvoja. Tento rámec bol použitý v tejto metodické príručke, pretože je v súlade s medzinárodnými normami a najlepšimi postupmi a zabezpečuje, aby informácie uvedené v tejto metodické príručke boli v súlade s globálnymi cieľmi v oblasti zdravia a vzdelávania.

Príručka ITGSE je rozdelená do ôsmich kľúčových pojmov, z ktorých každý pokrýva niekoľko tém. Tieto kľúčové koncepty tvoria základ komplexného programu sexuálnej výchovy a zabezpečujú, aby pokrýval všetky potrebné aspekty sexuálneho a reprodukčného zdravia, práv a vzťahov. Každý z týchto kľúčových konceptov je navrhnutý tak, aby bol primeraný veku a vývoju pre rôzne fázy života žiakov/žiačok. Poskytuje im všestranné vzdelanie, ktoré im poskytuje vedomosti a zručnosti potrebné na prijímanie informovaných rozhodnutí o ich sexuálnom a reprodukčnom zdraví, pohode a vzťahoch²⁸. Medzi 8 kľúčových pojmov patria:

1. Vzťahy
2. Hodnoty, práva, kultúra a sexualita
3. Porozumenie pohlavia
4. Násilie a zaistenie bezpečia
5. Zručnosti pre zdravie a pohodu
6. Ľudské telo a vývoj
7. Sexualita a sexuálne správanie
8. Sexuálne a reprodukčné zdravie

Štandardy pre sexuálnu výchovu v Európe, rámec Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO – World Health Organization) (Štandardy)

Štandardy sexuálnej výchovy v Európe (ďalej len „štandardy“), ktoré vypracoval Regionálny úrad WHO pre Európu a Federálne centrum pre zdravotnú výchovu, poskytujú komplexné usmernenia zdôrazňujúce holistický prístup, ktorý zahŕňa fyzické, emocionálne a sociálne aspekty sexuality. Štandardy ponúkajú obsah primeraný veku od raného detstva až po dospelosť ako súčasť prístupu založeného na právach, ktorý podporuje sexuálne práva a rodovú rovnosť. Štandardy sa zameriavajú na vybavenie jednotlivcov vedomosťami, zručnosťami a postojmi potrebnými pre prijímanie informovaných rozhodnutí o ich sexuálnom a reprodukčnom zdraví, rešpektovanie kultúrnej rozmanitosti a podporu inklúzie. Obsah je založený na vedeckých prístupoch a na zlepšení výsledkov vzdelávania sa odporúčajú interaktívne, participatívne vyučovacie metódy. Okrem toho štandardy zdôrazňujú dôležitosť školenia a podpory pedagógov na zabezpečenie efektívneho poskytovania sexuálnej výchovy.

Ako sa Štandardy sexuálnej výchovy v Európe a Medzinárodné technické pokyny pre sexuálnu výchovu (ITGSE) vzájomne dopĺňajú?

Štandardy pre sexuálnu výchovu v Európe a príručka UNESCO ITGSE sa zhodujú vo viacerých kľúčových oblastiach. Oba tieto materiály zahŕňajú komplexný prístup k sexuálnej výchove integrujúci fyzický, emocionálny, mentálny a sociálny rozmer sexuality. Poskytujú poradenstvo prispôbené rôznym vekovým skupinám a zabezpečujú, aby bol ich obsah vhodný pre rôzne vývojové štádiá. Cieľom oboch rámcov je poskytnúť mladým ľuďom vedomosti a zručnosti potrebné na prijímanie informovaných rozhodnutí o ich sexuálnom a reprodukčnom zdraví. Zdôrazňujú dôležitosť používania vedecky podložených prístupov v sexuálnej výchove. Oba rámce podporujú kultúrnu citlivosť a inklúziu, čím zabezpečujú, aby sexuálna výchova rešpektovala rôzne prostredia. Odporúčajú interaktívne a participatívne vyučovacie metódy, ktoré zvyšujú angažovanosť a zlepšujú výsledky vzdelávania. Zdôrazňujú potrebu poskytnúť učiteľom primeranú odbornú prípravu a zdroje, aby mohli študentom efektívne poskytovať sexuálnu výchovu.

Čo je zahrnuté v tejto metodologickej príručke?

Analýza údajov získaných z cieľových skupín odhalila 19 kľúčových tém, o ktorých sa účastníci domnievajú, že by sa mali vyučovať v školách. Tieto kľúčové témy boli kategorizované podľa 8 kľúčových pojmov rámca ITGSE a prepojené so štandardmi (pozri tabuľku 2).

Tabuľka č. 2 Kľúčové témy v súlade s „ITGSE“ a „Štandardy“

UNESCO - ITGSE Kľúčové koncepty	WHO Štandardy	Kľúčové témy z cieľových skupín
Vzťahy	Vzťahy a životný štýl	1. Rôzne vzťahy v priebehu života 2. Zdravé a nezdravé vzťahy
Hodnoty, práva, kultúra a sexualita	Sociálne a kultúrne faktory ovplyvňujúce sexualitu Sexualita a práva	1. Znalosť zákonov: čo zákon hovorí o súhlase, inceste, manželstve a pohlavne prenosných chorobách. 2. Viem svoje práva: právo na vzťahy, právo na starostlivosť o sexuálne a reprodukčné zdravie.
Porozumenie pohlavia	Sexualita	1. Pohlavná identita
Násilie a zaistenie bezpečia	Sexualita, zdravie a pocit pohody (well-being)	1. Súkromné a verejné priestory a správanie 2. Rôzne druhy zneužívania 3. Bezpečné používanie technológií 4. Pornografia
Zručnosti pre zdravie a well-being (pocit pohody)	Sexualita Emócie	1. Osobné hranice 2. Nadšený súhlas a odmietnutie 3. Ako sa vysporiadať s odmietnutím
Ľudské telo a vývoj	Sexualita, zdravie a pocit pohody (well-being) Ľudské telo a vývoj človeka	1. Osobná hygiena 2. Erekcia, ejakulácia a mokré sny 3. Menštruácia
Sexualita a sexuálne správanie	Sexualita	1. Masturbácia 2. Sex
Sexuálne a reprodukčné zdravie	Plodnosť a rozmnožovanie Sexualita, zdravie a pocit pohody (well-being)	1. Tehotenstvo a prevencia otehotnenia 2. Sexuálne zdravie – zníženie rizika pohlavne prenosných infekcií

Ku každému z 8 kľúčových pojmov sme priložili vyučovacie aktivity, návrhy materiálov a zdroje literatúry o tom, ako možno jednotlivé témy odovzdať žiakom/žiačkam so zdravotným postihnutím.

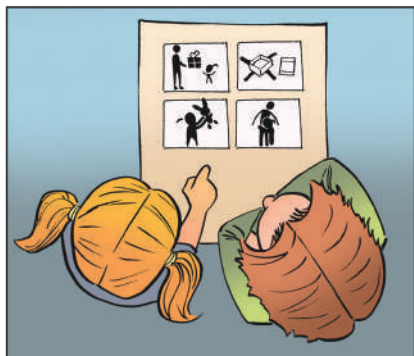
Príručka obsahuje príklady využívania vedecky podložených prístupov na podporu učenia žiakov/žiačok.



Čo sú vedecky podložené prístupy (Evidence-based practices, EBP)?

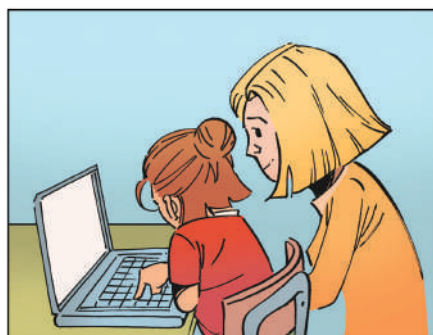
Vedecky podložené prístupy v kontexte vzdelávania sú vyučovacie postupy a intervencie, ktoré sú vedecky dokázané prostredníctvom prísneho výskumu, že sú účinné pri podpore zlepšovania zručností žiakov/žiačok a výsledkov vzdelávania⁴.

V tejto príručke sú zahrnuté nasledujúce vedecky podložené prístupy: sociálne príbehy, výučba a intervencia podporovaná technológiami, vizuálna podpora, stimul modelu a analýza úloh. Viac informácií o vedecky podložených prístupoch pre ľudí so zdravotným postihnutím nájdete v [Metodickej príručke: Vedecky podložené prístupy vo vzdelávaní detí a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami](#)²⁹.



Sociálne príbehy

Sociálne príbehy (social narratives – SN) sú krátke príbehy, ktoré jasne a stručne popisujú sociálnu situáciu, vhodné reakcie a očakávané správanie²⁹. Sú navrhnuté tak, aby pomohli žiakom/žiačkam pochopiť a orientovať sa v sociálnych interakciách a zlepšiť ich sociálne zručnosti. Sociálne príbehy sú účinné pri zlepšovaní sociálneho porozumenia, znižovaní úzkosti, pomoci pri učení sa špecifickým zručnostiam a podpore komunikácie, najmä u žiakov/žiačok na autistickom spektre a s mentálnym postihnutím³⁰. Sú prispôbené individuálnym potrebám týchto žiakov/žiačok a možno ich použiť na riešenie širokej škály sociálnych situácií, čo z nich robí všestranný a cenný nástroj v špeciálnom a inkluzívnom vzdelávaní.



Technologicky podporované vyučovanie a intervencia

Technologicky podporované vyučovanie a intervencia (Technology aided instruction and intervention – TAI) využíva technológie vo vzťahu k výučbe a zlepšovaniu učenia²⁹. Výskum ukázal, že TAI môže viesť k výraznému zlepšeniu akademických výsledkov a účasti žiakov/žiačok so zdravotným postihnutím³¹. Výskum zdôraznil účinnosť TAI pri výučbe širokej škály zručností, ako aj schopnosť TAI uspokojiť rôzne preferencie a potreby vo výučbe. Technológie sú akékoľvek elektronické zariadenia, aplikácie alebo virtuálne siete, ktoré sprístupňujú učenie, ako sú zariadenia na generovanie reči, interaktívne tabule a počítačové programy.



Vizuálna podpora

Vizuálna podpora (visual supports – VS) využíva rôzne vizuálne podnety, ako sú symboly, grafy a ďalšie vizuálne nástroje k uľahčeniu porozumenia, komunikácie a plnenia úloh²⁹. Je to obzvlášť prospešné pre žiakov/žiačky na autistickom spektre, pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a poruchami učenia³². Vizuálna podpora môže zahŕňať obrázky, písané slová, objekty, úpravy prostredia, vizuálne hranice, plány, mapy, štítky, organizačné systémy, časové osy a skripty. Používanie vizuálnej podpory bolo široko skúmané a ukázalo sa, že je účinné pri zlepšovaní učenia, komunikácie a správania.



Analýza úloh

Analýza úloh zahŕňa rozdelenie úloh, správania alebo zručností na menšie, zvládnuteľné kroky, ktoré sa potom postupne učia²⁹. Najmä žiaci/žiačky so zdravotným postihnutím sa učia, ako dokončiť špecifické činnosti alebo si osvojiť správanie³³. Implementácia analýzy úloh má niekoľko výhod, vrátane zjednodušenia učenia, poskytnutia štruktúry, podpory nezávislosti a uľahčenia zovšeobecnenia úloh a zručností.



Modelový stimul

Modelový stimul zahŕňa demonštráciu správania, zručností alebo úloh tak, aby ich žiaci/žiačky mohli pozorovať a naučiť sa ich opakovať²⁹. To môže byť užitočné najmä pri výučbe sociálnych zručností, ako napríklad, ako asertívne povedať „nie“ alebo ako požiadať o súhlas. Výskum ukázal, že modelový stimul môže byť mimoriadne účinný pri výučbe sociálnych, akademických a behaviorálnych zručností³⁴. Keď vyučujúci používajú modelové stimuly, poskytujú jasný príklad toho, čo očakávajú od žiakov/žiačok, čo môže byť užitočné najmä pre žiakov/žiačky, ktorí majú problémy s pochopením samotných verbálnych pokynov.

Pozorovaním vyučujúceho alebo rovesníkov, ktorí prejavujú správanie, ho žiaci/žiačky môžu lepšie pochopiť a napodobniť vo svojich vlastných interakciách, čím si zlepšia svoje sociálne a vzťahové zručnosti v reálnom prostredí. V triede možno modelový stimul použiť rôznymi spôsobmi, ako je modelový stimul v reálnom čase, modelový stimul prostredníctvom sledovania videa, modelový stimul prostredníctvom rovesníkov a modelový stimul prostredníctvom sebasledovania videozáznamu.

Odporúčania pre výučbu žiakov/žiačok s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre

Výučba žiakov/žiačok s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre vyžaduje zavedenie špecifických vyučovacích stratégií na podporu účasti, učenia sa a uchovávanie vedomostí žiakov/žiačok³⁵. Žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre využívajú prístupné učebné materiály, ktoré obsahujú materiály prezentované v jazyku, ktorý je pre nich zrozumiteľný a obsahuje vizuálne prvky³⁶. Keďže žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre môžu mať problémy s pochopením abstraktných pojmov, vyučujúci by mali začleniť konkrétne praktické aktivity a vytvoriť explicitné odkazy na konkrétne príklady súvisiace so skutočným životom žiakov/žiačok³⁷. Opakovanie konceptov a konzistentné postupy podporujú zvládnutie učenia u žiakov/žiačok s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre³⁵.

Porozumenie a preferencie žiakov/žiačok pri učení

S cieľom poskytnúť čo najlepšiu podporu žiakom/žiačkam s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre je dôležité, aby vyučujúci poznali svojich žiakov/žiačky a ich spôsob učenia.

To sa dá dosiahnuť prostredníctvom hodnotení, rozhovorov s rodičmi, štúdií lekárskeho záznamu a pýtania sa žiakov/žiačok na ich silné a slabé stránky, ako aj na ich preferencie učenia³⁵. Vyučujúci by sa mali odvolávať na individuálny vzdelávací plán žiakov/žiačky, aby určili, ako ich najlepšie podporiť. Vyučujúci by si mali osvojiť prístup založený na silných stránkach a zahrnúť záujmy žiakov/žiačok do výučby a učebných osnov³⁸.

Ako používať túto metodickú príručku?

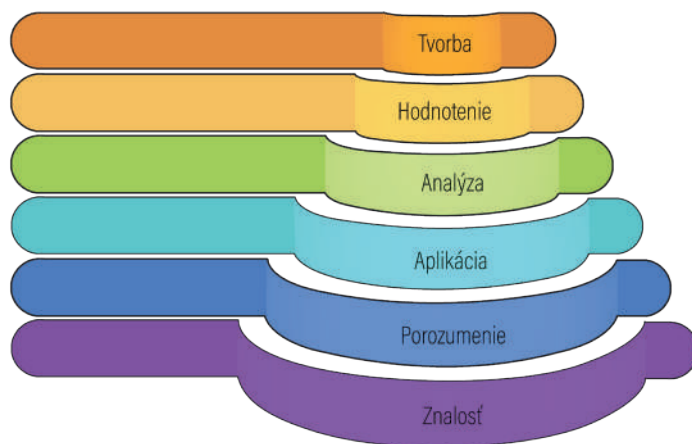
Táto príručka slúži ako zdroj pre vyučujúcich a popisuje kľúčové témy a efektívne vyučovacie stratégie. Vzdelávacie aktivity v tejto príručke sú určené pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre vo veku 15 rokov a viac. Nie je to komplexný učebný plán. Vyučujúcim sa odporúča, aby túto príručku používali ako súčasť svojich výučbových a vzdelávacích programov. Príručka pokrýva kľúčové témy, ako je legitimizácia sexuality a sexuálnych potrieb, legálne a bezpečné používanie technológií, rozlišovanie medzi súkromným a verejným priestorom a charakteristiky zdravých a nezdravých vzťahov. Tieto témy sa budú riešiť prostredníctvom vedecky podložených prístupov, vrátane modelových stimulov, sociálneho rozprávania, výučby a intervencie podporovanej technológiami a vizuálnej podpory, ktorá pedagógom poskytne konkrétne nástroje na efektívne vyučovanie týchto konceptov.

Táto príručka sa nesnaží byť komplexným programom sexuálnej výchovy. Vyučujúci ho môžu použiť na vytváranie prispôbených aktivít, ktoré spĺňajú rôznorodé potreby a tempo učenia ich žiakov/žiačok. Príručka ponúka stratégie na vytvorenie bezpečného vzdelávacieho prostredia, citlivého na potenciál retraumatizácie a uplatňovania prístupu k poskytovaniu obsahu informovaného o traume. Dodržiavaním štruktúrovaných aktivít a metodík uvedených v príručke môžu vyučujúci uľahčiť skupinovú prácu a individuálne vzdelávacie skúsenosti, ktoré podporujú porozumenie a zdravé správanie súvisiace so sexualitou a sexuálnym zdravím, čo v konečnom dôsledku podporuje sebaurčenie žiakov/žiačok.

Príručka obsahuje množstvo tém, ktoré boli identifikované ako potrebné pre výučbu žiakov/žiačok so zdravotným postihnutím na stredných školách. Tieto témy sú usporiadané do 8 kľúčových pojmov uvedených vo vyššie uvedenej príručke IGSE. Každá téma obsahuje príklady aktivít a zdrojov. Vyučujúci môžu navrhované aktivity dopĺňať a primerane prispôbiť svojim žiakom/žiačkam. Úspech aktivít závisí od presnosti aplikácie vedecky podložených prístupov. Výsledky vzdelávania, ktoré sú v súlade s 19 témami, boli spojené s Bloomovou taxonómiou.

Bloomova taxonómia

Bloomova taxonómia je rámcom pre kategorizáciu vzdelávacích cieľov. Taxonómia popisuje šesť úrovní kognitívnych procesov, od základného vybavovania si faktov, až po generovanie nových myšlienok, s dôrazom na schopnosti myslenia vyššieho rádu, ako je analýza, hodnotenie a tvorba³⁹. Táto štruktúra poskytuje vyučujúcim systematický prístup k tvorbe a hodnoteniu učebných osnov, ktorý podporuje hlbšie porozumenie a kritické myslenie.



Pre žiakov/žiačky so zdravotným postihnutím môže byť Bloomova taxonómia obzvlášť užitočná, pretože ponúka jasnú a štruktúrovanú vzdelávaciu cestu, ktorú možno prispôbiť individuálnym potrebám. Rozdelením kognitívnych procesov na zvládnutelné kroky môžu vyučujúci vytvárať diferencované vzdelávacie skúsenosti, ktoré vyhovujú rôznym preferenciám a tempám učenia. Taxonómia podporuje používanie rôznych vyučovacích metód, vedeckých

prístupov, ako sú sociálne príbehy a vizuálna podpora, ktoré môžu byť veľmi účinné pre žiakov/žiačky so zdravotným postihnutím³⁹. Tento prístup pomáha nielen plniť vzdelávacie ciele, ale aj budovať sebavedomie a kompetencie žiakov/žiačok pri postupe cez čoraz zložitejšie úrovne myslenia.

Tabuľka č. 3 **Vzdelávacie ciele v nadväznosti na Bloomovu taxonómiu**

Téma	Vzdelávacie ciele	Prepojenie s Bloomovou taxonómiou
Rôzne vzťahy v priebehu života	Žiaci/žiačky dokážu popísať rôzne vzťahy, ktoré môžu mať, keď budú starší. Žiaci/žiačky predvedú, ako môžu vhodným spôsobom niekoho pozvať na rande.	Zapamätávanie Použitie
Zdravé a nezdravé vzťahy	Žiaci/žiačky dokážu identifikovať zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu.	Porozumenie
Znalosť zákonov (čo hovorí zákon o veku súhlasu a manželstva a o inceste)	Žiaci/žiačky si vybavujú zákony o veku súhlasu a manželstva a zákony o inceste.	Zapamätávanie
Genderové identity	Žiaci/žiačky uvedú príklady rôznych genderových identít (muž, žena, trans muž/trans žena, nebinárne, intersex).	Porozumenie
	Žiaci/žiačky popíšu transfóbiu.	Porozumenie
Súkromné a verejné priestory a správanie	Žiaci/žiačky popíšu, prečo je určité správanie vhodné v súkromí, ale nie na verejnosti.	Porozumenie
	Žiaci/žiačky definujú verejné a súkromné priestory.	Zapamätávanie
Rôzne typy zneužívania	Žiaci/žiačky budú schopní vymenovať a definovať rôzne druhy zneužívania (napr. fyzické, emocionálne, sexuálne, finančné).	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky vysvetlia charakteristiky a príznaky rôznych typov zneužívania.	Zapamätávanie
Bezpečné používanie technológií	Žiaci/žiačky dokážu vymenovať základné pravidlá bezpečného používania technológií.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky popíšu možné riziká a nebezpečenstvo spojené s nebezpečným používaním technológií.	Porozumenie
Pornografia	Žiaci/žiačky si vybavujú fakty o právnych aspektoch pornografie, vrátane vekových obmedzení a súhlasu.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky aplikujú znalosť o dopadoch pornografie pri diskusii o jej možných účinkoch na vzťahy a sebaúctu.	Použitie

Osobné hranice	Žiaci/žiačky budú schopní definovať osobné hranice a vymenovať rôzne typy osobných hraníc (napr. fyzické, emocionálne, digitálne).	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky predvedú, ako stanoviť a komunikovať svoju vlastnú osobnú hranicu v rôznych kontextoch (napr. priateľstvo, online interakcia).	Použitie
Súhlas a odmietnutie	Žiaci/žiačky vysvetlia princípy informovaného a dobrovoľného súhlasu.	Porozumenie
	Žiaci/žiačky popíšu dôležitosť vzájomného rešpektu a komunikácie pri získavaní a udelení súhlasu.	Porozumenie
Ako sa vyrovnáť s odmietnutím	Žiaci/žiačky uvedú stratégiu, ako sa vyrovnáť s odmietnutím.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky predvedú zdravé stratégie zvládania situácie, keď čelí odmietnutiu (prostredníctvom modelových aktivít).	Použitie
Osobná hygiena	Žiaci/žiačky budú schopní vymenovať základné prvky osobnej hygieny (napr. umývanie rúk, starostlivosť o zuby, kúpanie, používanie deodorantu).	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky vysvetlia dôležitosť osobnej hygieny pre celkové zdravie a pohodu.	Porozumenie
Ereкция, ejakulácia a mokré sny	Žiaci/žiačky budú vedieť, že erekcie, ejakulácie a mokré sny sú prirodzenou a zdravou súčasťou ľudského vývoja.	Porozumenie
Menštruácia	Žiaci/žiačky si vybaví základnú definíciu menštruácie a určí jej biologický účel.	Porozumenie
Masturbácia	Žiaci/žiačky vysvetlia, ako môže byť masturbácia normálnou súčasťou ľudskej sexuality a vývoja.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky načrtnú, kde a kedy je vhodné a nevhodné masturbovať.	Použitie
	Žiaci/žiačky dokážu popísať ako dodržiavať hygienu, pokiaľ masturbujú.	Zapamätávanie
Sex	Žiaci/žiačky načrtnú, čo je sex a čo môže zahŕňať.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky porozumejú tomu, že sex môže byť rôzny v rôznych vzťahoch.	Porozumenie

Tehotenstvo a prevencia tehotenstva	Žiaci/žiačky si vybaví názvy a používanie rôznych metód antikoncepcie.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky vysvetlia faktory, ktoré prispievajú k riziku otehotnenia, vrátane veku, načasovaniu pohlavného styku a antikoncepcie.	Porozumenie
Sexuálne zdravie - zníženie rizika pohlavne prenosných chorôb	Žiaci/žiačky si vybaví definíciu pohlavne prenosných infekcií.	Zapamätávanie
	Žiaci/žiačky vysvetlia, aké je dôležité praktikovať bezpečný sex, aby sa predišlo pohlavne prenosným chorobám.	Porozumenie

Prispôsobenie a personalizácia pre vašich žiakov/ žiačky

Táto príručka poskytuje návrhy, ako vyučovať témy sexuálnej výchovy pomocou vedecky podložených prístupov. Vyučujúci sú vyzvaní, aby každú hodinu zopakovali a prispôbili jej obsah vzdelávacím potrebám žiakov/žiačok v triede. Vyučujúci by mali pri výučbe každej z týchto tém založiť svoju výučbu na svojom profesionálnom úsudku a znalostiach svojich žiakov/žiačok. Každá lekcia je samostatná lekcia a môže byť vedená izolovane. Odporúčame vyučujúcim, aby tieto hodiny začlenili do učebných osnov, ktoré spĺňajú vzdelávacie potreby, tempo a oblasti osobitného záujmu ich žiakov/žiačok.

Pochopenie protokolov na nahlasovanie študentských odhalení

Žiaci/žiačky mohli zažiť sexuálne napadnutie, zneužívanie, incest alebo znásilnenie. Odporúčame, aby vyučujúci vopred informovali, aký obsah sa bude na danej hodine preberať. Je dôležité poskytnúť žiakom/žiačkam „obsahové varovanie“ pre každú z tém, o ktorých bude vyučujúci diskutovať, najmä tie, ktoré sa zameriavajú na sex, súhlas, nezdravé vzťahy, incest a zneužívanie. Zdôraznite svojim žiakom/žiačkam, že sa nemusia zúčastňovať hodín, ktoré považujú za spúšťače alebo nepríjemné, a tiež vysvetlite, že si môžu počas vyučovania robiť prestávky. Okrem toho je dôležité, aby ste poznali protokoly na nahlasovanie odhalení sexuálneho napadnutia, zneužívania alebo znásilnenia, ktoré vaši žiaci/žiačky zažili.

Kľúčový koncept 1: Vzťahy



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Príručka ITGSE si kladie za cieľ pomôcť žiakom/žiačkam porozumieť dynamike rôznych typov vzťahov. Rozlišuje vzťahy rodinné, priateľské, romantické (partnerské) a komunitné²⁸.

Dôraz sa kladie na dôležitosť vzájomného rešpektu, empatie a efektívnej komunikácie v týchto vzťahoch. Snaží sa sprostredkovať pochopenie, že vzťahy sú rôznorodé a majú rôzne významy. Zdravé vzťahy budujeme na vzájomnom rešpekte a súhlase. Neoddeliteľnou súčasťou je aj riešenie konfliktov a udržiavanie pozitívnych vzťahov²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameriava na 2 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich cieľových skupín:

1) rôzne vzťahy počas života a 2) zdravé a nezdravé vzťahy.

Téma 1: Rôzne vzťahy v priebehu života



O čom je táto téma?

Výučba žiakov/žiačok o vzťahoch, s ktorými sa môžu stretnúť počas svojho života a ktoré sa vyvíjajú, zahŕňa niekoľko dôležitých oblastí. Je potrebné, aby žiaci/žiačky pochopili a rozlíšili, čo je rodina, priateľstvo a intímne vzťahy. Vedieť rozlíšiť charakteristiky jednotlivých typov vzťahov a ich sociálne hranice. Potrebujú získať efektívne komunikačné zručnosti, vedieť regulovať svoje emócie a riešiť konflikty. Okrem toho je dôležité poučiť žiakov/žiačky, ako sa vyrovnáť so zmenami vo vzťahoch – napríklad vysvetliť, že s pribúdajúcim vekom už nemusí byť vhodné prezliekať sa pred rodinnými príslušníkmi, s výnimkou situácií, keď žiaci/žiačky potrebujú pomoc iných kvôli svojmu zdravotnému postihnutiu. V konečnom dôsledku by žiaci/žiačky mali byť vybavení zručnosťami potrebnými na nadviazanie a udržanie zdravých vzťahov.



Prečo je táto téma dôležitá?

Ak vyučujeme žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre o rôznych typoch vzťahov a o tom, ako sa tieto vzťahy vyvíjajú, týmto spôsobom zásadne podporujeme ich nezávislosť a pripravujeme ich na dospelý život. Je potrebné ich naučiť, aké správanie je správne v konkrétnych vzťahoch. Pomôže im to urobiť správne rozhodnutia a rozpoznať zlé správanie ostatných. To je dôležité najmä pre jednotlivcov s mentálnym postihnutím, pretože môžu byť napríklad sexuálne zneužívaní niekým v ich okolí. Zo svojej skúsenosti nemusia rozpoznať, že ide o zneužívanie¹⁶.
¹⁷. Mnoho mladých ľudí s mentálnym postihnutím ich okolie odrádza od nadväzovania intímnych vzťahov, a preto nemajú príležitosť získať zručnosti potrebné na budovanie zdravých vzťahov^{40; 14; 9}. Napriek týmto prekážkam majú ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre schopnosť a túžbu skúmať intímne vzťahy a snažiť sa vstúpiť do vzťahu, oženiť sa a založiť si rodinu^{9; 15}.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky**Vzdelávacie ciele**

Žiaci/žiačky dokážu popísať rôzne vzťahy, ktoré môžu mať, keď starnú.

Žiaci/žiačky predvedú ako môžu vhodným spôsobom niekoho pozvať na rande.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiakov/žiačok

Viem opísať rôzne druhy vzťahov, ktoré môžem mať, keď starnem.

Dokážem ukázať, ako niekoho pozvať na rande.

**PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY****Téma: Rôzne vzťahy v priebehu života****Poznámka pre vyučujúceho:**

Vyučujúci by mali využívať svoje znalosti o žiakoch/žiačkách a ich osobných okolnostiach. Niektorí žiaci/žiačky nežijú so svojimi rodičmi alebo rodinami.

Vyučujúci by mali brať do úvahy kultúrny kontext žiakov/žiačok, pretože niektoré kultúry napríklad odrádzajú od vzťahov pred manželstvom.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy /stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky dokážu popísať rôzne vzťahy, ktoré môžu mať, keď starnú.	Vizuálna podpora	P1 Vzťahy a rôzne typy správania P2 Rôzne vzťahy v mojom živote
Žiaci/žiačky predvedú ako môžu vhodným spôsobom niekoho pozvať na rande.	Modelovanie stimulov prostredníctvom rovesníkov	P3 Ako môžem niekomu povedať, že sa mi páči? P4 Ako pozvať niekoho na rande?

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, aké vzťahy majú vo svojom živote.

Podnety:

- Aké typy vzťahov existujú?
- Čím sa od seba odlišujú?
- V čom sú si podobné?

**Aktivita 1: Rôzne vzťahy v našom živote a ako sa v nich správame**

Vyučujúci predstaví rôzne typy vzťahov, ktoré môžeme mať v živote. Na tabuli alebo veľkom kuse papiera potom zobrazuje rôzne vzťahy.

- Cudzí ľudia
- Známi
- Kamaráti
- Blízki priatelia a rodina
- Intímne vzťahy

Žiaci/žiačky píšu, kreslia alebo používajú vizuálnu podporu na zobrazenie rôznych typov správania alebo činností, ktoré sú spojené s konkrétnymi vzťahmi. Žiaci/žiačky môžu použiť prílohu č. 1 [Vzťahy a rôzne typy správania](#).

Podnety:

- Cudzí ľudia – nehovoríme s nimi.
- Známi – pozdravíme alebo zakývame.
- Kamaráti – ideme spolu do kina.
- Blízki priatelia a rodina – objímame sa a hovoríme si dôležité veci.
- Intímne vzťahy – objímame sa a bozkávame sa.



Aktivita 2: Rôzne vzťahy v mojom živote

Žiaci/žiačky samostatne vyplňajú prílohu č. 2 [Rôzne vzťahy v mojom živote](#).

Napíšu, nakreslia alebo použijú vizuálnu podporu (napr. fotografie osôb) k popisu rôznych vzťahov, ktoré majú vo svojom živote, a to tak, že ich zaradia do uvedených kruhov.



Aktivita 3: Ako sa tieto vzťahy menia v čase?

Vyučujúci bude so žiakmi/žiačkami diskutovať o tom, ako sa tieto vzťahy môžu časom meniť.

Podnety:

- Keď ste boli malí, bolo v poriadku prezliecť sa pred rodinou. Teraz ste tínedžeri - myslíte si, že by ste sa mali obliekať pred svojou rodinou? (Vyučujúci zdôrazňuje, že je iné, ak potrebujú niekoho pomoc pri prezliekaní.)
- Môžu existovať aj ďalšie situácie, kedy to môže byť inak, napríklad prezeranie kliešta, rodinné kabínky na prezliekanie pri bazéne a pod.
- Myslíte si, že niektoré z týchto vzťahov budú s pribúdajúcim vekom dôležitejšie, alebo naopak menej dôležité, ako vzťahy ostatné?
- Myslíte si, že keď budete starší, budete chcieť tráviť viac času s blízkymi priateľmi a partnerom/partnerkou, ako so svojou súčasnou rodinou?
- Čo sa ešte môže zmeniť s pribúdajúcim vekom (bývanie, práca atď.)?



Aktivita 4: Na čo myslieť predtým, ako niekoho pozvete na rande?

Neexistujú žiadne pravidlá pre dohodnutie sa na rande, ale existuje niekoľko vecí, ktoré by žiaci/žiačky mali zvážiť predtým, ako ich pozvú na rande. Žiaci/žiačky nemusia mať schopnosti potrebné k samostatnému cestovaniu, nákupu lístka do kina či objednanie si a zaplatenie účtu v kaviarni.

Vyučujúci môže žiakom/žiačkam pomôcť premýšľať nad tým, aké majú možnosti a kto im môže pomôcť, pokiaľ sa rozhodnú ísť na rande.

Podnety:

- Bezpečnosť: Koho môžete bezpečne pozvať na rande (niekoho na autobusovej zastávke, alebo niekoho, koho poznáte od svojich priateľov)?
- Vhodnosť: Ako zistíte, či je osoba vhodná na randenie? (Ak vás na rande pozve podporná osoba, napríklad asistent/ka alebo vyučujúci, nie je to dobrý nápad. Ak vás na rande pozve niekto, s kým máte priateľov, je to dobrý nápad.)
- Vzájomnosť: Ako poznáte, že by niekto mohlo opätovať vaše city? (Má vás rád niekto, kto s vami nechce vôbec hovoriť? Niekto, kto si k vám rád prisadne na obede, aby sa porozprával s vami?)
- Spoločné záujmy: Môže pomôcť, ak s niekým zdieľate spoločné záujmy. Dáva vám príležitosť robiť spolu veci, ktoré vás oboch bavia. Nemusíte však mať všetky svoje záujmy spoločné.



Aktivita 5: Ako by sme mohli niekoho pozvať na rande?

Neexistuje žiadny správny spôsob, ako niekoho pozvať na rande. Žiaci/žiačky by sa mali naučiť dôležitosť rešpektovania osoby a jej reakcie na pozvanie.

Podnety:

- Opýtajte sa osoby, keď ste sami, alebo keď iní ľudia nepočúvajú váš rozhovor.
- Navrhnite, čo by ste chceli urobiť. Zamyslite sa nad niečím, čo máte spoločné. Napríklad: „Blíži sa premiéra nového filmu Star Wars. Chcela by si so mnou ísť na rande do kina?“
- Vyjadrite sa jasne, že chcete ísť na rande. Ak povie „stretnúť sa“ alebo „porozprávať sa“, daná osoba si môže myslieť, že chcete niečo robiť len ako priatelia.
- Pozorne vnímajte odpoveď. Musíte rešpektovať rozhodnutie druhej osoby. Nemusí vám povedať prečo, je to jej/jeho voľba.
 - Pokiaľ je odpoveď „áno“, vymyslite, ako bude vaše stretnutie prebiehať, čo budete spoločne robiť. Nezabudnite, že to neznamená, že sa váš vzťah už zmenil. Neznamená to, že máte partnera/partnerku, a neznamená to, že súhlasil/a s niečím viac než s tým, že s vami pôjde na rande – nie je to súhlas s bozkom, objatím ani sexom.
 - Pokiaľ je odpoveď na vaše pozvanie „možno“, môže to byť preto, že to chce dotyčná osoba ešte zvážiť, alebo že potrebuje viac času na rozmyslenie. Môžete sa preto opýtať: „Môžem sa ťa opýtať znovu budúci týždeň?“
 - Pokiaľ je odpoveď „nie“, pravdepodobne to zraní vaše city, ale pamätajte, že nie je povinnosťou nikoho povedať „áno“. Je to voľba každého! Túto odpoveď musíte rešpektovať aj vy. To znamená, že už nebudete žiadať ďalšie vysvetlenia, a že nebudete osobu znova pozývať na rande⁴¹.

Vyučujúci rozdá žiakom/žiačkam prílohu č. 3 [Ako môžem niekomu povedať, že sa mi páči?](#). Žiaci/žiačky sa pokúsia prísť na to, ako môžu niekomu povedať, že sa im páčia a ako ho môžu pozvať na rande.



Aktivita 6: Ako pozvať niekoho na rande?

Vyučujúci rozdá žiakom/žiačkam prílohu č. 4 [Ako niekoho pozvať na rande](#) a nahlas prečíta scenáre triede. Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a precvičiť si pozvanie niekoho na rande na základe tohto scenára.

Scenár 1: Blízki priatelia	Scenár 2: Spolužiaci	Scenár 3: Cudzí ľudia
Ema a Lukáš sú najlepší priatelia. Poznajú sa od základnej školy. Majú veľa spoločných záujmov. Vychádzajú spolu veľmi dobre. Lukáš sa do Emy zamiloval. Chce ju pozvať na rande. Podnety: • Čo by mohol Lukáš Eme povedať? • Aké reakcie môže mať Ema? (Povedať áno, možno, nie). • Ako by mal Lukáš reagovať na Eminu odpoveď?	Mária a Eliška chodia na strednú školu. Majú spoločný predmet matematiku. Spolupracujú na skupinových projektoch. Občas sa rozprávajú, ale nie sú blízkymi priateľkami. Jedného dňa po vyučovaní Mária naberie odvahu a priblíži sa k Eliške. Chce ju pozvať na rande. Podnety: • Čo by mohla Mária Eliške povedať? • Aké reakcie môže mať Eliška? (Povedať áno, možno, nie). • Ako by mala Mária reagovať na Eliškinu odpoveď?	Ján chodí autobusom do školy každý deň. Tým istým autobusom jazdí aj mladé dievča. Jánovi sa toto dievča páči. Nikdy predtým spolu nehovorili. Ján ju chce pozvať na rande. Podnety: • Je pre Jána bezpečné pozvať toto dievča na rande? • Je to vhodné?

Záver: Vyučujúci zrekapituluje učivo tejto hodiny. Opýta sa žiakov/žiačok, či môžu povedať, ako sa vzťahy menia v čase.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina dobre prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem nadviazať na túto lekciu a pomôcť žiakom/žiačkam upevniť si vedomosti, porozumenie a zručnosti súvisiace s touto témou? To znamená, aby sme pochopili, že vzťahy sa časom menia, a aby sme mohli pozvať toho druhého na rande?
- Boli nejaké časti tejto lekcie, ktoré by som mal zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Téma 2: Zdravé a nezdravé vzťahy



O čom je táto téma?

To, čo sa žiaci/žiačky naučia o zdravých a nezdravých vzťahoch, im pomôže budovať a udržiavať zdravé vzťahy po celý život. Mali by preto vedieť rozpoznať typické znaky zdravého vzťahu, ktorý sa vyznačuje vzájomnou dôverou, rešpektom, vzájomnou podporou a dobrou komunikáciou. Musia sa tiež naučiť, aké sú príznaky nezdravého vzťahu, ktorý sa prejavuje manipuláciou, neúctou, ignorovaním nesúhlasu a akýmkoľvek druhom zneužívania.



Prečo je táto téma dôležitá?

Ak vyučujeme žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre rozlišovať medzi zdravými a nezdravými vzťahmi a ako sa v nich správať, pomáhame im získať zručnosti potrebné na správne rozhodovanie v oblasti vzťahov a sexu¹¹. Výskum odhalil, že ľudia s mentálnym postihnutím sú viac ohrození sexuálnym násilím, pretože neboli poučení o potrebe súhlasu, osobných hraníc a zdravých vzťahov¹⁶.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky identifikujú zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Dokážem rozlíšiť dobré a zlé správanie vo vzťahu.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: Zdravé a nezdravé vzťahy

Poznámka pre vyučujúceho:

Je možné, že niektorí/é žiaci/žiačky na hodine prezradia, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilnení alebo zažili zneužívanie. Je preto potrebné, aby vyučujúci upozornil žiakov/žiačky na obsah, o ktorom sa bude na tejto hodine diskutovať a v prípade potreby im umožnil opustiť hodinu, urobiť si prestávku a nezúčastňovať sa na hodine. Okrem toho by vyučujúci mali byť pripravení na možné odhalenia a mali by poznať presný postup poskytovania podpory týmto žiakom/žiačkam (školský poradca, krízové linky a iné formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu príslušným verejným orgánom, ktoré sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v príslušnej krajine.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky identifikujú zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu	Vizuálna podpora	P5 Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, čo vedia o zdravých a nezdravých vzťahoch.

Podnety:

- Ako to vyzerá, keď sa ľudia vo vzťahu správajú správne?
- Ako to vyzerá, keď sa ľudia vo vzťahu k sebe správajú zle?
- Ako by ste sa podľa vás mali cítiť v zdravom vzťahu?
- Ako si myslíte, že sa cítite v nezdravom vzťahu?



Aktivita 1: Čo robí vzťah zdravým?

Vyučujúci prehrá triede video [What makes a relationship healthy?](#) z Amaze.org na YouTube. Vyučujúci vedie diskusiu a pýta sa žiakov/žiačok, čo sa naučili z tohto videa.

Podnety:

- Aký je rozdiel medzi zdravým a nezdravým vzťahom?
- Aké tri hodnoty by podľa videa mali mať všetky zdravé vzťahy?
 - Rešpekt
 - Rovnoprávnosť
 - Komunikácia

Ako vyzerá správne a ako vyzerá zlé správanie, keď sa pozrieme na tri vyššie uvedené hodnoty, ktoré by mal mať každý zdravý vzťah?



Aktivita 2: Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu

Žiaci/žiačky ako trieda píšú, kreslia a používajú vizuálne pomôcky, ktoré vyjadrujú, ako sa k sebe správame v zdravom vzťahu.

Podnety:

- Čo by ste mohli spoločne robiť?
- Ako by ste sa spolu rozprávali?
- Ako by ste riešili nezhody?
- Ako by ste sa v takomto vzťahu mali cítiť?



Aktivita 3: Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu

Žiaci/žiačky zaradia obrázky a slovný popis jednotlivito alebo v malej skupine do dvoch kategórií: Zdravé vzťahové správanie a Nezdravé vzťahové správanie.

Budú používať prílohu č. 5 [Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu](#).



Aktivita 4: Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu

Keď žiaci/žiačky dokončia aktivitu 3, vyučujúci ich nechá o nej spoločne diskutovať.

Podnety:

- Aké obrázky alebo popis ste zaradili do kategórie Zdravé správanie vo vzťahu?
- Aké obrázky alebo popis ste zaradili do kategórie Nezdravé správanie vo vzťahu?
- Súhlasíme? Prečo áno alebo prečo nie?

Záver: Vyučujúci zrekapituluje, čo sa žiaci/žiačky naučili na hodine.

Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, či si pamätajú tri veci, ktoré by mali mať všetky zdravé vzťahy?

- Rešpekt
- Rovnoprávnosť
- Komunikácia

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam, na koho sa majú obrátiť, ak oni alebo niekto, koho poznajú, zažíva násilie zo strany intímneho partnera alebo inej osoby (môžu sa obrátiť na školského poradcu, dôveryhodnú dospelú osobu alebo sociálnu službu).



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina dobre prispôbena rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem nadviazať na túto lekciu a pomôcť žiakom/žiačkam upevniť si vedomosti, porozumenie a zručnosti súvisiace s touto témou? To znamená rozpoznať a pochopiť zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch.
- Vysvetlil som žiakom/žiačkam, na koho sa môžu obrátiť, ak zažijú násilie zo strany svojho partnera?
- Boli nejaké časti tejto lekcie, ktoré by som mal zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Kľúčový koncept 2:

Hodnoty, práva, kultúra a sexualita



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Hodnoty, práva, kultúra a sexualita v koncepte príručky ITGSE skúmajú prepojenie sexuality s ľudskými právami, hodnotami a kultúrnymi súvislosťami²⁸. Ich cieľom je podporovať rešpektovanie sexuálnej rozmanitosti a presadzovať rodovú rovnosť. To si vyžaduje znalosť ľudských práv a pochopenie ich významu v sexualite. Znamená to tiež uznanie vplyvu kultúry a kultúrnych hodnôt na sexuálne správanie a postoje. Prioritou je rodová rovnosť vrátane rešpektovania sexuálnej rozmanitosti²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameriava na jednu tému, ktorá bola identifikovaná v našich cieľových skupinách: 1) znalosť práva: čo zákon hovorí o súhlase, inceste a manželstve.

Téma: Znalosť zákonov - čo hovorí zákon o súhlase, inceste a manželstve



O čom je táto téma?

Žiaci/žiačky so zdravotným postihnutím by mali byť poučení o kľúčových aspektoch zákonov v ich krajine a o tom, ako sa tieto zákony vzťahujú na ich praktický život. To zahŕňa informácie o vekovej požiadavke na súhlas, ako aj informácie o veku potrebnom na uzavretie manželstva, ako aj vysvetlenie toho, čo je incest. Je potrebné zdôrazniť nevyhnutnosť vedomého, informovaného súhlasu potrebného pre akúkoľvek sexuálnu aktivitu. To platí aj pre zákonný vek na pohlavný styk. Ak žiaci/žiačky ešte nedosiahli tento vek, znamená to, že sú príliš mladí na to, aby dali súhlas podľa zákona. Je potrebné vysvetliť žiakom/žiačkam právne definície a dôsledky incestu, aby boli schopní rozpoznať a vyhnúť sa nezákonným a škodlivým vzťahom. Vzdelávanie o manželských zákonoch by malo zahŕňať právne požiadavky na vek, práva v manželstve a právny význam manželského súhlasu.



Prečo je táto téma dôležitá?

Výučba mladých ľudí so zdravotným postihnutím o zákonoch týkajúcich sa súhlasu so sexuálnou aktivitou, incestom a manželstvom je rozhodujúce pre ich ochranu. Ľudia so zdravotným postihnutím sú častejšie vystavení sexuálnemu násiliu a zneužívaniu vrátane incestu^{9; 42}. Správnym vzdelávaním mladých ľudí so zdravotným postihnutím o zákonoch v ich krajine a ich právach im umožníme robiť rozhodnutia, ktoré potrebujú pre seba a na základe vedomostí, ktoré potrebujú na prijímanie informovaných rozhodnutí. Zabráni sa tak ich vykorisťovaniu a zneužívaniu. Pomôže im to vytvoriť zdravé a rešpektujúce vzťahy a podporí ich v etických a právnych správaniach v súlade s jasne definovanými sociálnymi právami a povinnosťami.

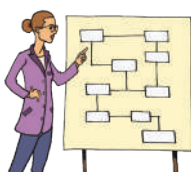
Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky**Vzdelávacie ciele**

Žiaci/žiačky vymenujú zákony o veku súhlasu, manželstve a o inceste

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem vekovú hranicu pre platný súhlas so sexuálnou aktivitou a vekovou hranicou pre uzavretie manželstva.

Viem, čo hovorí zákon o inceste.

**PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY**

Téma: **Súhlas so sexuálnou aktivitou**

Poznámka pre vyučujúceho:

Je možné, že niektorí/é žiaci/žiačky na hodine na túto tému prezradia, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilnení alebo že zažili zneužívanie. Odporúčame, aby vyučujúci vopred upozornil, aký obsah bude na hodine preberať. Okrem toho by vyučujúci mali byť pripravení na možné odhalenia a mali by poznať presný postup poskytovania podpory týmto žiakom/žiačkam (školský poradca, krízové linky a iné formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu príslušným verejným orgánom, ktoré sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v príslušnej krajine. Vyučujúci musia vedieť, ako postupovať, vrátane hlásenia vyššie uvedeným orgánom.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégie výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú zákony o veku súhlasu, manželstve a o inceste	Modelový stimul	P6 Zákonný súhlas P7 Zákony a manželstvo P8 Zákony a incest

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, čo vedia o zákonoch, konkrétne o zákonoch týkajúcich sa sexuálnej aktivity.

Podnety:

- Viete, čo znamená slovo zákon?
- Spomeniete si na nejaké zákony, ktoré poznáte? (Môže desaťročné dieťa šoférovať auto? Nie, to je nezákonné.)
- Viete, či existuje zákon, ktorý hovorí, koľko rokov musíte mať, aby ste dali platný súhlas s pohlavným stykom?
- Viete, či existuje zákon o tom, koľko rokov musíte mať, aby ste sa mohli oženiť/vydať?
- Viete, či existuje zákon o sexuálnych aktivitách medzi členmi tej istej rodiny?

Zákon je pravidlo vydané vládou, ktoré musí každý dodržiavať. Zákony slúžia na zaistenie bezpečnosti ľudí a spravodlivosti v spoločnosti. Zákony týkajúce sa sexu a sexuálnych aktivít pomáhajú chrániť vaše práva. Zabezpečujú, aby každý v spoločnosti rešpektoval hranice a súhlas ostatných.



Aktivita 1: Zákony a súhlas

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby im povedali, čo už vedia o zákonoch o vedomom, informovanom súhlase a vekovej hranici pre pohlavný styk. Potom ich napíše na tabuľu.

Podnety:

- V akom veku môžete mať sex?
- Prečo existuje zákon o veku súhlasu so sexuálnou aktivitou?
- Je sex s osobou mladšou ako 14 rokov nezákonný? Ale čo ak tá druhá osoba chce, aj keď ešte nemá 14 rokov?
- Čo znamená súhlas so sexuálnou aktivitou? Existuje zákon o súhlase?

Zákony a súhlas:

1. Platný súhlas môžete dať len vtedy, ak máte 15 rokov alebo viac.
2. Ak máte menej ako 15 rokov, nemôžete dať platný súhlas.
3. Súhlas je, keď majú obaja ľudia aspoň 15 rokov a súhlasia so vzájomným sexom.

Vyučujúci na veľký kus papiera alebo na tabuľu napíše jasné pravidlá týkajúce sa vekovej hranice pre pohlavný styk a poskytnutia súhlasu s pohlavným stykom.



Aktivita 2: Zákonný súhlas

Vyučujúci pripomína žiakom/žiačkam, čo hovorí zákon o súhlase.

1. Platný súhlas môžete udeliť len vtedy, ak máte 15 rokov alebo viac.
2. Ak máte menej ako 15 rokov, nemôžete dať platný súhlas.
3. Súhlas je, keď majú obaja ľudia aspoň 15 rokov a súhlasia so vzájomným sexom.

Vyučujúci rozdá triede prílohu 6 [Zákonný súhlas](#) a nahlas prečíta scenáre. Žiaci/žiačky potom diskutujú o tom, či ľudia v scenári dodržiavajú zákon, alebo ho porušujú.

Scenár 1: Zákonný vek súhlasu	Scenár 2: Slobodný súhlas	Scenár 3: Slobodný a úplný súhlasný prejav
Jakub má 18 rokov. Chodí s Katarínou. Katarína má 14 rokov. Jakub a Katarína chcú mať spolu sex. Podnety: • Je Katarína dosť stará na to, aby súhlasila so sexom? • Mohol by sa Jakub dostať do problémov, keby mal sex s Katarínou? Aj keby Katarína povedala, že to chce?	Adam a Tamara majú 18 rokov. Jedného večera pozerajú film u Adama. Počas filmu sa bozkávajú. Adam sa snaží vyzliecť Tamaru. Tamara povie: „Nie, ešte nie som pripravená na sex.“ Adam nalieha na Tamaru a hovorí: „Vo vzťahu je to normálne.“ Podnety: • Môžu Tamara a Adam dať platný súhlas – sú na to dosť starí? • Dala Tamara Adamovi svoj súhlas? • Čo robí Adam? Zamyslite sa nad tým, či je v poriadku, aby pokračoval, aj keď Tamara dala jasne najavo, že nechce.	Jonáš a Peter majú 19 rokov. Chodia spolu už niekoľko mesiacov. Sú pripravení mať spolu sex. Hovoria o tom, čo chcú robiť. Obaja sa dohodnú, že spolu vyskúšajú sex. Peter sa uistuje, že Jonáš mu dal svoj súhlas. Jonáš sa uistuje, že Peter dal súhlas. Podnety: • Môžu Jonáš a Peter dať platný súhlas so sexom? • Súhlasili vzájomne s pohlavným stykom? Ako to viete? • Je to dobrý príklad súhlasu? Prečo?



Aktivita 3: Zákony a manželstvo

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby im povedali, čo už vedia o zákonoch o manželstve a vekovej hranici pre manželstvo. Potom ich napíše na tabuľu.

Podnety:

- Čo je to manželstvo?
- Myslíte si, že ľudia musia mať určitý vek, aby sa mohli oženiť/vydať?
- Myslíte si, že obaja musia chcieť uzavrieť manželstvo, aby ich manželstvo bolo platné, t. j. uznané zákonom?
- Môžete sa oženiť/vydať s niektorým zo svojich blízkych príbuzných?
- Môžete mať viac ako jednu manželku/manžela?

Zákony a manželstvo:

1. Ak chcete uzavrieť manželstvo, musíte mať 18 rokov, t. j. musíte byť plnoletí.
2. Muži aj ženy musia súhlasiť s manželstvom. (Dvaja ľudia rovnakého pohlavia nemôžu uzavrieť manželstvo v Slovenskej republike a v súčasnosti Slovensko neumožňuje registrované partnerstvo pre osoby rovnakého pohlavia.)
3. Naraz si môžete vziať len jednu osobu.
4. Nemôžete sa oženiť/vydať s niekým, kto je blízkym príbuzným (rodičom alebo súrodcom).

Vyučujúci na veľký kus papiera alebo na tabuľu napíše pravidlá dané zákonom o manželstve.



Aktivita 4: Zákony a manželstvo

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam zákony týkajúce sa manželstva v Slovenskej republike:

1. Ak chcete uzavrieť manželstvo, musíte mať 18 rokov, t. j. byť plnoletý.
2. Muži aj ženy musia súhlasiť s manželstvom. (Dvaja ľudia rovnakého pohlavia nemôžu uzavrieť manželstvo v Slovenskej republike, ani nemôžu uzavrieť registrované partnerstvo.)
3. Naraz si môžete vziať len jednu osobu.
4. Nemôžete si vziať niekoho, kto je s vami príbuzný (napr. starí rodičia, rodičia, deti, vnúčatá, atď. alebo súrodenci).
5. Nemôžete uzavrieť manželstvo, ak vám súd v tejto oblasti obmedzil spôsobilosť na právne úkony.

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 7 [Zákony a manželstvo](#) a nahlas prečíta triede scenáre. Žiaci/žiačky potom diskutujú o tom, či ľudia v scenári dodržiavajú zákon alebo ho porušujú.

Scenár 1: Neplnoletí snúbenci	Scenár 2: Slobodný súhlas snúbencov	Scenár 3: Predtým ženatý/vydatá	Scenár 4: Manželstvo medzi súrodencami
Anna má 15 rokov. Má priateľa, ktorý sa volá Juraj. Juraj má 17 rokov. Kúpil Anne prsteň a v luxusnej reštaurácii ju požiadal o ruku. Podnety: • Môžu sa Anna a Juraj zosobášiť? • Prečo áno, prečo nie? • Kedy im naše zákony umožnia uzavrieť manželstvo?	Rodičia zoznámili Blanku s mužom menom František. František aj Blanka majú 19 rokov. Blankiny rodičia začínajú organizovať svadbu s Františkom. Blanka sa nechce vydať. Napriek tomu na ňu rodičia tlačia. Hovorí sa, že by sa mala vydať skôr, ako bude mať 20 rokov. Je to tradícia. Podnety: • Musí sa Blanka vydať za Františka? • Môžu vás ľudia okolo vás prinútiť, aby ste sa oženili/vydali? Majú na to ľudia vo vašom okolí právo? • Čo má Blanka urobiť?	Pavol a Eva sú manželmi dva roky. Pavol hovorí, že by chcel mať ďalšiu ženu. Druhú manželku. Podnety: • Dovoľuje zákon Pavlovi, aby sa oženil s ďalšou ženou, i keď je už ženatý s Evou? • Ako tomu hovoríme, keď má muž viac žien naraz?	Ján a Lucia sú súrodenci. Chcu sa zosobášiť, pretože sa milujú. Podnety: • Dovoľuje im zákon uzatvoriť manželstvo? • Prečo si myslíte, že je to nezákonné? • Máte povolené randiť s členom rodiny a mať s ním sex?



Aktivita 5: Zákony a incest (trestný čin súlože medzi príbuznými)

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby povedali, čo už vedia o zákonoch týkajúcich sa pohlavného styku medzi členmi tej istej rodiny. Potom ich napíše na tabuľu.

Podnety:

- Čo je to incest?
- Už ste o tomto slovo predtým počuli?
- Prečo si myslíte, že je incest nezákonný?

Vyučujúci na veľký kus papiera alebo na tabuľu napíše informáciu o nezákonnosti incestu.

Zákony a incest (trestný čin súlože medzi príbuznými):

1. Pohlavný styk medzi príbuznými je zákonom zakázaný.
2. Medzi príbuzných patria rodičia a ich deti, starí rodičia, prastarí rodičia a vnúčatá a súrodenci.
3. Pohlavný styk je zakázaný, aj keď má príbuzný viac ako 15 rokov.
4. Incest je zákonom zakázaný, pretože chráni každého pred zneužívaním rodinnými príslušníkmi. Zabezpečuje, aby nikto nebol nútený k sexuálnym vzťahom s rodinou. Je to preto, aby sa rodina stala bezpečným miestom pre každého.



Aktivita 6: Zákony a incest

Vyučujúci pripomína žiakom/žiačkam, čo hovorí zákon o incestu:

1. Pohlavný styk medzi príbuznými je zákonom zakázaný.
2. Medzi príbuzných patria rodičia a ich deti, starí rodičia, prastarí rodičia a súrodenci.

3. Incest je zákonom zakázaný, pretože chráni každého pred zneužívaním rodinnými príslušníkmi. Zabezpečuje, aby nikto nebol nútený k sexuálnym vzťahom s rodinou. Je to preto, aby sa rodina stala bezpečným miestom pre každého.

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 8 [Zákony a incest](#) a nahlas prečíta triede scenáre. Žiaci/žiačky potom diskutujú o tom, či ľudia v scenári dodržiavajú zákon, alebo ho porušujú. Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby sa odvolávali na to, čo hovorí zákon o inceste.

Scenár 1: Pohlavný styk medzi súrodencami	Scenár 2: Pohlavný styk medzi rodičmi a deťmi	Scenár 3: Pohlavný styk medzi rodičmi a deťmi	Scenár 4: Pohlavný styk medzi prarodičmi a vnukmi
Jakub má 18 rokov. Má sestru Petru. Petra má 20 rokov. Jakub a Petra sú do seba zamilovaní. Milujú sa a chcú ísť spolu na verejné rande ako skutočný pár, ale boja sa, čo by povedali ľudia okolo nich. Obaja chcú mať spolu sex. Podnety: • Je takýto vzťah v poriadku? • Je zákonom zakázaný? • Prečo sa tento vzťah nazýva incest? Prečo Jakub a Petra nemôžu ísť von a pobožkať sa? Prečo nemôžu mať spolu sex?	Daniel má 40 rokov. Umrela mu žena. Má dcéru Máriu, ktorá má 17 rokov. Daniel chce mať sex so svojou dcérou Máriou. Mária súhlasí. Podnety: • Je takýto vzťah v poriadku? • Mária má 17 rokov. Môže už mať sex? • Je zákonom zakázaný? • Prečo sa tento vzťah nazýva incest? Prečo Daniel a Mária nemôžu mať spolu sex?	Pani Alena má 35 rokov. Nemá manžela. Žije len so svojim synom Adamom. Má 14 rokov. Adam sa teší na 15 rokov. Adam chce mať sex so svojou matkou. Podnety: • Adam bude mať 15 rokov. Môže už mať sex? • Môže mať Adam sex so svojou matkou? • Prečo sa takýto vzťah nazýva incest?	Lucia má 16 rokov. Niekedy ju rodičia posielajú na víkend k starej mame a dedkovi. Keď stará mama zaspí, dedko si ľahne do Lucinej postele. Pohladí jej prsia a vagínu. Dedko povie Lucii, že ju veľmi miluje, že to bude ich tajomstvo. Podnety: • Je v poriadku, že dedko miluje Luciu a hľadá jej prsia a vagínu? • Môže mať starý otec sex so svojou vnučkou? • Mala by si Lucia nechať takéto tajomstvo pre seba? • Prečo sa takýto vzťah nazýva incest?

Záver:

- Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy prediskutované na hodine.
- Požiada žiakov/žiačky, aby vysvetlili jeden zo zákonov, o ktorých sa dnes učia.
- Opýta sa žiakov/žiačok, či si pamätajú vekovú hranicu potrebnú na udelenie platného súhlasu so sexom, a či poznajú vekovú hranicu potrebnú na uzavretie manželstva.
- Opýta sa žiakov/žiačok, či vedia, čo je incest a čo o ňom hovorí zákon.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbena rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne, keď mohli otvorene diskutovať o sexuálnom súhlase?
- Ako môžem nadviazať na túto lekciu a pomôcť žiakom/žiačkam upevniť si vedomosti, porozumenie a zručnosti súvisiace s touto témou? Teda poznať a dodržiavať zákony, o ktorých sme hovorili?
- Boli nejaké časti tejto lekcie, ktoré by som mal zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Kľúčový koncept 3:

Pochopenie rodovej identity (gender)



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Chápanie rodových otázok ITGSE sa zameriava na rodovú identitu, úlohy a normy²⁸. Snaží sa spochybňovať stereotypy a podporuje pochopenie rodovej identity ako celku. To zahŕňa definíciu rodu (vrátane chápania rodovej identity a jej prejavov) a analýzu vplyvu rodových rolí a stereotypov v spoločnosti. Zároveň podporuje rodovú rovnosť a spochybňuje zavedené normy, ktoré spôsobujú napätie v spoločnosti²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameria na 2 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich cieľových skupín: 1) rodová identita a 2) sexuálna orientácia.

Téma 1: Rodová identita (gender)



O čom je táto téma?

Vzdelávanie o rodovej identite zahŕňa vysvetlenie, že pohlavie je spektrum a môže sa líšiť od biologického pohlavia určeného pri narodení. Žiaci/žiačky sa učia, že existujú rôzne rodové identity, ako sú mužské, ženské, transrodové, nebinárne, genderqueer a intersexuálni ľudia. Cieľom je pomôcť žiakom pochopiť a rešpektovať, že ľudia sa môžu identifikovať s rôznymi rodovými identitami, a že rodová identita každého človeka je platnou a dôležitou hodnotou.



Prečo je téma dôležitá?

Pochopenie rôznych rodových identít je dôležité pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre, pretože podporuje inklúziu, empatiu a rešpektovanie rozmanitosti. Tieto vedomosti pomáhajú žiakom/žiačkam rozpoznať a oceniť rôzne spôsoby, akými sa ľudia identifikujú a vyjadrujú. Výskum ukázal, že ľudia s autistickým spektrom sa identifikujú s celým radom rodových identít, viac ako ľudia bez autizmu⁴³. Ľudia na autistickom spektre majú tiež vyššiu mieru rodovej dysfórie⁴⁴. Preto je dôležité, aby mladí ľudia s autistickým spektrom mali vedomosti o rodových identitách, aby sa cítili chápaní a rešpektovaní takí, akí sú, čo je nevyhnutné pre ich celkovú emocionálnu a sociálnu pohodu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

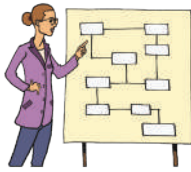
Žiaci/žiačky uvedú príklady rôznych rodových identít (mužská, ženská, transmužská/transženská, nebinárna, intersexuálna).

Žiaci/žiačky opíšu transfóbiu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem vysvetliť rôzne rodové identity – rod (gender).

Viem opísať, čo je transfóbia.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: Rodové identity

Poznámka pre vyučujúceho:

Vyučujúci by mali pri výučbe tejto témy používať svoj profesionálny úsudok, pretože žiaci/žiačky v triede môžu spochybňovať svoju rodovú identitu alebo žiť ako trans alebo nebinárni ľudia.

Táto téma môže vyvolať spomienky na skúsenosti žiakov/žiačok so šikanovaním. Vyučujúci by sa mali uistiť, že trieda je bezpečným miestom pre všetkých žiakov/žiačky a že modeluje vhodný jazyk a postoje tak, aby sa všetci žiaci/žiačky cítili začlenení.

Okrem heterosexuálnej a homosexuálnej orientácie je možné sa stretnúť i s veľmi kontroverzne vnímanými a stigmatizujúcimi sexuálnymi deviáciami - parafíliami. Pokiaľ by vyučujúci prejavy takejto orientácie u žiaka/žiačky spozoroval alebo by sa žiak/žiačka sám/sama priamo parafilne definoval/a, je nutné postupovať v tejto situácii s úplnou diskretnosťou. Citlivo sa porozprávať s rodičmi a odporučiť návštevu odborníka - sexuológa, ktorý by ďalej so žiakom/žiačkou pracoval v oblasti zdravotníctva. Informácia je striktné dôverná a je zásadné, aby s ňou vyučujúci podľa toho zaobchádzal. Je nutné si uvedomiť, že ich zverejnenie už len v škole alebo dokonca v komunite by pravdepodobne viedlo k stigmatizácii žiaka/žiačky a celej jeho rodiny.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky uvedú príklady rôznych rodových identít (mužská, ženská, transmužská/transženská, nebinárna, intersexuálna).	Modelový stimul	Video prehrávač P9 Ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami
Žiaci/žiačky opíšu transfóbiu.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, čo vedia o rôznych rodových identitách.

Podnety:

- Poznáte nejakú rodovú identitu?
- Myslíte si, že ľudia sa môžu vidieť len ako chlapec/muž alebo dievča/žena?
- Počuli ste niekedy slovo „intersex“?
- Počuli ste niekedy slovo „transgender“?



Aktivita 1: Rôzne rodové identity

Vyučujúci prehrá triede video: [the Range of gender identities](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a pýta sa žiakov/žiačok, čo sa naučili z tohto videa.

Podnety:

- Aké je biologické pohlavie človeka?
- Aká je rodová identita človeka?
- Sú vždy rovnaké?

- Ako odlišne môžu ľudia vnímať samých seba – ako muža, ženu...?
- Pamätáte si tri pravidlá, ktoré vám pomôžu správne sa správať a byť dobrým spojencom ľudí s odlišnými rodovými identitami?
 1. Nerobte si domnienky o pohlaví toho druhého.
 2. Používajte mená a zámená podľa rodovej identity druhého.
 3. Buďte priateľom alebo spojencom ľudí s odlišnými rodovými identitami.



Aktivita 2: Môj kamarát je transgender

Vyučujúci prehrá triede video: [My friend is transgender](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci zastaví video v 2:55 min. a podporí žiakov/žiačky v diskusii. Opýta sa žiakov/žiačok, čo sa naučili z tohto videa.

Podnety:

- Čo povedal Jim o biologickom pohlaví a rodovej identite? Vzťahuje sa rod a rodová identita na ľudí, ktorí sú transrodoví alebo nebinárni?
- Prečo bola Cassie nahnevaná na Jima a na to, čo hovoril?
- Myslíte si, že to, čo Jim povedal o ich spoločnej priateľke Glende, bolo láskavé a podporujúce?
- Čo si myslíš, že mohol Jim urobiť inak?

Vyučujúci prehrá zvyšok videa [My friend is transgender](#).

Čo sme sa z tohto videa dozvedeli?

Podnety:

- Bolo od Glendy odvážne, že sa rozprávala s Jimom?
- Mal by Jim rešpektovať Glendu a nehovoriť iným ľuďom o jej rodovej identite?
- Ako mohol Jim odpovedať Glende podľa pravidiel?

Vyučujúci pripomenie tri pravidlá:

1. Nerobte si domnienky o pohlaví toho druhého.
2. Používajte mená a zámená podľa rodovej identity druhého.
3. Buďte priateľom alebo spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami.



Aktivita 3: Ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami?

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam tri pravidlá, ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami:

1. Nerobte si domnienky o pohlaví toho druhého.
2. Používajte mená a zámená podľa rodovej identity druhého.
3. Buďte priateľom alebo spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami..

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 9 [Ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami](#) a nahlas prečíta scenáre triede. Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a na základe tohto scenára si precvičiť, ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami.

Scenár 1: Váš priateľ prizná, že je transgender	Scenár 2: Vaša kamarátka je šikanovaná pre svoju odlišnú rodovú identitu
S Tomášom ste kamarát. Poznáte sa zo základnej školy. Tomáš vás požiadal, aby ste prišli k nemu domov. Chce vám povedať niečo dôležité. Priznáva sa, že je transgender. Namiesto zámen on/ jeho chce, aby ste používali zámená ona/jej. Požiada vás, aby ste to nikomu nepovedali, pretože ešte nie je pripravený povedať to ostatným. Podnety: Čo by ste povedali Tomášovi, keby sa vám priznal, že je transgender? Zamyslite sa nad vecami, ktoré by ste mu mohli povedať, aby ste ho podporili: • Ďakujem, že si mi to povedal. • Oceňujem, že mi dôveruješ tak veľmi, že mi prezradzaš svoje tajomstvo. • Samozrejme, použijem zámená, s ktorými sa stotožňuješ. • Nikomu to nepoviem, pretože je to tvoja osobná vec. Mal by si to povedať len tomu, komu chceš a len vtedy, keď budeš pripravený. Ako by ste mohli podporiť Tomáša? Ako by ste mu v tejto situácii mohli pomôcť? Môžete sa priamo opýtať: Môžem vám nejakým spôsobom pomôcť?	Vaša kamarátka Alena je nebinárna. V škole sa jej deti smejú. Jej spolužiaci ju zámerne volajú inak, ako chce Alena. Jej spolužiaci sa jej tiež smejú pre spôsob, akým sa oblieka. Podnety: • Má Alena právo cítiť sa v škole bezpečne? • Ako by ste mohli podporiť Alenu? • Čo by ste odkázali niekomu, kto šikanuje Alenu v škole?

Záver: Vyučujúci zhodnotí, o čom sa diskutovalo v triede, a zdôrazňuje, že je dôležité byť spojencom ľudí, ktorí čelia problémom s rodovou identitou.

Vyučujúci sa pýta žiakov/žiačok, či môžu opísať niektorú z rôznych rodových identít, ktoré môžu mať ľudia

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby si pripomenuli 3 pravidlá, ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami:

1. Nerobte si domnienky o pohlaví toho druhého.
2. Používajte mená a zámená podľa rodovej identity druhého.
3. Buďte priateľom alebo spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami.

Vyučujúci pripomína žiakom/žiačkam, že im alebo ich priateľom je k dispozícii podpora, či už od školských poradcov, dôveryhodných dospelých alebo podporných organizácií.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom hodiny a položí nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne, keď mohli otvorene diskutovať o rode?
- Ako môžem nadviazať na túto lekciu a pomôcť žiakom/žiačkam upevniť si vedomosti, porozumenie a zručnosti súvisiace s touto témou? To znamená poznať rôzne rodové identity a byť spojencami ľudí s rôznymi rodovými identitami.
- Boli nejaké časti tejto lekcie, ktoré by som mal zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Kľúčový koncept 4:

Násilie a ako zostať v bezpečí



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Téma násilia a jeho prevencie sa v rámci príručky ITGSE zaoberá rôznymi formami násilia, vrátane sexuálneho. Ponúka možnosti, ako zabezpečiť ochranu, podporu a pomoc mladým ľuďom²⁸. Identifikuje rôzne formy násilia vrátane fyzického, emocionálneho a sexuálneho a poukazuje na potrebu naučiť mladých ľudí pochopiť dôležitosť súhlasu a osobných hraníc. Ponúka stratégie, ako zostať v bezpečí a v prípade potreby vyhľadať pomoc a podporu, ktorú potrebujete²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameriava na 4 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich cieľových skupín: 1) súkromné a verejné priestory a ako sa v nich správať; 2) rôzne formy zneužívania; 3) bezpečné používanie technológií a 4) pornografia.

Téma 1: Súkromné a verejné priestory a ako sa v nich správať



O čom je táto téma?

Téma súkromných a verejných priestorov a toho, ako sa v nich správne správať, chce žiakom/žiačkam sprostredkovať pochopenie, že naše správanie a interakcie sa odvíjajú od spoločenského kontextu. Učí ich rozlišovať medzi súkromným a verejným priestorom.

Súkromný priestor ako miesto, kde má každý právo na svoje súkromie a rešpektovanie svojich osobných hraníc. Je to domov alebo vlastná izba, kde môže dôjsť k intímnemu správaniu vrátane vyzliekania a nahoty. Naopak, verejný priestor je miesto, ktoré zdieľame s ostatnými ľuďmi, ako sú školy, parky alebo spoločenské miestnosti (internát, chodba, obývačka). V nich sa naše správanie musí riadiť spoločenskými normami a rešpektovať súkromie ostatných. Tento koncept učí žiakov vhodnému správaniu pre každé z týchto dvoch prostredí. Pomáha žiakom/žiačkam prispôsobiť ich správanie kontextu a pochopiť sociálne očakávania. V dôsledku toho sa v sociálnych interakciách cítia bezpečne a rešpektovaní.



Prečo je táto téma dôležitá?

Výskum ukázal, že ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre sa na verejnosti zapájajú do nevhodného sexuálneho správania, ako je masturbácia⁴⁵. Toto nevhodné správanie by sme nemali považovať za dôsledok zdravotného postihnutia osoby, ale skôr za zlyhanie v sexuálnej výchove¹⁶. Vzdelávanie v oblasti súkromného a verejného priestoru a očakávaného správania je nevyhnutné pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre. Pomáha im pochopiť spoločenské očakávania a prekonať hranice medzi osobnou a verejnou sférou. Tým, že sa žiaci/žiačky naučia, kde a v akom prostredí je určité správanie vhodné, môžu lepšie rešpektovať svoje vlastné hranice a hranice iných. Učíme ich komunikovať s ostatnými zdravým a rešpektujúcim spôsobom. Vzdelávanie na túto tému znižuje riziko nevhodného správania žiakov/žiačok a pomáha im správne sa rozhodnúť, ako sa správať v rôznych prostrediach a okolnostiach.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky**Vzdelávacie ciele**

Žiaci/žiačky definujú verejné a súkromné priestory.

Žiaci/žiačky objasnia prečo je určité správanie vhodné v súkromí, ale nie na verejnosti.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo je verejný a čo súkromný priestor.

Viem, že niektoré správanie patrí do súkromia.

**PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY**

Téma: Súkromné a verejné priestory a ako sa v nich správať

Poznámka pre vyučujúceho:

Pojmy „súkromný priestor“ a „verejný priestor“ sú abstraktné. Žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre majú často problémy s chápaním abstraktných pojmov.

Je dôležité prepájať výučbu so skúsenosťami žiakov/žiačok, aby si mohli pod abstraktnými pojmami „súkromný priestor“ a „verejný priestor“ predstaviť konkrétne miesta a situácie, o ktoré sa potom môže ich učenie novým zručnostiam opierať. To im pomôže s porozumením.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky definujú medzi verejnými a súkromnými priestormi.	Vizuálna podpora Modelovanie stimulov prostredníctvom rovesníkov	P10 Súkromný a verejný priestor P11 Súkromie P12 Osobné informácie
Žiaci/žiačky objasnia prečo je určité správanie vhodné v súkromí, ale nie na verejnosti.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujú sa pýta žiakov/žiačok, čo vedia o tom, ako sa správne správať na verejnosti aj v súkromí.

Podnety:

- Počuli ste už niekedy pojmy „verejný priestor“ a „súkromný priestor“?
- Čo to znamená?
- Aké sú príklady verejných priestorov?
- Aké sú príklady súkromných priestorov?
- Ako sa správame na verejnosti?
- Ako sa môžeme správať v súkromí?



Aktivita 1: Verejný a súkromný priestor

Vyučujúci poskytne žiakom/žiačkam definíciu pojmov „súkromný priestor“ a „verejný priestor“.

- Súkromný priestor je miesto, kde môže byť človek sám alebo s partnerom. Nikto sa nepozera. Nikto nepočúva. Súkromie je miesto, kam nikto len tak nevojde a neruší ma. Môžem sa tam zamknúť, alebo dať ceduľu s nápisom „prosím, nerušte“.
- Verejný priestor je miesto, kde som s ostatnými ľuďmi v spoločnom priestore. Ľudia ma môžu vidieť. Ľudia ma počujú.

Vyučujúci ukazuje žiakom/žiačkam rôzne obrázky miest: detská izba, WC, kúpeľňa, obývacia izba, školská učebňa, toalety v škole, šatňa, autobusová zastávka, auto, obchod, park, kino, bazén, čakáreň a ordinácia lekára. Pri každom obrázku diskutujú o tom, či ide o súkromný alebo verejný priestor a aké správanie je tam možné.

Podnety:

- Môže vás tu niekto vidieť?
- Počuje vás tu niekto?
- Sú s vami ľudia?
- Ak áno, aký je váš vzťah k nim?
- Je takýto priestor súkromný alebo verejný?
- Ako by sme sa tu mali správať?
- Zahŕňa to nahotu?



Aktivita 2: Pravidlá pre súkromné a verejné priestory

Na základe diskusie a pomocou obrázkov z predchádzajúcej aktivity žiaci/žiačky spoločne navrhnu pravidlá pre súkromný a verejný priestor. Vizualizujú si ich na veľkom hárku papiera alebo na tabuli. Môžu používať slová, vizuálnu podporu alebo kresliť či inak zobrazovať konkrétne pravidlá.

Podnety:

- Čo môžete robiť vo verejnom priestore?
- Čo je zakázané robiť na verejnom priestranstve?
- Čo môžete robiť v súkromnom priestore?



Aktivita 3: Triedim súkromné a verejné priestory

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 10 [Súkromný a verejný priestor](#). Žiaci/žiačky individuálne alebo v malých skupinách triedia obrázky do príslušných kategórií: verejný priestor a súkromný priestor.



Aktivita 4: Súkromie

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 11 [Súkromie](#). Prečíta nahlas scenáre triede a podnecuje diskusiu.

Scenár 1: Anna a jej izba	Scenár 2: Janino súkromie	Scenár 3: František a Pavol chcú byť spolu sami
Anna má 17 rokov. Má vlastnú izbu. V izbe je posteľ, nočný stolík, stôl so stoličkou a šatníková skriňa. Annina izba má dvere s priehľadným sklom. To znamená, že ostatní môžu vidieť do miestnosti, aj keď sú dvere zatvorené. Anna má pocit, že nemá žiadne súkromie.	Jana má 17 rokov. Žije s mamou, otcom a bratom. Brat má päť rokov. Jana má vlastnú izbu s dverami. Dvere sú drevené, dajú sa zavrieť, ale nedajú sa zamknúť. Stáva sa, že Janina rodina nerešpektuje Janine súkromie. Matka a brat idú do izby bez klopania. Jana povedala svojej mame a bratovi, že chce, aby zaklopali. Rodina to nerešpektuje.	František a Pavol majú 16 rokov. Chodia spolu šesť mesiacov. Pavol žije s rodičmi. František žije s matkou a nevlastným otcom. Keď sú František a Pavol spolu, radi sa bozkávajú a maznajú. Chcú mať spolu intímnejší vzťah. Majú pocit, že sú pripravení na sex. Sex je správanie, ktoré by malo zostať čisto súkromné – medzi tým.
Podnety: - Má Anna vo svojej izbe súkromie na prezlečenie? [Odpoveď: „Nie, pretože dvere jej izby sú zo skla a ľudia môžu vidieť do jej izby zvonku“]. - Má Anna súkromie na masturbáciu? [Odpoveď: „Nie, pretože dvere jej izby sú zo skla a ľudia môžu vidieť do jej izby zvonku.“] - Má Anna súkromie pre sex alebo intimitu so svojím priateľom? [Odpoveď: „Nie, pretože dvere jej izby sú zo skla a ľudia môžu vidieť do jej izby zvonku.“] - Čo by mohla Anna urobiť, aby mala v spálni viac súkromia? [Odpoveď: „Anna by mohla zavesiť plachtu, aby zakryla sklo, alebo by mohla urobiť koláž obrázkov, ktoré sa jej páčia, a zakryť nimi sklo.“] - Ako môže Anna hovoriť so svojimi rodičmi o svojom súkromí? Čo im môže povedať? [Odpoveď: „Anna by sa mohla porozprávať so svojimi rodičmi, že keďže je staršia, chce mať viac súkromia a nechce, aby ľudia mohli vidieť do jej izby. Mohla by s nimi prediskutovať niekoľko riešení, ako mať viac súkromia.“]	Podnety: - Čo môže Jana urobiť, ak jej matka neklope? [Odpoveď: „Jana mohla skúsiť mame stanoviť nejaké hranice. Mohla by sa s ňou porozprávať. Mohla by na dvere umiestniť nápis s nápisom: „Prosím, klopte““] - Čo môže Jane urobiť, ak jej matka pravidelne prináša vyprané oblečenie do izby a dáva ho do skrine? [Odpoveď: „Jana by sa mohla porozprávať so svojou matkou o tom, že si sama vyperie bielizeň, alebo požiadať matku, aby jej nechala čistú bielizeň mimo spálne a ona si ju upraje sama.“] - Čo môže Jane urobiť, keď jej rodičia prídu skontrolovať, či je čistá? [Odpoveď: „Jana by sa mohla porozprávať s rodičmi, že by chcela byť doma, kým skontrolujú jej izbu. Mohla by sa s nimi porozprávať o tom, čo od nej očakávajú v jej izbe a diskutovať o tom, ako by mohla tieto očakávania splniť.“] - Čo môže Jana robiť, keď jej brat príde do izby a hrá sa tam? Otvára zásuvky a pozerá sa na jej veci? [Odpoveď: „Jana by mohla diskutovať s rodičmi, že nechce, aby sa jej mladší brat hral v jej izbe. Mohla by sa tiež porozprávať so svojím bratom o svojom priestore a požiadať ho, aby sa tam hral, iba ak sa opýta a ona povie, že je to v poriadku.“]	Podnety: - Kde by mohli mať František a Pavol sex? [Odpoveď: „V spálni, sami a za zatvorenými dverami.“] - Kde by naopak nemali mať sex? [Odpoveď: „Na verejných miestach alebo keď niekto môže vstúpiť do miestnosti.“] - Čo robí priestor súkromným? [Odpoveď: „Keď máte súkromie, ste v súkromnom priestore, ľudia vás nevidia ani to, čo robíte.“] - Prečo by František a Pavol chceli mať počas sexu súkromie? [Odpoveď: „Nechceli by byť rušení. Chceli by si oddýchnuť a nebáť sa, že ich uvidia alebo vstúpia do miestnosti bez ich vedomia.“]



Aktivita 5: Ako zabezpečiť súkromie?

Vyučujúci vedie diskusiu a pýta sa žiakov/žiačok na ich súkromie doma:

Podnety:

- S kým žijete?
- Máte svoju vlastnú izbu?
- Zdieľate izbu so svojimi súrodencami?
- Má vaša izba dvere?
- Máte vo svojej izbe súkromie?



Aktivita 6: Osobná informácia

Vyučujúci vysvetľuje žiakom/žiačkam pojmy osobné a verejné informácie. Osobné údaje sú súkromné, osobné informácie o vás, vašich vzťahoch, vašich skúsenostiach a vašom tele. Tieto informácie sú určené len pre vás alebo ľudí, ktorým dôverujete.

Existujú súkromné informácie, ktoré je dobré niekomu povedať, aby vám títo ľudia mohli pomôcť. Napríklad, ak sa vám deje niečo zlé. Nieкто vám ubližuje. Nieкто vám berie peniaze. Nieкто vás sexuálne zneužíva. Tieto osobné údaje môžete zveriť vyučujúcemu, školskému poradcovi, lekárovi alebo sociálnej službe.

Podnety:

- Máte ľudí, ktorým dôverujete a môžete zveriť svoje osobné údaje?
- Sú veci, ktoré nikomu nehovoríte?
- Je v poriadku nechať si informácie o sebe pre seba?
- Prečo si myslíte, že osobné údaje by nemali byť zdieľané so všetkými?
- Čo ak vám nieкто ubližuje? Sú to osobné údaje, ale potrebujete pomoc? Mohli by ste to povedať niekomu, komu dôverujete? Kto by to mohol byť?

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 12 [Osobné informácie](#). Číta nahlas scenáre triede a podnieti diskusiu.

Scenár 1: Súkromné informácie na verejnom mieste	Scenár 2: Súkromné informácie s cudzími ľuďmi	Scenár 3: Súkromné informácie, ale potrebujem pomoc
Anna je u kaderníka. Kaderník sa pýta: Ako sa máte dnes? Anna odpovedá: Dnes som dostala menštruáciu a vôbec sa necítim dobre. Máte dnes tiež menštruáciu? Podnety: • Sú tieto informácie súkromné (osobné) alebo verejné? • Mala by sa o tom Anna porozprávať s cudzím človekom? • S kým by sa podľa vás Anna mohla porozprávať o menštruácii?	Tomáš obeduje v jedálni. Vyučujúci telocviku ho pozdraví a spýta sa: „Tom, všimol som si, že chodíš s Annou. Ako spolu vychádzate?” Tomáš odpovedá: „Ešte sme nemali sex, ale dúfam, že čoskoro sex budeme mať. Vy máte priateľku a máte s ňou aj sex?” Podnety: • Sú tieto informácie súkromné (osobné) alebo verejné? • Mal by sa o tom Tomáš porozprávať s vyučujúcim? • Je v poriadku, aby sa Tomáš pýtal svojho vyučujúceho na jeho sexuálne skúsenosti? • Bolo by v poriadku, keby vyučujúci povedal žiakovi/žiačke o jeho sexuálnych skúsenostiach? • S kým by sa podľa vás mohol Tomáš porozprávať o tom, že chce mať sex so svojou priateľkou?	Daniel žije so svojou matkou a nevlastným otcom. Niekedy jeho nevlastný otec príde v noci do jeho spálne. Dotkne sa ho penisu. Niekedy ho dokonca prinúti, aby sa dotkol jeho penisu. Danielovi sa to nepáči. Nevie, čo má robiť. Podnety: • Je toto správanie v poriadku? • Myslíte si, že Daniel potrebuje pomoc? • Myslíte si, že by mal Daniel niekomu povedať tieto súkromné (osobné) informácie? • S kým by sa o tom mohol Daniel porozprávať?

Záver: Vyučujúci rekapituluje kľúčové hodiny s triedou. Opýta sa žiakov/žiačok, či si pamätajú rozdiely medzi súkromným a verejným priestorom a súkromným a verejným správaním.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôsobená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem nadviazať na túto hodinu a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji vedomostí, porozumenia a zručností v tejto téme? Tj. aby rozlišovali súkromné a verejné priestory a vedeli, ako sa v nich správať.
- Mal by som upraviť scenáre tak, aby boli pre žiakov/žiačky relevantnejšie?
- Boli nejaké časti tejto lekcie, ktoré by som mal zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Téma 2: Rôzne formy zneužívania



O čom je táto téma?

Zneužívanie môže výrazne poškodiť fyzické a duševné zdravie a celkovú pohodu človeka. Rôzne formy zneužívania zahŕňajú fyzické, emocionálne, verbálne, duchovné, sexuálne a finančné zneužívanie, prenasledovanie a obťažovanie. Je potrebné rozvíjať vedomosti, porozumenie a zručnosti žiakov/žiačok o tom, ako rozpoznať zneužívanie, ako sa proti nemu brániť (ako požiadať o pomoc) a vysvetliť im, že by sa to nemalo stať a že je potrebné vyhľadať pomoc. To všetko pomáha ich sebaurčeniu a zvyšuje celkovú pohodu žiakov/žiačok. Okrem toho podporuje mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre pri vytváraní zdravých vzťahov počas celého života.



Prečo je táto téma dôležitá?

Ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo s na autistickom spektre môžu mať problémy s rozpoznaním a nahlásením zneužívania. Je to preto, že im chýbajú znalosti o zdravých vzťahoch, vhodných hraniciach, udeľovaní súhlasu a o tom, čo sa považuje za zneužívanie¹⁶. Okrem toho môžu mať problémy s komunikáciou, že zažili zneužívanie. Či už pre komunikačné problémy, blízky vzťah s násilníkmi, alebo preto, že ich okolie odrádza od nahlásovania zneužívania⁴⁶. Tieto problémy vystavujú ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo ľudí na autistickom spektre väčšiemu riziku, že sa stanú obeťami zneužívania⁹. Je dôležité, aby sa žiaci/žiačky naučili rozpoznať rozdiely medzi zdravým a nezdravým správaním vo vzťahoch a rozpoznať príznaky zneužívania. Vynechanie tejto témy môže vystaviť žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre vyššiemu riziku, že sa stanú obeťami zneužívania a nenahlásia ho, keď k nemu dôjde.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vymenujú a definujú rôzne formy zneužívania (napr. fyzické, emocionálne, sexuálne, finančné).

Žiaci/žiačky popíšu charakteristiky a príznaky rôznych typov zneužívania.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, aké sú rôzne formy zneužívania.

Poznám znaky a správanie rôznych foriem zneužívania.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: Rôzne formy zneužívania

Poznámka pre vyučujúceho:

Je možné, že niektorí žiaci či niektoré žiačky na hodine o tejto téme prezradia, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilnení, alebo zažili zneužívanie. Je preto nevyhnutné, aby vyučujúci upozornil žiakov/žiačky, aký obsah sa bude na tejto hodine preberať, a prípadne im umožnil odísť z hodiny, dať si prestávku a hodiny sa nezúčastniť. Vyučujúci okrem toho by mali byť na prípadné odhalenie pripravení a mali by poznať presný postup, ako poskytnúť týmto žiakom/žiačkam podporu (školský výchovný poradca, krízové linky a ďalšie formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu príslušným orgánom, ktoré sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v danej krajine. Žiakom/žiačkam je potrebné zdôrazniť, že škola im dokáže poskytnúť pomoc, pokiaľ zažili zneužívanie.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú a definujú rôzne formy zneužívania (napr. fyzické, citové, sexuálne, finančné).	Vizuálna podpora Modelovanie stimulov prostredníctvom rovesníkov	Video prehrávač P13 Projevy zneužívania P14 Podpora pri zneužívaní
Žiaci/žiačky popíšu charakteristiky a príznaky rôznych typov zneužívania.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci vysvetlí triede, že bude hovoriť o veciach, ktoré by mohli niekoho rozrušiť alebo nahnevať. Pokiaľ budú žiaci/žiačky potrebovať prestávku, môžu si ju urobiť. Navyše pokiaľ sa budú chcieť žiaci/žiačky porozprávať s vyučujúcim po hodine v súkromí, vyučujúci si ich rád vypočuje.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok v triede, čo vedia o zneužívaní.

Podnety:

- Už ste to slovo niekedy počuli?
- Čo to znamená?
- Poznáte nejaké formy zneužívania?
- Aké správanie môžete pozorovať vo vzťahu, kde dochádza k zneužívaniu?



Aktivita 1: Násilie v partnerských vzťahoch a ako získať pomoc

Vyučujúci prehrá triede video [Intimate partner violence](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z tohto videa dozvedeli.

Podnety:

- Čo znamená intímne násilie? „Je to vzorec správania, ktorý jeden z partnerov používa v intímnom vzťahu k ovládaniu a udržiavaniu moci nad druhým partnerom.“
- Aké sú niektoré formy zneužívania, ktoré môže človek zažiť? (Fyzické, citové, sexuálne alebo finančné zneužívanie, prenasledovanie a obťažovanie.)
- Kde môžete získať pomoc, pokiaľ vy alebo niekto z vašich známych zažíva partnerské násilie? (Školský výchovný poradca, dôveryhodná dospelá osoba alebo sociálna služba.)



Aktivita 2: Triedim prejavy zneužívania

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 13 [Prejavy zneužívania](#). Žiaci/žiačky budú samostatne alebo v malej skupine priradovať obrázky a kľúčové slová k rôznym formám zneužívania (fyzické, emocionálne, sexuálne, finančné, prenasledovanie a obťažovanie).



Aktivita 3: Diskutujem o prejavoch zneužívania

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok na priradené obrázky a kľúčové slová.

Podnety:

- Aké obrázky/slová ste zaradili do rôznych foriem zneužívania?
- Súhlasíme? Prečo áno alebo prečo nie?



Aktivita 4: Ako získať pomoc v prípade zneužívania?

Vyučujúci preberie s triedou rôzne spôsoby, ako môžu žiaci/žiačky požiadať o pomoc, pokiaľ zažili zneužívanie. Vyučujúci musí dopredu zistiť, aké formy pomoci sú k dispozícii v škole a v ich okolí.

Zahrnuté by mali byť tieto možnosti:

- Porozprávajte sa s vyučujúcim.
- Porozprávajte sa s dospelým, ktorému dôverujete.
- Porozprávajte sa so školským výchovným poradcom alebo školským psychológom.
- Kontaktujte sociálne služby vo vašom okolí.



Aktivita 5: Ako získať podporu, pokiaľ zažijete zneužívanie?

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 14 [Podpora pri zneužívaní](#). Vyučujúci prečíta triede nahlas scenáre, žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a na základe tohto scenáre si precvičiť, ako získať pomoc a podporu, pokiaľ niekto zažije zneužívanie. Vyučujúci vyzve žiakov/žiačky, aby sa zamysleli nad tým, aká forma pomoci je pre nich k dispozícii.

Scenár 1: Zneužívanie v rodine	Scenár 2: Zneužívanie vo vzťahu	Scenár 3: Zneužívanie vo vzťahu
Dávid má 16 rokov. Chce začať randiť. Jeho matka mu to nedovolí. Jedného dňa príde Dávidova mama do kúpeľne, keď sa Dávid sprchuje. Počas sprchovania sa dotýka jeho penisu. Podnety: • Je takéto správanie v poriadku? • O aký druh zneužívania ide? • Na koho by sa mohol Dávid obrátiť s prosbou o pomoc?	Gabriela chodí s Karolom už rok. Gabriela má Karola veľmi rada. Niekedy je z toho veľmi smutná. Keď sa Karol nahnevá, objaví sa bez pozvania u Gabriely v práci alebo na jej stretnutí s kamarátkami. Tam Karol na Gabrielu kričí a nadáva jej. Podnety: • Je takéto správanie v poriadku? • O aký druh zneužívania ide? • Na koho by sa mohla Gabriela obrátiť s prosbou o pomoc?	Klára žije so svojou priateľkou Tamarou. Tamara Kláru veľmi ovláda. Stalo sa, že keď bola Klára vonku s priateľmi, zistila, že jej Tamara medzitým ukradla kreditné karty a peniaze z peňaženky. Podnety: • Je takéto správanie v poriadku? • O aký druh zneužívania ide? • Na koho by sa mohla Klára obrátiť s prosbou o pomoc?

Záver: Vyučujúci zrekapituluje s triedou kľúčové poznatky z tejto vyučovacej hodiny.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si pamätajú niektoré formy zneužívania a na možné spôsoby, ako vyhľadať pomoc, pokiaľ sa s ním stretnú.

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam, že sa na nich môžu obrátiť, pokiaľ potrebujú podporu.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbena rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji vedomostí, porozumenia a zručností, ktoré im umožní rozpoznať zneužívanie a vyhľadať pomoc?
- Mala by som scenáre upraviť tak, aby boli pre žiakov/žiačky relevantnejšie?
- Boli v tejto hodine nejaké časti, ktoré by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje vedomosti?

Téma 3: Bezpečné používanie technológií

O čom je táto téma?



Technológie sú dnes bežnou súčasťou nášho každodenného života. Je dôležité naučiť žiakov/žiačky používať technológie zodpovedne a chrániť svoje osobné údaje. Patrí sem i povedomie o tom, aké je dôležité vedieť si nastaviť súkromie na sociálnych sieťach, rozpoznať online predátorov a vyhýbať sa im a pochopiť riziká zdieľania osobných informácií alebo explicitného obsahu. Vzdelávanie žiakov/žiačok v tejto oblasti pomáha zaisťovať bezpečnosť a pocit pohody (well-being) v digitálnom svete.

Prečo je táto téma dôležitá?



Pre mladých ľudí s mentálnym postihnutím je zvlášť dôležité, aby sa naučili bezpečne používať technológie, pretože sú na internete ohrození viac než ľudia bez mentálneho postihnutia⁴⁷. Problémy v sociálnych zručnostiach, obmedzené sociálne interakcie, túžba byť prijatý a vyššia miera osamelosti a depresie sú zdôrazňované ako faktory, ktoré môžu viesť k ohrozeniu ľudí s mentálnym postihnutím na internete⁴⁷. Chadwick upozornil na tri potenciálne online riziká pre osoby s mentálnym postihnutím. Medzi ne patrí 1) zapojenie sa do protispoločenského a kriminálneho správania, 2) zažívanie nezdravého online kontaktu (napríklad zážitok online šikany alebo krádeže súkromných informácií) a 3) vystavenie škodlivému, manipulatívne a zneužívajúcemu obsahu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Viem základné pravidlá bezpečného používania technológií.

Viem vysvetliť niektoré riziká spojené s nebezpečenstvom pri používaní technológií.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Žiaci/žiačky vymenujú základné pravidlá bezpečného používania technológií.

Žiaci/žiačky popíšu možné riziká a nebezpečenstvá spojené s používaním technológií.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Bezpečné používanie technológií**

Poznámka pre vyučujúceho:

Väčšina, ak nie všetci žiaci/žiačky v triede, majú pravidelný prístup k technológiám. Často nie je používanie technológií dobre kontrolované a je ťažšie ho kontrolovať teraz, keď má väčšina teenagerov vlastné mobilné telefóny. Žiaci/žiačky musia vedieť ako urobiť bezpečné rozhodnutia pri používaní technológií.

Je bežné, že žiaci/žiačky zažili šikanovanie alebo obťažovanie online. Vyučujúci by sa mal uistiť, že je citlivý k skúsenostiam žiakov/žiačok. Diskutujeme s nimi o spôsoboch, ako môžu získať podporu, pokiaľ zažili šikanovanie alebo obťažovanie.

TIP pro vyučujúciho

Pre niektorých/niektoré žiakov/žiačky nemusí byť skupinová sexuálna výchova dostatočná pre zmenu správania. Pre týchto/tieto žiakov/žiačky môže vyučujúci pripraviť individuálne spracované intervencie. Napríklad môže zmenu správania žiakov/žiačok podporiť sociálnym príbehom. V prílohe č. 15 [Píšem iba dievčatám, ktoré povedia „áno“](#) je ukážka práce s touto intervenciou.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy /stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú základné pravidlá bezpečného používania technológií.	Analýza úloh Modelový stimul prostredníctvom vrstovníkov	Materiály na výučbu: Video prehrávač P15 Píšem iba dievčatám, ktoré povedia „áno“ P16 Štyri pravidlá pre bezpečný pobyt na internete
Žiaci/žiačky popíšu možné riziká a nebezpečie spojené s používaním technológií.		Ceruzky Lepidlo Nožnice P17 Ako ostať na internete v bezpečí

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o bezpečnosti na internete a prečo je to dôležité.

Podnety:

- Aké zariadenia a platformy používate v komunikácii s ľuďmi na internete?
- Páči sa vám byť online so svojimi priateľmi a rodinou?
- Na čo by sme si mali dávať pozor, keď sme na internete?
- Prečo je dôležité používať internet bezpečne?



Aktivita 1: Ako zostať na internete v bezpečí?

Vyučujúci prehrá triede video [Being safe on the internet](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Čo môžeme urobiť pre to, aby sme boli na internete v bezpečí?



Aktivita 2: Štyri pravidlá pre bezpečný pobyt na internete

Toto sú 4 hlavné pravidlá, ktoré môžu žiakom/žiačkam pomôcť ostať na internete v bezpečí. Vyučujúci predstaví tieto pravidlá žiakom/žiačkam a požiada ich, aby sa zamysleli na tým, ako inak by mohli s každým z pravidiel naložiť.

1. Chrániť si svoje osobné údaje.
2. Vytvoriť si silné a bezpečné heslá.
3. Rozpoznať a vyhnúť sa online podvodom alebo phishingu.
(Phishing je získavanie osobných a finančných informácií – užívateľské mená, heslá atď., prostredníctvom podvodných spôsobom.)
4. Rozpoznať kyberšikanu a dokázať sa s ňou vysporiadať.



Aktivita 3: Premýšľaj, vytvor dvojicu a zdieľaj – pravidlá pre bezpečný pobyt na internete

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 16 [Štyri pravidlá pre bezpečnosť na internete](#), ktorá obsahuje štyri kľúčové pravidlá pre bezpečné používanie internetu.

Žiaci/žiačky napíšu a nakreslia nápady, čo by mohli podľa jednotlivých pravidiel urobiť.

Žiaci/žiačky sa spoja do dvojíc a diskutujú o tom, čo napísali do svojich pracovných listov. Potom môžu do svojich pracovných listov doplniť to, čo sa im páčilo, že napísal spolužiak/spolužiačka.

Na veľký papier alebo na tabuľu v triede zobrazia vyučujúci 4 pravidlá pre bezpečný pobyt na internete. Žiaci/žiačky sa podelia s vyučujúcim o to, čo si napísali do svojho pracovného listu a vyučujúci k týmto štyrom pravidlám na tabuli či papier pripisuje alebo kreslí informácie od žiakov/žiačok.



Aktivita 4: Ako zostať v bezpečí na internete?

Vyučujúci žiakom/žiačkam pripomenie štyri pravidlá pre zachovanie bezpečnosti na internete.

1. Chrániť si svoje osobné údaje.
2. Vytvoriť si silné a bezpečné heslá.
3. Rozpoznať a vyhnúť sa online podvodom alebo phishingu.
(Phishing je získavanie osobných a finančných informácií – užívateľské mená, heslá atď., prostredníctvom podvodných spôsobom.)
4. Rozpoznať kyberšikanu a dokázať sa s ňou vysporiadať.

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 17 [Ako zostať na internete v bezpečí](#) a prečíta triede nahlas scenáre, žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a precvičiť si ako sa s každým z týchto scenárov vysporiadať. Vyučujúci vyzve žiakov/žiačky, aby sa opierali o pracovný list nazvaný „Štyri pravidlá pre bezpečie na internete“, ktorý predtým vyplnili.

Scenár 1: Cudzí ľudia na internete	Scenár 2: Podvodné správy	Scenár 3: Kyberšikana
Alex dostane žiadosť o priateľstvo na sociálnej sieti od niekoho, koho nepozná. Osoba tvrdí, že má podobné záujmy a chce sa s ním rozprávať. Čo by mal Alex v tejto situácii urobiť?	Emília dostane e-mail od neznámeho odosielateľa, ktorý tvrdí, že vyhrala dovolenku zdarma. V e-maile sú požadované jej osobné údaje. Má poslať svoje celé meno, adresu a údaje o kreditnej karte. Ako má Emília postupovať?	Sofia chatuje online so spolužiakom, ale konverzácia sa zvrtnie. Spolužiak jej začne posilať urážlivé a škaredé správy. Ako by mala Sofia túto situáciu (kyberšikanu) riešiť?

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy preberané na tejto vyučovacej hodine.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či vedia vymenovať 4 pravidlá pre bezpečný pobyt na internete.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu naviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručnosti v tejto téme, tj. aby vedeli používať technológie bezpečne?
- Mal/a by som scenáre upraviť tak, aby boli pre žiakov/žiačky relevantnejšie?
- Boli na tejto hodine nejaké časti, ktoré by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 4: Pornografia a zákony



O čom je táto téma?

Žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre vzdelávame v tejto téme tým, že im vysvetlíme čo je pornografia a dáme im informácie o ich právnych aspektoch a možných dopadoch. Je potrebné spomenúť, že ide o obsah vytvorený pre dospelých. Je dôležité diskutovať so žiakmi/žiačkami o možných negatívnych dopadoch pornografie, napr.

o tom, že nerealistické zobrazovanie vzťahov a tiel v pornografii môže negatívne ovplyvniť ich chápanie toho, ako vyzerá súhlas a zdravé sexuálne správanie. Žiaci/žiačky by mali byť informovaní/informované o právnych dôsledkoch sledovania pornografie, vrátane vekového obmedzenia prístupu k pornografii. Rovnako tak aj o dôsledkoch zdieľania explicitného obsahu, ktorý môže byť nezákonný a škodlivý.



Prečo je táto téma dôležitá?

Pochopenie vplyvu pornografie, jej dopadov a právnych aspektoch je pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre zásadné. Pomáha im rozvíjať realistické a zdravé chápanie sexuálnych vzťahov. Chráni ich pre vytváraním skreslených názorov na sex a vzťahy a zaisťuje, aby si boli vedomí/vedomé právnych dôsledkov prístupu k explicitnému pornografickému obsahu a jeho zdieľania. Podporuje tak bezpečnosť a celkovú pohodu (well-being) žiakov/žiačok tým, že im objasňuje, čo je informované a zodpovedné správanie. Vďaka týmto znalostiam sa môžu lepšie rozhodovať a rozvíjať rešpektujúci prístup k sexualite a vzťahom.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vymenujú právne aspekty pornografie, vrátane vekových obmedzení a súhlasu.

Žiaci/žiačky aplikujú znalosti o dopadoch pornografie k diskusii o možných účinkoch pornografie na vzťahy a sebaúctu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo hovorí zákon o sledovaní pornografie.

Viem vysvetliť, ako a prečo môže sledovanie pornografie ovplyvniť moje vzťahy a sebaúctu.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Pornografia**

Poznámka pre vyučujúceho:

Mnohí zo žiakov/žiačok už pravdepodobne boli vystavení/é pornografii.

Nechceme, aby sa žiaci/žiačky za sledovanie pornografie hanbili.

Cieľom týchto vyučovacích hodín je poskytnúť žiakom/žiačkam informácie, ktoré im pomôžu sa rozhodovať zdravo a informovane o sledovaní pornografie.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú právne aspekty pornografie, vrátane vekového obmedzenia a súhlasu.	Vizuálna podpora	Video prehrávač P18 Pornografia a zákon
Žiaci/žiačky aplikujú znalosti o dopadoch pornografie k diskusii o možných účinkoch pornografie na vzťahy a sebaúctu.	Modelový stimul prostredníctvom rovesníkov	P19 Sledovanie pornografie

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o sledovaní pornografie. Zameria sa na zákony týkajúce sa pornografie.

Podnety:

- Čo sa podľa vás považuje za pornografiu (videá, obrázky, písanie)?
- Môžete sa na ňu pozerieť?
- Koľko myslíte, že musíte mať rokov, aby ste sa na pornografii mohli pozerieť?
- Myslíte si, že existujú zákony o sledovaní pornografie?
- Myslíte si, že to, čo vidíte v pornografii, je skutočný sex?

„Porno alebo pornografia je akákoľvek fotografia, video alebo text, ktorá sa zmieňuje o sexuálnej aktivite, alebo sa jej týka. Pornografia je obvykle vytvorená tak, aby sa osoba, ktorá ju sleduje, cítila sexy alebo vzrušená. Sledovanie pornografie je správanie, ktoré patrí do súkromného priestoru.“



Aktivita 1: Zákony o sledovaní pornografie

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 18 [Pornografia a zákon](#) a prečíta triede nahlas scenár.

Žiaci/žiačky roztriedia kartičky do dvoch kategórií. Vychádza pritom zo zákonov týkajúcich sa sledovania pornografie vo svojej krajine.

Žiaci/žiačky priradujú kartičky do stĺpcov: „Je v poriadku sledovať porno“, alebo „Nie je v poriadku sledovať porno.“

Pri prechádzaní kartičiek diskutuje trieda o tom, čo hovorí zákon o pornografii. Napríklad u kartičky „V porne sú ľudia mladší ako 18 rokov“ vyučujúci vysvetlí: „Sledovanie pornografie, na ktorej sú osoby mladšie ako 18 rokov, je nezákonné. Hovorí sa tomu detská pornografia a je to trestný čin.“



Aktivita 2: Sledovanie pornografie je súkromné správanie

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 19 [Sledovanie pornografie](#) a prečíta triede nahlas scenár. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že sledovanie pornografie je súkromné alebo verejné správanie a prečo. Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo si o situácii myslia.

Scenár 1: Súkromné informácie	Scenár 2: Sledovanie pornografie na verejnom mieste	Scenár 3: Sledovanie pornografie je súkromné správanie
Dvaja spolužiaci, Jana a Jakub, sa v triede rozprávajú o svojich súkromných záujmoch. Jana sa otvorene zveruje, že sa rada pozerá na porno. Jakub sa cíti nepríjemne a nevie, ako na to reagovať alebo čo povedať. Podnety: • Prečo si myslíte, že sa Jakub cíti nesvoj? • Myslíte si, že môže Jana v triede hovoriť o sledovaní porna? • Je rozhovor o tom, že sledujem pornografiu, správanie, ktoré patrí do súkromného, alebo verejného priestoru? • Rešpektovala Jana osobné hranice Jakuba?	Milan je v škole a ide si odskočiť na mužské toalety. Zatiaľ čo je pri pisoári, počuje, že niekto v kabínke sleduje porno. Podnety: • Je sledovanie pornografie správanie, ktoré patrí do súkromného alebo verejného priestoru? • Je v poriadku sledovať pornografiu na verejných toaletách? • Kde by bolo vhodné sledovať pornografiu?	Štefan je mladý, dospelý človek. Štefan má osobnú asistentku Luciu. Lucia mu pomáha s každodennými činnosťami, v ktorých potrebuje Štefan podporu z dôvodu svojho postihnutia. Štefan sa rozhodne sledovať porno na svojom telefóne, kým je Lucia u neho doma. Podnety: • Čo sa môže stať, keď sledujete pornografiu v čase, keď vám doma práve pomáha osobný/á asistent/ka? • Ako si myslíte, že by sa Lucia v tejto situácii cítila? • Čo by mohol Štefan urobiť inak?



Aktivita 3: Pornografia – skutočnosť alebo fikcia?

Vyučujúci prehrá triede video [Porn: Fact or fiction](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z tohto videa dozvedeli.

Podnety:

- Sú telá hercov v pornografii reálne, teda odrážajú skutočnosť?
- Pokiaľ nie sú reálne, myslíte si, že môže sledovanie pornografie vo vás vyvolať nepríjemný pocit z toho, ako vyzerá vaše telo?
- Keď ľudia v pornografii nepoužívajú antikoncepciu znamená to, že ani vy ju nemusíte používať?
- Prečo je dôležité používať antikoncepciu v reálnom živote?
- Niekedy môže byť porno násilné alebo ukazovať veci, ktoré vás znepokojujú, má takto vyzeráť sex v reálnom živote?
- Myslíte si, že sex by bol lepší a príjemnejší, keby vám na druhom človeku skutočne záležalo?
- Diskutuje sa v porne o súhlase? Dohodnú sa herci porna, čo by spolu chceli robiť?
- Prečo je súhlas dôležitý?

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy prebrané na tejto vyučovacej hodine.

Požiadajte žiakov/žiačky, aby si pripomenuli zákony týkajúce sa sledovania pornografie.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvíjaní znalostí, porozumenia a zručností kritického prístupu k užívaniu pornografie?
- Mal/a by som scenáre upraviť tak, aby boli pre žiakov/žiačky relevantnejšie?
- Boli na tejto hodine nejaké časti, ktoré by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Kľúčový koncept 5: Zručnosti pre zdravie a pocit pohody (well-being)



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Zručnosti pre zdravie a pocit pohody (well-being) sú v rámci príručky ITGSE také zručnosti, ktoré žiakom/žiačkam prospievajú k ich celkovému zdraviu a pocitu pohody²⁸. Do týchto zručností patrí kritické myslenie, schopnosť rozhodnúť sa a tiež znalosť toho, čo je informované rozhodovanie v oblasti zdravia a vzťahov. Patria sem aj komunikačné a vyjednávací zručnosti, napríklad vedieť sa efektívne vyjadriť o vlastných potrebách vo vzťahu. V neposlednom rade sem radíme aj také zručnosti potrebné k regulácii emócií²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameriava na 3 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich ohniskových skupín: 1) osobné hranice, 2) súhlas a odmietnutie a 3) ako sa vysporiadať s odmietnutím.

Téma 1: Osobné hranice



O čom je táto téma?

Osobné hranice sú pravidlá, ktoré si stanovujeme pre seba i pre druhých. Sú individuálnou záležitosťou každého človeka. Napríklad, kým sa niektorí ľudia pri stretnutí s priateľmi radi objímajú, iní môžu dať prednosť mávnutiu na pozdrav alebo podaniu ruky. Pevné osobné hranice sú kľúčové pre nadväzovanie a udržanie zdravých vzťahov, pretože pomáhajú cítiť sa bezpečne. Okrem toho vyjasňujú, čo nám vyhovuje a čo od druhých naopak nestrpíme.



Prečo je táto téma dôležitá?

Poznať osobné hranice je pre mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre zásadné, pretože zažívajú častejšie než ľudia bez postihnutia nezdravé vzťahy, vrátane zneužívania a vykorisťovania^{12; 9}. Keď u nich rozvíjame povedomie o vlastných hraniciach, konkrétne ako si stanoviť a udržať svoje osobné hranice a ako rešpektovať osobné hranice druhých ľudí, v podstate ich chránime. Pomáhame im rozpoznať, čo je prijateľné pre nich samých a čo pre ľudí v ich okolí. To im umožňuje nadväzovať a udržiavať zdravé vzťahy. Okrem toho je pochopenie osobných hraníc kľúčovou súčasťou zručností sebaurčenia.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky definujú osobné hranice a vedú pomenovať rôzne typy osobných hraníc (napr. fyzické, emočné, digitálne). Žiaci/žiačky predvedú ako vymedziť svoje osobné hranice v rôznych kontextoch (napr. priateľstvo, online interakcia).

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem vysvetliť, čo je to osobná hranica.

Viem predviesť, ako by som mohol/mohla stanoviť svoje osobné hranice.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Osobné hranice**

Poznámka pre vyučujúceho:

Vyučujúci by sa mal pri prvom zoznámení s témou osobných hraníc zamerať na hranice fyzické. Fyzické hranice sú konkrétnejšie, takže pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre je ľahšie im porozumieť.

Ak má vyučujúci pocit, že žiaci/žiačky rozumejú fyzickým hraniciam, môže im predstaviť ďalšie typy hraníc, medzi ktoré patria emočné hranice a hranice v digitálnom svete.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky definujú osobné hranice a vedú pomenovať rôzne typy osobných hraníc (napr. fyzické, emočné, digitálne).	Modelový stimul prostredníctvom rovesníkov	Obruč Hula P20 Stanovenie osobných hraníc
Žiaci/žiačky predvedú ako vymedziť svoje osobné hranice v rôznych kontextoch (napr. priateľstvo, online interakcia).		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok v triede, čo vedú o osobných hraniciach.

Podnety:

- Už ste niekedy počuli o osobných hraniciach?
- Čo je fyzická hranica?
- Je plot pri škole alebo pri dome druhom fyzickej hranice?

„Osobné hranice sú pravidlá, ktorá stanovujeme pre seba a pre druhých. Zahŕňajú to, ako chceme, aby s nami druhí hovorili, či a kedy chceme, aby sa nás niekto dotýkal alebo ako blízko k niekomu radi stojíme.“



Aktivita 1: Vyučujúci modeluje osobné hranice

Vyučujúci položí na zem obruč a postaví sa do nej: „Toto je moja osobná hranica. Tu sa cítim bezpečne.“ Vyučujúci uvedie príklady, koho by do svojho kruhu pustil, koho naopak nie a prečo. Napríklad: „Cítim sa dobre, keď je môj partner v tomto kruhu. Ale prekážalo by mi, pokiaľ by bol riaditeľ školy u mňa v tomto kruhu.“

Vyučujúci podá kruh žiakovi/žiačke a vyzve ich, aby prišiel do kruhu. Vyučujúci podnieti diskusiu so žiakmi/žiačkami.

Podnety:

- Kto môže prísť do kruhu vašich osobných hraníc?
- Koho nechcete mať v kruhu vašich osobných hraníc?
- Keď sa vás iní dotýkajú, čo vám je príjemné a čo už nechcete?

- Ako vás môžu zdravieť alebo objímať priatelia, rodina, partner alebo známy? Čo im dovolíte?
- Sú na vašom tele určité miesta, pri ktorých vám vadí, keď sa ich ostatní dotýkajú? Prečo?



Aktivita 2: Brainstorming spôsobov, ako môžeme určiť osobné hranice

Ako povedať ľuďom, že nerešpektujú naše hranice?

Vyučujúci vysvetlí, že to niekedy môže byť ťažké, pretože nechceme ľudí rozhnevať, ale máme právo mať svoje hranice a je dôležité, aby ich ľudia v našom živote rešpektovali.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo by mohli povedať, keď niekto vstúpi do ich osobného priestoru a prekročí ich osobné hranice. Vyučujúci vysvetlí žiakom/žiačkam, že by mali používať vety, aby vyjadrili, ako sa cítia a čo potrebujú. Povie napríklad: „(Ja) sa cítim nepríjemne, keď....“ alebo „(Ja) potrebujem, aby si rešpektoval môj osobný priestor tým, že...“.

Vyučujúci vedie diskusiu a podporí žiakov/žiačky, aby uvádzali príklady toho, čo by mohli povedať druhému, keď chcú stanovať svoje osobné hranice.



Aktivita 3: Stanovenie osobných hraníc

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 20 [Stanovenie osobných hraníc](#) a prečíta triede nahlas scenáre.

Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a precvičovať si ako na základe scenára stanoviť osobné hranice.

Scenár 1: Nastavenie fyzických hraníc s kamarátom/kamarátkou	Scenár 2: Nastavenie fyzických hraníc s členom rodiny	Scenár 3: Nastavenie fyzických hraníc s partnerom
Ema a Júlia sú dobré kamarátky. Trávia spolu veľa času. Niekedy má Ema pocit, že jej Júlia vstupuje do osobného priestoru tým, že ju objíma alebo sa jej dotýka bez dovolenia. Ema by chcela vymedziť hranice, bez toho, aby stratila jej priateľstvo. Vyučujúci vyvolá diskusiu so žiakmi/žiačkami. Podnety: • Čo by mohla Ema Júlii povedať? • Ako by mohla Júlia zmeniť svoje správanie, aby rešpektovala Emine osobné hranice? • Čo by mohla Ema urobiť, pokiaľ nebude Júlia rešpektovať túto hranicu?	Dávid a jeho brat Marek majú živý, hravý vzťah. Dávid rád hrá s Marekom videohry a futbal. Marek Dávida niekedy štekľí a aj keď ho Dávid žiada, aby prestal. Dávid by rád vymedzil Marekovi hranicu, ako sa ho môže Marek dotýkať. Dávid by chcel, aby Marek prestal so šteklením, keď mu povie: „Neštekli ma.“ Vyučujúci podnieti diskusiu so žiakmi/žiačkami. Podnety: • Čo môže Dávid Marekovi povedať? • Ako by mohol Marek zmeniť svoje správanie, aby rešpektoval Dávidove osobné hranice? • Čo by mohol Dávid urobiť, pokiaľ Marek nebude rešpektovať jeho hranice?	Aleš a Sára spolu nedávno začali chodiť. Sára sa Aleša často dotýka na verejnosti, napríklad ho objíma alebo ho drží za ruku. Alešovi je to nepríjemné; nemá rád, keď sa na verejnosti prejavujú city. Aleš si chce so Sárrou stanoviť hranice, ale obáva sa, že sa Sára nahnevá. Vyučujúce podnieti diskusiu so žiakmi/žiačkami. Podnety: • Čo by mohol Aleš Säre povedať? • Ako by mohla Sára zmeniť svoje správanie, aby rešpektovala osobné hranice Aleša? • Čo by mohol Aleš urobiť, pokiaľ Sára nebude rešpektovať jeho hranice?

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy prebrané na tejto vyučovacej hodine a zdôrazní potrebu osobných hraníc.

Vyučujúci podporí žiakov/žiačky, aby si trénovali v každodennom živote vymedzovanie svojich osobných hraníc.

Vyučujúci zdôrazní, ako je dôležité chápať a rešpektovať osobné hranice, aby sme si udržali zdravé vzťahy a pocit pohody (well-being).



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem žiakov/žiačky ďalej podporiť pri uplatňovaní poznatkov o osobných hraniciach v ich každodennom živote?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy? T. j. aby poznali, budovali a rešpektovali osobné hranice?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 2: Súhlas a odmietnutie



O čom je táto téma?

Téma súhlasu a odmietnutia učí žiakov/žiačky, že každý človek má právo rozhodovať o svojom tele a cítiť sa v pohode a bezpečne, keď vyjadrí svoju ochotu alebo neochotu zapojiť sa do akejkoľvek činnosti. Učí žiakov/žiačky, že súhlas má vychádzať z jasnej a vzájomnej dohody a že ju môžu kedykoľvek vziať späť. Povedať „nie“ znamená sebavedomo a asertívne vyjadriť

svoje hranice a zaistiť, aby bolo rešpektované moje osobné pohodlie a bezpečie. Súhlas môže zahrňovať sexuálne aktivity, návštevu kina s kamarátom, aj súhlas s lekáorskymi zákrokmi.



Prečo je táto téma dôležitá?

Pre mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre je pochopenie súhlasu a práva povedať „nie“ zásadnou súčasťou sexuálnej výchovy. Umožňuje im robiť informované rozhodnutie o vlastnom tele a vzťahoch¹³. Tieto znalosti, zvlášť pochopenie práva odmietnuť akýkoľvek nežiadúci kontakt alebo správanie, im pomáhajú chrániť sa pred možným zneužívaním a vykorisťovaním¹⁴. Keď žiaci/žiačky rozumejú, čo je to platný súhlas, môžu budovať zdravé a rešpektujúce vzťahy založené na vzájomnej dohode a rešpektovaní osobných hraníc.

Zlepšuje to aj ich schopnosť sebaobhajovy a umožňuje im sebavedomo vyjadriť svoje potreby a hranice¹³. Súčasne im sprostredkovávame základné povedomie o spoločenských očakávaniach týkajúcich sa osobných vzťahov, ako aj o tom, že majú svoje práva dané zákonom. Osvojenie si týchto zručností prispieva u mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo autistickým spektrom k pohode, samostatnosti a schopnosti bezpečne a s rešpektom komunikovať s ostatnými.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vysvetlia zásady súhlasu.

Žiaci/žiačky popíšu dôležitosť vzájomného rešpektu a komunikácie pri získavaní a dávaní súhlasu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem vysvetliť, čo je to súhlas a čo to znamená.

Viem vysvetliť, prečo je pre udelenie a získanie súhlasu dôležitý vzájomný rešpekt a komunikácia.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Súhlas a odmietnutie**

Poznámka pre vyučujúceho:

Je možné, že niektorí žiaci či niektoré žiačky sa na hodine pri tejto téme zveria, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilnení/é, alebo zažili zneužitie.

Odporúčame, aby vyučujúci dopredu upozornili, aký obsah sa bude na danej hodine preberať. Vyučujúci by okrem toho mali byť na prípadné odhalenie pripravení a mali poznať presný postup, ako poskytnúť týmto žiakom/žiačkam podporu (školský výchovný poradca, krízové linky a ďalšie formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu orgánom, ktorí sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v danej krajine.

Pri diskusii o súhlase by vyučujúci nemali používať abstraktné pojmy, ako napríklad analógiu „súhlas so šálkou čaju“. Žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre majú problém s chápaním abstraktných pojmov a zovšeobecňovaním poznatkov, ktoré nie sú konkrétne. Okrem toho je dôležité rozprávať s mladými ľuďmi o sexe otvorene, aby sa znížila stigma a tabu týkajúce sa sexu a sexuality.

TIP pre vyučujúceho

Pre niektorých žiakov/niektoré žiačky nemusí byť skupinová sexuálna výchova dostatočná pre zmenu správania. Pre týchto žiakov/tieto žiačky môže vyučujúci pripraviť individuálne spracované intervencie. Napríklad môže zmenu správania žiaka/žiačky podporiť sociálnym príbehom. V prílohe č. 21 je ukážka práce s touto intervenciou na tému: [Ako môžem požiadať o súhlas](#).

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vysvetlia zásadu súhlasu.	Modelový stimul prostredníctvom videa. Modelový stimul prostredníctvom rovesníkov.	Video prehrávač P22 Ako požiadať o súhlas P23 Ako povedať „nie“
Žiaci/žiačky popíšu dôležitosť vzájomného rešpektu a komunikácie pri získavaní a udeľovaní súhlasu.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o súhlase.

Podnety:

- Už ste niekedy počuli slovo „súhlas“?
- Napadajú vám situácie, kedy je dôležité požiadať o povolenie čiže súhlas?
- Ako môžete dať najavo svoj súhlas?
- Ako môžete dať najavo svoj nesúhlas?

„Súhlas znamená súhlasiť s niečím slobodne, bez pocitu nátlaku. Súhlasiť znamená povedať „áno“ alebo dať povolenie k tomu, aby sa niečo stalo. Súhlas je dôležitý, pretože nám pomáha rešpektovať vzájomné hranice a zaistiť, aby sa všetci cítili bezpečne a pohodlne.“



Aktivita 1: Súhlas a vaše hranice

Vyučujúci prehrá triede video [Consent and Communication](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Môžete sa niekoho dotknúť bez jeho súhlasu?
- Môžete sa niekoho dotknúť, keď nepočul, že sa ho pýtate?
- Čo môžete povedať, keď nechcete, aby sa vás niekto dotýkal?
- Ak povie áno, môžete si to rozmyslieť a povedať nie?
- Aké je pravidlo, ktoré nám medveď povedal o súhlase?

„Skôr ako sa niekoho dotknete, musíte od neho dostať súhlas. To znamená, že s tým musí ústne súhlasiť.“



Aktivita 2: Ako požiadať o súhlas?

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

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa dozvedeli z videa.

Podnety:

- Mali dvaja mladí ľudia vo videu súhlas k bozku?
- Aký súhlas dostali k bozkávaniu toho druhého?
- Bolo jasné, že sa obidvaja chcú bozkávať? Ako to viete?
- Akými spôsobmi môžete požiadať o súhlas?

„Toto je dobrý príklad súhlasu, pretože obidvaja povedali, že chcú robiť niečo spoločne. Obaja s tým ústne súhlasili.“



Aktivita 3: Ukážem, ako požiadať o súhlas

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 22 [Ako požiadať o súhlas](#) a prečíta scenáre triede nahlas.

Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a na základe scenára si precvičiť, ako žiadať o súhlas.

Scenár 1: Žiadosť o súhlas priateľa/priateľky	Scenár 2: Žiadosť o súhlas člena rodiny	Scenár 3: Žiadosť o súhlas partnera
Ste u kamaráta/kamarátky a vidíte, že má novú videohru, ktorú si chcete zahrať. Radi by ste sa ho/jej opýtali, či si hru môžete požičať na hranie domov. Podnety: • Ako by ste mohli požiadať o súhlas s požičaním si videohry? • Ako by ste mohli reagovať, keby vám kamarát alebo kamarátka povedali „nie“, teda, že vám hru nechcú požičať?	U vás doma je vaša širšia rodina. Máte bratranca Sama, ktorý má 5 rokov. Chcete Sama na pozdrav poriadne objasť. Čo by ste mali urobiť? Podnety: • Mali by ste sa Sama opýtať skôr ako ho objímnete? • Ako by ste mohli Sama o objatie požiadať? • Čo môžete povedať, keď Samo povie „nie“ a nechce vás objasť? • Čo môžete povedať, keď Samo s objatím súhlasí, ale potom povie: „To už je veľa?“	So svojím partnerom Alexom/partnerkou Alexandrou chodíte niekoľko mesiacov. Obaja sa máte skutočne radi. Chcete sa poprvýkrát pobožkať. Čo by ste mali urobiť? Podnety: • Musí sa Alex opýtať, kým sa ho/ju pokúsi pobožkať? Prečo? • Ako by ste zistili, či vás chce Alex tiež pobožkať? • Ako môžete Alexa/Alexandru požiadať o bozk? • Čo by ste povedali, keby Alex/Alexandra odpovedal/la: „Nie, necítim sa pripravený/á na to, aby sme sa pobožkali?“



Aktivita 4: Diskutujeme, čo to znamená, keď povieme „nie“

Vyučujúci prehrá triede video [Consent Explained: What is it?](https://www.youtube.com/watch?v=ConsentExplained) z Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Môže sa vás niekto dotknúť bez vášho súhlasu?
- Pokiaľ niekomu neodpoviete, keď sa vás opýta, či sa vás môže dotknúť, dali ste tak súhlas?
- Pokiaľ ste súhlasili s tým, že budete svojho partnera/partnerku držať za ruku, znamená to aj súhlas s tým, že s ním/s ňou budete mať sex?
- Pokiaľ ste raz súhlasili so sexom so svojím partnerom/ svojou partnerkou, znamená to, že ste dali súhlas, že s ním/ s ňou budete mať sex kedykoľvek on/ona bude chcieť? Môžete si to kedykoľvek rozmyslieť?

Vyučujúci zdôrazní, že:

- K tomu, aby sa vás niekto dotýkal, musíte dať súhlas.
- Pokiaľ mlčíte a nereagujete, súhlas ste mu nedali.
- Pokiaľ poviete áno, môžete si to kedykoľvek rozmyslieť a povedať nie.
- Druhá osoba musí prestať, keď zmeníte názor alebo poviete „nie“.
- Vyhľadajte pomoc niekoho, komu dôverujete, pokiaľ ktokoľvek nedostane váš súhlas a nepočúva keď hovoríte „nie“.



Aktivita 5: Ukážem, ako povedať „nie“

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 23 [Ako povedať „nie“](#) a prečíta scenáre triede nahlas. Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a precvičiť si ako povedať „nie“ v danom scenári.

Scenár 1: Odmietnutie fyzických dotykov	Scenár 2: Rozmysleli ste si to	Scenár 3: Nepočúva, keď hovoríte „nie“
Jakub a Klára sú dobrí priatelia. Trávia spolu veľa času v Klárinom dome. Klára sa k Jakubovi nakloní a pobožká ho. Jakub nie je pripravený pobožkať Kláru, ale nechce zraniť jej city. Ako môže povedať nie? Podnety: • Môže Jakub povedať „nie“? • Ako môže Jakub vyjadriť „nie“? • Čo by mala Klára povedať, keď Jakub povie „nie“?	Erika a Jana spolu trávia čas u Eriky doma. Jana povie Erike, že ju chce pobožkať. Aj Erika chce Janu pobožkať. Po niekoľkých minútach bozkávania sa Erika začne cítiť nepríjemne, už sa s Janou nechce bozkávať. Ako môže Erika povedať „nie“? Podnety: • Môže si to Erika rozmyslieť? • Ako môže Erika povedať „nie“ potom, čo najprv povedala „áno“? • Ako by mala Jana reagovať, keď Erika povie „nie“?	Jitka a Dano spolu chodia už niekoľko mesiacov. Už spolu mali niekoľkokrát sex. Jitka a Dano sa bozkávajú a Dano sa snaží Jitku vyzliecť. Jitka povie: „Nie, dnes nemám chuť na sex.“ Dano nepočúva Jitku a ďalej sa ju snaží vyzliecť. Čo má Jitka robiť? Podnety: • Môže Jitka Danovi povedať „nie“ i keď už spolu predtým mali sex? • Čo by mohla Jitka urobiť? • Ako mal Dano reagovať, keď Jitka povedala „Nie, dnes nemám chuť na sex.“? • Keby ste sa ocitli v takejto situácii, s kým by ste sa o tom mohli porozprávať?

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby vo dvojici predviedli rôzne spôsoby, ako môže komunikácia medzi Jakubom a Klárou prebiehať.	Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby predviedli rôzne spôsoby, ako by mohli povedať „nie“, i keď najprv povedali „áno“. Vyučujúci by nemal žiakom/žiačkam zabudnúť zdôrazniť, že si svoj súhlas môžu kedykoľvek rozmyslieť.	
--	---	--

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy preberané v lekcii a zdôrazní dôležitosť získania a poskytnutia súhlasu.

Vyučujúci sa uistí, že žiaci/žiačky rozumejú, čo je to súhlas.

Vyučujúci zdôrazní význam súhlasu pri nadväzovaní zdravých a rešpektujúcich vzťahov. Diskutuje so žiakmi/žiačkami o tom, prečo je súhlas dôležitý pre zachovanie hraníc, ako posilňuje dôveru a napomáha otvorenej komunikácii.

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam, že si svoj súhlas môžu kedykoľvek rozmyslieť.

Vyučujúci so žiakmi/žiačkami diskutuje o tom, kde môžu získať pomoc a na koho sa môžu obrátiť, pokiaľ nie sú rešpektované ich hranice.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu hodiny a položí si otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. aby poznali, rešpektovali osobné hranice v ich každodennom živote?
- Zdôraznil/a som, že môžu svoj súhlas kedykoľvek odvolať, keď si to rozmyslia?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 3: Ako sa vysporiadať s odmietnutím?



O čom je táto téma?

Vyrovnať sa s odmietnutím znamená pochopiť a prijať, že niekto necíti to isté alebo nechce to isté čo vy. Je to normálna súčasť života a každému sa to niekedy stane. Je dôležité, aby žiaci/žiačky dokázali rozpoznať a pomenovať emócie, ktoré odmietnutie so sebou prináša, napríklad smútok alebo sklamanie a aby mali zdravé mechanizmy, ako sa týmito pocitmi vyrovnáť.



Prečo je táto téma dôležitá?

Naučiť sa zvládnuť odmietnutie je pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre veľmi dôležité, pretože zvyšuje ich emočnú odolnosť a pomáha im rozpoznať a zdravo zvládať svoje emócie. Výzkum ukázal, že ľudia na autistickom spektre sa môžu dopúšťať stalkingového správania, pokiaľ sú odmietnutí, pretože nerozumejú, že niekto môže veci prežívať inak než oni. Majú problémy so sociálnym uvedomením a s nadväzovaním vzťahov⁴⁸. Keď sa žiaci/žiačky učia zvládať odmietnutie, učia sa tým vlastne rešpektovať hranice druhých a správne komunikovať. Ak chceme, aby budovali zdravé vzťahy s ostatnými a tiež svoj vlastný pocit bezpečia a celkovej pohody (well-being), musíme ich naučiť dodržiavať spoločenské normy a uistiť sa, že vedia, koho požiadať o pomoc, pokiaľ si nevedia poradiť.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vymenujú stratégie ako sa vyrovnáť s odmietnutím.

Žiaci/žiačky predvedú zdravé stratégie zvládania situácie, kedy čelia odmietnutiu prostredníctvom modelových aktivít.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem popísať nejaký spôsob, ako sa vyrovnáť s tým, keď ma niekto nemá rád tak, ako ho/ju mám rád/rada ja.

Viem ukázať ako sa dokážem vyrovnáť s tým, keď mi niekto povie, že sa mu/jej nepáči tak, ako sa páči on/ona mene.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: Ako sa vysporiadať s odmietnutím

Poznámka pre vyučujúceho:

Odmietnutie je bežnou skúsenosťou pre každého z nás. Je to niečo, čo niektorí/niektoré zo žiakov/žiačok (ak nie všetci) už zažili. Je dôležité, aby sa žiaci/žiačky naučili zdravé spôsoby, ako sa s odmietnutím vyrovnáť.

Odmietnutie by malo byť normalizované. Vyučujúci sa môže so žiakmi/žiačkami podeliť o príklady situácií, kedy sám/sama zažil/a odmietnutie. Vysvetlí ako sa s odmietnutím sám/sama vyrovnala zdravým spôsobom.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú stratégie ako sa vyrovnáť s odmietnutím.	Vizuálna podpora Modelový stimul prostredníctvom rovesníkov	Video prehrávač P24 Zóny regulácie P25 Karty – zóny regulácie P26 Ako sa človek môže cítiť pri odmietnutí
Žiaci/žiačky predvedú zdravé stratégie zvládania situácie, kedy čelia odmietnutiu prostredníctvom modelových aktivít.		Písacie potreby Lepidlo Nožnice P27 S kým môžem hovoriť P28 Stratégia zvládania odmietnutia P29 Pocity odmietnutia

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si spomenú na nejakú situáciu, kedy sa cítili odmietnutí/é alebo kedy nedostali niečo, čo chceli. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok na rôzne emócie, ktoré mali pre pocit odmietnutia.

Podnety týkajúce sa situácií, kedy mohli žiaci/žiačky zažiť odmietnutie:

- Skúšali ste sa dostať do nejakého športového tímu a nedostali ste sa do neho?
- Pozvali ste niekoho na rande a on/ona vás odmietol/la?
- Stalo sa vám niekedy, že vás kamaráti alebo kamarátky nezobrali medzi seba?

Podnety:

- Ako ste sa pri tom cítili?
- V akej zóne ste sa nachádzali (príloha č. [24 Zóny regulácie](#))
- Je v poriadku mať tieto pocity?

„Pocit, že sme boli odmietnutí/é, je normálna súčasť života. Stáva sa to každému. Je dôležité, aby sme prijali, ako sa druhý človek cíti a rešpektovali jeho hranice. Je v poriadku, že sa cítime smutní alebo sklamaní. Musíme nájsť zdravé spôsoby, ako sa s týmito pocitmi vyrovnáť.“

**Aktivita 1: Odmietnutie zažije každý**

Vyučujúci prehrá triede video [Rejection: It Happens To Everyone](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Pocítil už každý niekedy odmietnutie?
- Musíme prijať rozhodnutie druhého?
- Pokiaľ k vám nemá niekto rovnaké pocity ako vy k nemu, znamená to, že s vami nie je niečo v poriadku?
- Aké pocity ste videli u hlavného hrdinu v tomto videu?
- Akými spôsobmi sa náš hrdina vo videu vyrovnával s pocitmi odmietnutia?

**Aktivita 2: Ako sa cítime pri odmietnutí?**

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 24 [Zóny regulácie](#). V pracovnom zošite sú štyri políčka vo farbách zón regulácie (červená, žltá, modrá, zelená). Zóny regulácie sú rámec navrhnutý k tomu, aby jednotlivcom pomohli porozumieť svojim emóciám a správaniu a zvládať ich. Emócie sú kategorizované do štyroch farebných zón: modrá (smutný alebo unavený), zelená (kludný a sústredený), žltá (frustrovaný alebo vzrušený) a červená (naštvaný alebo bez kontroly). Zóny regulácie (príloha č. 25 [Karty – zóny regulácie](#)) je možné využiť na výučbu emočnej uvedomelosti a sebaregulácie tým, že pomáhajú žiakom/žiačkam identifikovať ich súčasný emočný stav a používať stratégie presunu smerom k "zelenej zóne", kde sú najlepšie schopní sa učiť a pozitívne interagovať. Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 26 [Ako sa človek môže cítiť po odmietnutí](#), kde sú rôzne vizuálne stvárnené pocity a slové označujúce emócie. Do farebných rámečkov budú žiaci/žiačky písať, kresliť a používať vizuálnu podporu týkajúcu sa emócií, ktoré si spájajú s odmietnutím.

Podnety:

- Aké pocity môže mať človek, keď jeho city nie sú opätované?
- Ako sa cítite pri odmietnutí?
- Aké obrázky predstavujú tento pocit?

**Aktivita 3: Ako sa vysporiadať s odmietnutím?**

Vyučujúci prehrá triede video [How to Deal with Rejection](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Aké 4 kroky nám môžu pomôcť vyrovnať sa s odmietnutím?

Sú to:

- Príjmite rozhodnutie druhej osoby.
- Uvedomte si, ako sa kvôli tomu cítite.
- Prehovorte si s niekým, komu dôverujete.
- Robte niečo, čo vás baví a čo vám robí dobre.

**Aktivita 4: Zdravé stratégie zvládania odmietnutia**

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 27 [S kým môžem hovoriť](#) a prílohu č. 28 [Stratégia zvládania odmietnutia](#).

Žiaci/žiačky napíšu, nakreslia a pomocou vizuálnych pomôcok vytvoria tabuľku „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“, kde vyberú rôzne osoby pre „S kým môžem hovoriť, keď som smutný/smutná“ a „Činnosti, ktoré ma bavia a vďaka ktorým sa cítim dobre“.

**Aktivita 5: Ako sa zdravo vyrovnáť s odmietnutím?**

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam 4 kroky, ako sa zdravo vyrovnáť s odmietnutím:

1. Príjmite rozhodnutie druhej osoby.
2. Uvedomte si, ako sa kvôli tomu cítite.
3. Prehovorte si s niekým, komu dôverujete.
4. Robte niečo, čo vás baví a čo vám robí dobre.

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 29 [Pocit odmietnutia](#) a prečíta scenáre triede nahlas. Žiaci/žiačky môžu dobrovoľne prísť a na základe tohto scenára si precvičiť, ako sa zdravo vysporiadať s odmietnutím. Vyučujúci vyzve žiakov/žiačky, aby vychádzali zo svojich pracovných listov „Ako sa cítim pri odmietnutí“ a „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“.

Scenár 1: Nedostanete sa do športového tímu	Scenár 2: Nedostali ste pozvanie na večierok	Scenár 3: Pozvete svoju lásku do kina a ste odmietnutý/tá
Radi hráte futbal a každý deň pri obede trénujete s kamarátmi. Skúšali ste sa dostať do školského futbalového tímu. Tréner oznámi členov tímu, vaše meno nezaznie. Cítite sa sklamaný, pretože ste sa tešili, že si zahráte s kamarátmi a budete súčasťou tímu. Podnety: - Ako môžete dať najavo, že túto situáciu prijímate? Čo by ste mohli urobiť alebo povedať? - Ako sa cítite? Pozrite sa na váš pracovný list „Ako sa cítim pri odmietnutí“. - S kým by ste sa mohli porozprávať? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“. - Čo by ste mohli urobiť, aby ste sa cítili lepšie? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“.	Počujete spolužiakov hovoriť o večierku, ktorý sa koná cez víkend. Uvedomíte si, že ste neboli pozvaný/á. Cítite sa odstrčený/á a je vám smutno, pretože ste sa tiež chceli pobaviť a stráviť čas so svojimi priateľmi. Podnety: - Ako môžete dať najavo, že túto situáciu prijímate? Čo by ste mohli urobiť alebo povedať? - Ako sa cítite? Pozrite sa na váš pracovný list „Ako sa cítim pri odmietnutí“. - S kým by ste sa mohli porozprávať? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“. - Čo by ste mohli urobiť, aby ste sa cítili lepšie? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“.	Naberiete odvahu a opýtate sa niekoho, kto sa vám páči, či by s vami nechcel ísť do kina. On/Ona ale povie: „Nie, prepáč. Mám iné plány.“ Cítite sa sklamaný/ná a trochu trápne, pretože ste dúfali, že s tým človekom strávite nejaký čas. Podnety: - Ako môžete dať najavo, že túto situáciu prijímate? Čo by ste mohli urobiť alebo povedať? - Ako sa cítite? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“. - S kým by ste sa mohli porozprávať? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“. - Čo by ste mohli urobiť, aby ste sa cítili lepšie? Pozrite sa na váš pracovný list „Zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie“.

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčov pojmy preberané na tejto hodine a zdôrazní, že odmietnutie je bežnou súčasťou života.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či vedia vymenovať štyri zdravé spôsoby, ako zvládnuť odmietnutie.



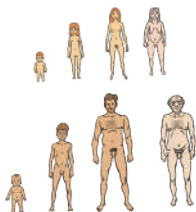
Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. aby vedeli a používali potrebné stratégie pre zvládanie odmietnutia?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Kľúčový koncept 6:

Ľudské telo a jeho vývoj



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Príručka ITGSE spracováva tému ľudského tela a jeho vývoja s dôrazom na rozvoj životne dôležitých zručností, akými sú rozhodovanie, kritické myslenie a regulácia emócií. To všetko prispieva u žiakov/žiačok k celkovému zdraviu a pocitu pohody (well-being)²⁸. Patrí sem teda výučba vedúca k rozvoju kritického myslenia a rozhodovacích zručností, k zlepšeniu komunikačných a vyjednávacích schopností a tiež stratégia účinného zvládania emócií a stresu. Téma ako osobná hygiena, erekcia, ejakulácia, nočná polúcia a menštruácia môžu pomôcť žiakom/žiačkam s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre rozvíjať kritické myslenie, schopnosť rozhodovania a zručnosť emočnej regulácie vo vzťahu k ich meniacim sa telám. Táto príručka sa konkrétne zameria na 3 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich ohniskových skupín: 1) osobná hygiena, 2) erekcia, ejakulácia a mokré sny a 3) menštruácia.

Téma 1: Osobná hygiena



O čom je táto téma?

Osobná hygiena označuje spôsob, kedy sa človek stará o svoje telo a zovňajšok tak, že udržiava osobnú čistotu a podporuje svoje zdravie. Patrí sem umývanie rúk, sprchovanie, čistenie zubov, česanie vlasov, používanie deodorantu a nosenie čistého oblečenia. Správna osobná hygiena je nevyhnutnou prevenciou chorôb a podporuje sebavedomie človeka a jeho začlenenie do spoločnosti.



Prečo je táto téma dôležitá?

Osobná hygiena je pre mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre zásadná, pretože priamo ovplyvňuje ich zdravie, sociálne interakcie a sebavedomie. Správna hygiena pomáha predchádzať infekciám a ochoreniam, čo je zvlášť dôležité práve pre túto skupinu ľudí, ktorí môžu mať problémy s rozpoznávaním a zdieľaním svojich zdravotných problémov. Správne hygienické návyky navyše znižujú sociálnu stigmatizáciu a izoláciu. Vyučujúci by mal žiakov/žiačky podporiť v rozvoji, nácviku a osvojovaní si týchto zručností. Zvládnutím hygienických návykov môžu žiaci/žiačky získať pocit nezávislosti a sebadôvery, čo prispieva k ich celkovej pohode a dobrej kvalite života (well-being).

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vymenujú základné prvky osobnej hygieny (napr. umývanie rúk, starostlivosť o zuby, kúpanie, používanie deodorantu).

Žiaci/žiačky vysvetlia význam osobnej hygieny pre celkové zdravie a pohodu (well-being).

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo znamená osobná hygiena a ako ju vykonávať.

Chápem, prečo je dôležité dodržiavať správnu osobnú hygienu.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Osobná hygiena**

Poznámka pre vyučujúceho:

Niektorí žiaci/ niektoré žiačky majú problémy so samostatnou starostlivosťou o osobnú hygienu, pretože si ťažko pamätajú jednotlivé kroky a majú ťažkosti s jemnou a hrubou motorikou, ktorá je pre túto činnosť nevyhnutná.

Niektoré postupy môže vyučujúci začleniť do každodenného chodu triedy, napríklad to, že si žiaci/žiačky pred prestávkou na jedlo a po nej vždy umyjú ruky.

Niektorí žiaci/niektoré žiačky potrebujú v oblasti hygieny podporu rodiny. Preto môže byť dôležité pri riešení konkrétnych potrieb žiaka/žiačky rozprávať s rodinou. Niektoré rodiny môžu žiť v podmienkach, ktoré pravidelne hygienu neumožňujú. Je možné rodine pomôcť a sprostredkovať jej kontak na sociálne služby v danej krajine.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vymenujú základné prvky osobnej hygieny (napr. umývanie rúk, starostlivosť o zuby, kúpanie používanie deodorantu).	Vizuálna podpora	Video prehrávač P30 Rozpis osobnej hygieny P31 Prečo je dôležitá osobná hygiena
Žiaci/žiačky vysvetlia význam osobnej hygieny pre celkové zdravie a pohodu (well-being).		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o osobnej hygiene.

Podnety:

- Čo je to osobná hygiena?
- Aké činnosti robíme pre dobrú osobnú hygienu?
 - Umývanie rúk
 - Sprchovanie/kúpanie
 - Čistenie zubov a česanie vlasov
 - Používanie deodorantu
 - Nosenie čistého oblečenia
- Prečo bolo také dôležité umývať si počas infekcie vírusom COVID ruky?
- Myslíte si, že s pribúdajúcim vekom musíme viac dbať na osobnú hygienu?



Aktivita 1: Starostlivosť o telo v období puberty

Vyučujúci prehrá triede video [Taking care of your body during puberty](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Ako sa naše telo mení počas puberty?
 - telesný zápach
 - rast chĺpkov
 - akné
- Čo by sme podľa videa mali robiť každý deň?
 - umyť si telo mydlom
 - vyčistiť si zuby
 - použiť deodorant
 - nosiť čisté oblečenie (najmä spodnú bielizeň a ponožky)
- Myslíte si, že by ste sa mohli lepšie starať o svoju osobnú hygienu?

**Aktivita 2: Rozpis osobnej hygieny**

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 30 [Rozpis osobnej hygieny](#). Žiaci/žiačky budú samostatne alebo v malej skupine priradovať obrázky a názvy činností k rôznym kategóriám: „Robiť niekoľkokrát denne“, „Robiť každý deň“, „Robiť niekoľkokrát týždenne“.

**Aktivita 3: Prečo je dôležitá osobná hygiena?**

Vyučujúci rozdá triede prílohu č.31 [Prečo je dôležitá osobná hygiena](#). Vyučujúci prečíta triede nahlas scenár. Vyučujúci vyzve žiakov/žiačky, aby sa zamysleli nad tým, prečo je osobná hygiena dôležitá a aké dopady môže mať na ich zdravie a vzťahy.

Scenár 1: Starostlivosť o zuby	Scenár 2: Starostlivosť o vlastné telo	Scenár 3: Rozhovor s priateľom o jeho osobnej hygieny
Pri každej prehliadke u zubára musí Jurko dostať plomby, zubár mu vráta pokazené zuby. Občas Jurka bolia zuby, to je mu nepríjemné. V škole ho jedno z detí v triede nazvalo „Jurko, ktorému smrdí z úst“, čo bolo Jurkovi ľúto. Podnety: • Prečo si myslíte, že Jurka bolia zuby? • Prečo mu musí zubár pravidelne vrátať zuby a dávať plomby? • Čo myslíte, ako sa cítia ostatní, keď sa s Jurkom rozprávajú? • Čo myslíte, ako sa Jurko cítil, keď sa mu posmievali, že mu smrdí z úst? • Čo by mohol Jurko urobiť inak? • Prečo je pravidelné čistenie zubov také dôležité?	Jasmína hrá volejbal za školský tím. Niekoľkokrát týždenne má volejbalový tréning. Jasmíne práve začala puberta, na tele je pribúda ochlpenie. Nedávno dostala menštruáciu. Jedného dňa Jasmínu vyzdvihne z volejbalového tréningu mama a okamžite stiahne okienko auta a povie Jasmíne, že začína smrdieť. Vysvetlí jej, že je to prirodzená súčasť dospievania. Podnety: • Čo konkrétne by mala Jasmína začať robiť, aby zamedzila telesnému zápachu a zvládala správne osobnú hygienu? • Čo si myslíte, že by Jasmína mala pridať k svojej každodennej osobnej hygieny?	Jakub a Peter chodia do 9. triedy. Kamaráti sa spolu už od škôlky. Jakub si všimol, že Peter začína smrdieť. Niektoré deti v triede začali dávať Petrovi škaredé prezývky, pretože smrdí. Jakub minulý rok prešiel pubertou a vie ako sa má starať o svoje telo. Myslí si, že Petrovi tiež začala puberta a že Peter nevie ako správne dodržiavať osobnú hygienu. Podnety: • Ako sa asi Peter cítil, keby vedel, že sa mu spolužiaci v triede posmievajú, pretože smrdí? • Mal by Jakub Petrovi niečo povedať? • Ako by sa mohol Jakub s Petrom rozprávať bez toho, aby sa ho dotkol alebo zranil jeho city? • Čo by mohol Jakub Petrovi poradiť? Ako môže Peter zlepšiť svoju osobnú hygienu?

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy hodiny a zdôrazní, že naše telo sa v puberte mení a preto musíme dbať na správnu osobnú hygienu.

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby si spomenuli na niektoré veci, ktoré by mali robiť pre správnu osobnú hygienu.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že by mohli nejakým spôsobom zlepšiť svoju bežnú osobnú hygienu.

Vyučujúci diskutuje s triedou o dopadoch nesprávnej osobnej hygieny, napríklad o tom, že Jirko musí chodiť na plomby a že sa Petrovi posmievajú, pretože smrdí.

Reflexia vyučujúceho



Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, tj. pochopenie významu správnej osobnej hygieny? Môžem do výučby nejakým spôsobom začleniť precvičovanie a predvádzanie správnej osobnej hygieny? Napríklad spoločné umývanie rúk pred a po jedle.
- Sú nejaké produkty, ktoré by som mala mať pre svojich žiakov/žiačky v triede k dispozícii? Napríklad deodorant.
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne, aby mohli otvorene diskutovať o osobnej hygiene?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 2: Erekcia, ejakulácia a mokré sny

O čom je táto téma?



Erekcia, ejakulácia a mokré sny sú normálnou súčasťou puberty a sexuálneho vývoja. Výučba žiakov/žiačok na túto tému by mala sprostredkovať jasné a veku primerané informácie o týchto prirodzených telesných funkciách, teda vysvetlenie, že erekcia je stav, kedy penis stvrdne v dôsledku zvýšeného prietoku krvi, často ako reakcia na sexuálne vzrušenie, ale

niekedy i bez zjavného dôvodu. Ejakulácia je uvoľnenie semena z penisu, ku ktorému môže prísť behom sexuálnej aktivity alebo spontánne behom spánku, kedy hovoríme o tzv. mokrých snoch.

Prečo je táto téma dôležitá?



Porozumenie erekcie, ejakulácie a mokrých snov pomáha žiakom/žiačkam s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre pochopiť telesné zmeny, ku ktorým u nich v priebehu puberty prichádza. Tieto znalosti znižujú úzkosť a pocity zmätku, ktoré môžu telesné zmeny spôsobiť a podporujú zdravý a pozitívny prístup k sexuálnemu zdraviu. To im pomáha

prijímať tieto zmeny ako normálnu súčasť prirodzeného vývoja. Pokiaľ ich vzdelávame v tejto oblasti, podporujeme tak ich povedomie o vlastnom tele a tiež zdravý prístup k sexuálnemu zdraviu, ktoré vychádza z porozumenia vlastného tela a jeho vývoja.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vyjadria vlastnými slovami prečo sú erekcia, ejakulácia a mokré sny prirodzenou a zdravou súčasťou ľudského vývoja.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Chápem, že erekcia, ejakulácia a mokré sny sú prirodzené. Sú súčasťou puberty.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Ereкция, ejakulácia a mokré sny**

Poznámka pre vyučujúceho:

Tému by mal vyučujúci vyučovať v celej triede, pretože je dôležitá pre všetkých žiakov a žiačky. Doporučujeme potom usporiadať samostatné sedenie „iba pre chlapcov“. To preto, aby chlapci mohli klásť otázky, na ktoré by sa hanbili opýtať pre dievčatami.

Vyučujúci si pripraví súkromnú schránku, do ktorej môžu žiaci/žiačky vkladať svoje otázky. Budú tak mať možnosť klásť otázky anonymne. Vyučujúci potom môže posúdiť, či sú otázky vhodné a relevantné a predtým, než na ne odpovie, si môže dohľadať potrebné informácie, pokiaľ si nie je istý odpoveďou.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vyjadria vlastnými slovami prečo sú erekcia, ejakulácia a mokré sny prirodzenou a zdravou súčasťou ľudského vývoja.	Priradovanie	Video prehrávač P32 Mýty versus fakty Súkromná schránka na otázky

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Tému uvedie vyučujúci vysvetlením:

Budeme sa učiť o erekcii, ejakulácii a mokrých snoch.

S triedou potom vyučujúci diskutuje o tom, čo už žiaci/žiačky vedia o erekcii, ejakulácii a mokrých snoch.

Podnety:

- Už ste niekedy počuli slová erekcia, ejakulácia a mokré sny?
 - Viete, čo znamenajú?
 - Kedy si myslíte, že u mužov začne prichádzať k erekcii, ejakulácii a k mokrým snom?
 - Myslíte si, že sú tieto veci normálne/prirodzené?

Vyučujúci by mal triede zdôrazniť, že:

- Ide o prirodzenú a zdravú súčasť puberty.
- Nie sú to veci, za ktoré by sa mal ktokoľvek hanbiť.



Aktivita 1: Súkromná schránka na otázky

Vyučujúci umiestni krabicu v prednej časti triedy a vysvetlí žiakom/žiačkam.

Keď sa učíme o tejto téme, môžete kedykoľvek v priebehu hodiny vložiť do krabice otázky na túto tému.

Vaše otázky sú anonymné (nepodpisujete sa), takže sa nikto nedozvie, že ste otázku položili vy.

Otázky si po hodine prečítam a pokiaľ sa týkajú našej témy a sú vhodné, odpoviem na ne v priebehu poslednej hodiny na túto tému.

Všetkým žiakom/žiačkam rozdá vyučujúci list papiera a požiada ich, aby si na ň napísali všetky otázky, ktoré majú k téme. Všetci žiaci/žiačky (i keď žiadnu otázku nepoložili), potom vložia list papiera do krabice.



Aktivita 2: Boxeri a erekcia: Sprievodca pubertou

Vyučujúci prehrá triede video [Boxers and Boners: A Puberty Guide](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

K akým zmenám môže prísť v puberte u chlapcov?

- Čo je to erekcia?
 - „Je to, keď krv prúdi do penisu a spôsobuje jeho stoporenie.“
- Čo je to ejakulácia?
 - „Prichádza k nej pri sexe alebo masturbácii, keď z penisu vystrekne ejakulát.“
- Čo je to mokrý sen?
 - „Je to, keď niekto ejakuluje, zatiaľ čo spí.“
- Kedy je podľa vás vhodné hovoriť o erekcii, ejakulácii a mokrých snoch? (Napríklad, mali by ste o tom rozprávať vo verejnom autobuse, alebo len keď ste v súkromí s blízkym priateľom, ktorému dôverujete?)
- S kým si myslíte, že môžete hovoriť o erekcii, ejakulácii a mokrých snoch?

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam, že pokiaľ majú nejaké nové otázky, môžu ich pridať do schránky na dotazy.



Aktivita 3: Mýty versus fakty

Vyučujúci rozdá triede prílohu č.32 [Mýty versus fakty](#). Žiaci/žiačky môžu pracovať samostatne alebo v malej skupine s pracovným listom. V ňom sú uvedené správne a mylné predstavy ľudí o erekcii, ejakulácii a mokrých snoch. Žiaci/žiačky majú za úlohu roztriediť výroky do kategórií podľa toho, či si myslia, že ide o mýtus alebo skutočnosť.

Vyučujúci pripomenie žiakom/žiačkam, že pokiaľ majú nové otázky, môžu ich pridať do schránky na dotazy.



Aktivita 4: Súkromná schránka na otázky - čas na odpovede

Pred touto aktivitou je dôležité, aby si vyučujúci prešli všetky otázky a zhodnotili, či sú otázky relevantné a vhodné pre danú tému. Pokiaľ si vyučujúci nie je istý, ako na niektoré otázky odpovedať, môže sa pozrieť do zdrojov uvedených v tejto príručke. Je dôležité poskytnúť žiakom/žiačkam presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Vyučujúci prečíta nahlas tie otázky, ktoré zo schránky vybral ako vhodné. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že poznajú odpoveď na danú otázku. Odpovie na otázku a uvedie presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Záver: vyučujúci zrekapituluje, čo sa žiaci/žiačky naučili, a zdôrazní, že erekcia, ejakulácia a mokré sny sú prirodzenou a zdravou súčasťou puberty.

Vyučujúci sa spýta žiakov a žiačok, či vedia vysvetliť, čo je to erekcia, ejakulácia a mokré sny.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Pokiaľ som žena, brali žiaci mužského pohlavia túto tému odo mňa vážne, alebo aby sa cítili lepšie pri diskusii s vyučujúcim mužského pohlavia?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. znalostí o erekcii, ejakulácii a mokrych snoch?
- Ako môžem na túto aktivitu nadviazať pri sedení „iba pre chlapcov“?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne, aby mohli otvorene diskutovať o osobnej hygiene?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 3: Menštruácia



O čom je táto téma?

Pokiaľ je žena v reprodukčnom veku, každý mesiac sa z vaječníkov uvoľní vajíčko a putuje do maternice. Pokiaľ v tejto dobe nedôjde k otehotneniu, sliznica maternice sa odlúči, čo má za následok krvácanie z pošvy. Tomuto javu sa hovorí menštruácia alebo „menzes“ či „perióda“.

Menštruácia môže trvať 3 - 7 dní a nocí. Počas tejto doby je dôležité používať hygienické potreby, akými sú vložky, tampóny alebo menštručné kalíšky. Menštruácia môže spôsobovať krče a bolesti brucha, bolesti hlavy, pocit nadúvania a podráždenosť. Akonáhle človek dostane menštruáciu, znamená to, že môže otehotnieť. Menštruácia je prirodzená súčasť ľudského vývoja, ktorá by nemala byť považovaná za tabu a nemala by byť stigmatizovaná. Najlepším spôsobom ako to dosiahnuť, je otvorene o menštruácii so žiakmi/žiačkami rozprávať.



Prečo je táto téma dôležitá?

U žien s mentálnym postihnutím dochádzalo v minulosti k potlačovaniu menštruácie, často bez ich súhlasu, a to z dôvodu obáv z neplánovaného tehotenstva a kvôli presvedčeniu, že ženy s mentálnym postihnutím nebudú schopné účinne zvládať pravidelné menštručné krvácanie⁴⁹. Týmto ženám sa preto dávali dlhodobá pôsobiacia antikoncepcia alebo u nich prebehla hysterektómia. Ľudia s postihnutím majú právo rozhodovať sami o sebe a svojom tele. Úlohou vyučujúceho je podporovať žiakov/žiačky v ich sebaurčení tým, že im poskytne presné a vedecky podložené informácie. Dospievajúci s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre by mali byť poučení o správnej hygiene počas menštruácie⁵⁰. Pre žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre môže byť náročné pochopiť a zvládať menštruáciu, je preto potreba poskytnúť im zvláštnu podporu. Vyučujúci by mal jasne a zrozumiteľne vysvetliť, čo je menštruácia, prečo k nej dochádza a ako ju zvládnuť. Vedenie krok za krokom môže týmto žiačkam pomôcť pochopiť telesné zmeny, ktoré sa u nich prejavujú a osvojiť si potrebné hygienické návyky. Citlivý a podporný prístup k menštruácii je nevyhnutný k tomu, aby sa žiačky cítili pohodlne, sebaisto a boli schopné sa samostatne starať o svoje zdravie behom menštruácie.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky vyjadria vlastnými slovami základnú definíciu menštruácie a vysvetlia jej biologický účel.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo znamená menštruácia a prečo ju ženy dostávajú.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Menštruácia**

Poznámka pre vyučujúceho:

Tému by mal vyučujúci vyučovať v celej triede, pretože je dôležitá pre všetkých žiakov a žiačky, bez ohľadu na pohlavie. Odporúčame potom usporiadať samostatné sedenie „iba pre dievčatá“, aby mohli klásť otázky, na ktoré by sa hanbili opýtať pred chlapcami. Žiačky môžu mať obavy, koľko krvi stratia. Priemerná strata krvi pri menštruácii je 20-80 ml krvi behom niekoľkých dní.

Odporúčame mať pre žiačky v triede k dispozícii krabičku s hygienickými potrebami (vložky, menštruačné nohavičky, tampóny).

Vyučujúci by mal vysvetliť rodičom dievčat, že by ich dcéry mali mať v taške v škole menštruačnú súpravu. Tá by mala obsahovať náhradnú spodnú bielizeň, vložky či náhradné menštruačné nohavičky, igelitové vrečko na oblečenie.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vyjadria vlastnými slovami základnú definíciu menštruácie a vysvetlia jej biologický účel.	Modelový stimul Analýza úlohy Vizuálna podpora	P33 Ako si vymeniť hygienickú vložku Súkromná schránka na otázky

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o menštruácii.

Podnety:

- Čo je to menštruácia (menzes)?
- Prečo k nej dochádza?
- Kto dostáva menštruáciu (menzes)?
- Prečo by chlapci mali vedieť o menštruácii (menzese)?
- Prečo by dievčatá mali vedieť o menštruácii (menzese)?



Aktivita 1: Súkromná schránka na otázky

Vyučujúci umiestni krabicu v prednej časti triedy a vysvetlí žiakom/žiačkam.

Podnety:

- Keď sa učíme o tejto téme, môžete kedykoľvek v priebehu hodiny vložiť do krabice otázky na túto tému.
- Vaše otázky sú anonymné (nepodpisujete sa), takže sa nikto nedozvie, že ste otázku položili vy.
- Otázky si po hodine prečítam, a pokiaľ sa týkajú našej témy a sú vhodné, odpoviem na ne v priebehu poslednej hodiny na túto tému.

Všetkým žiakom/žiačkam rozdá vyučujúci list papiera a požiada ich, aby si na neho napísali všetky otázky, ktoré majú k téme. Všetci žiaci/žiačky (i keď žiadnu otázku nepoložili), potom vložia list papiera do krabice.



Aktivita 2: Všetko o menštruácii

Vyučujúci prehrá triede video the [All about getting your period](#) z Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Aké zmeny prežívajú dievčatá v priebehu puberty?
- Ako často dostávajú dievčatá/ženy menštruáciu?
- Prečo majú dievčatá/ženy menštruáciu (menzes)?
- Ako dlho trvá menštruácia (menzes)?
- Aké hygienické potreby môžete použiť k zachyteniu tekutiny behom menštruácie (menzesu)?
- Ako často by ste mali tieto hygienické potreby meniť za čisté?
- Majú niektoré dievčatá/ženy pri menštruácii nepríjemné pocity?
- Je prirodzené a normálne mať menštruáciu (menzes)?



Aktivita 3: Ako vymeniť hygienickú vložku?

Vyučujúci zobrazí na tabuli postup krok za krokom pomocou prílohy č. 33 [Ako si vymeniť hygienickú vložku](#). Vyučujúci prečíta jednotlivé kroky výmeny hygienickej vložky.

1. Vezmite si so sebou na toaletu čistú vložku.
2. Umyte si ruky.
3. Zavrite za sebou dvere toalety.
4. Stiahnite si dole oblečenie a spodnú bielizeň (spodná bielizeň, ktorá je pod nokavicami/sukňou).
5. Odstráňte zo spodnej bielizne použitú vložku.
6. Použitú vložku zabaľte do toaletného papiera.
7. Použitú vložku vyhodte do koša.
8. Rozbaľte novú, čistú vložku.
9. Obal z novej vložky vyhodte do koša.
10. Odstráňte pásku na zadnej strane novej vložky.
11. Pritlačte novú vložku na spodnú bielizeň.
12. Natiahnite si spodnú bielizeň a nohavice.
13. Umyte si ruky.



Aktivita 4: Predvediem výmenu hygienickej vložky

Vyučujúci predvedie triede ako sa mení hygienická vložka. Vyučujúci musí mať na sebe nohavice a čistú spodnú bielizeň, ktorú si natiahne na nohavice. Krok za krokom v zhode s predchádzajúcou aktivitou predvedie, ako sa hygienická vložka mení.



Aktivita 5: Súkromná schránka na otázky - čas na odpovede

Pred touto aktivitou je dôležité, aby si vyučujúci prešli všetky otázky a zhodnotili, či sú otázky relevantné a vhodné pre danú tému. Pokiaľ si vyučujúci nie je istý, ako na niektoré otázky odpovedať, môže sa pozrieť do zdrojov uvedených v tejto príručke. Je dôležité poskytnúť žiakom/žiačkam presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Vyučujúci prečíta nahlas tie otázky, ktoré zo schránky vybral ako vhodné. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že poznajú odpoveď na danú otázku. Odpovie na otázku a uvedie presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Záver: Vyučujúci zrekapituluje poznatky z tejto hodiny. Zdôrazní, že menštruácia (menzes) je prirodzená a normálna súčasť puberty.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či vedia vysvetliť, čo je to menštruácia a prečo ju dievčatá/ženy dostávajú.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, aké produkty môžu použiť v období menštruácie.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. znalosti o menštruácii a toho, ako ju dobre zvládnuť?
- Ako často by som mal/a k tejto téme vracieť, keď moji/moje žiaci/žiačky prechádzajú pubertou?
- Sú nejaké produkty, ktoré by mali byť pre žiačky v triede k dispozícii?
- Ako môžem na túto aktivitu nadviazať pri sedení „iba pre dievčatá“?
 - Pokiaľ som muž, brali žiaci/žiačky túto tému odo mňa vážne, alebo by sa cítili lepšie pri diskusii s vyučujúcim ženského pohlavia?
 - Cítili sa žiaci a žiačky bezpečne, aby mohli otvorene diskutovať o menštruácii?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Kľúčový koncept 7:

Sexualita a sexuálne správanie



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Príručka ITGSE sa v rámci tejto témy venuje sexuálnej orientácii, sexuálnym aktivitám, súhlasu a bezpečným sexuálnym praktikám²⁸. Kladie si za cieľ poskytnúť presné informácie a podporiť zdravé sexuálne správanie. To zahŕňa porozumenie sexuálnej orientácie, rešpekt k rozmanitosti, vzdelanie ohľadne sexuálnych aktivít a ich dopadov. Zdôrazňuje dôležitosť súhlasu a bezpečnej sexuálnej praktiky²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameria na 2 témy, ktoré boli identifikované v rámci našich ohniskových skupín: 1) masturbácia a 2) sex.

Téma 1: Masturbácia



O čom je táto téma?

Masturbácia je prirodzená súčasť sebapoznávania v období ľudského dospievania. Každý jedinec má právo dotýkať sa vlastného tela. Masturbácia je dotýkanie sa seba samého za účelom prežitku sexuálneho potešenia, a to stimuláciou rôznych častí tela, ako sú genitálie, konečník, prsia, bradavky alebo iné oblasti. K stimulácii môže dochádzať pomocou vlastných rúk alebo použitím sexuálnych pomôcok, ako sú vibrátory a masturbátory. Niektorí ľudia pri masturbácii využívajú svoju predstavivosť, zatiaľ čo iní používajú pornografické materiály, ako sú knihy, obrázky alebo videá. Niektorí jedinci, napríklad ľudia s telesným postihnutím, nemusia byť schopní masturbovať.

Masturbácia je normálna a prirodzená činnosť, za ktorú sa nikto nemusí hanbiť. Je to súkromný akt, ktorý patrí do súkromného priestoru, napríklad domova, a nikdy sa nemá odohrávať vo verejných priestoroch. Je nevyhnutné, aby žiaci/žiačky pochopili, aké je súkromie dôležité pri masturbácii.



Prečo je táto téma dôležitá?

Mladí ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre majú rovnaké túžby a sexuálne potreby ako ľudia bez postihnutia, vrátane túžby masturbovať^{16;51}. Je mylné sa domnievať, že ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre nedokážu ovládať svoje sexuálne pudy⁴⁵. Tento omyl je jedným z dôvodov, prečo býva výučba o masturbácii často vynechávaná zo sexuálnej výchovy mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo autistickým spektrom^{45; 52; 11}. To potom vedie k tomu, že ľuďom s postihnutím nie sú poskytnuté dôležité informácie o zákonoch, spoločenských očakávaniach a vhodnosti daného správania. Ak vynecháme poučenie o masturbácii, konkrétne o tom, kedy a kde je vhodná (keď som sám/sama, v súkromí) a kedy a kde nie je vhodná (vo verejných priestoroch, v prítomnosti iných osôb), vystavujeme osoby s postihnutím riziku, že ich správanie bude mať neprijemné osobné alebo právne dôsledky⁴⁵.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky**Vzdelávacie ciele**

Žiaci a žiačky definujú ako môže byť masturbácia normálna súčasť ľudského vývoja a sexuality.

Žiaci a žiačky argumentujú, kde a kedy je vhodné/nevhodné masturbovať.

Žiaci a žiačky definujú ako dodržiavať potrebnú hygienu, pokiaľ masturbujú.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, že je v poriadku masturbovať a že je to normálna súčasť života.

Viem, kedy a kde môžem masturbovať.

Viem, kedy a kde nemôžem masturbovať.

Viem, ako pri masturbácii dodržiavať hygienu.

**PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY**

Téma: **Masturbácia**

Poznámka pre vyučujúceho:

Pre niektorých mladých ľudí môže byť táto téma veľmi citlivá. Vyučujúci by preto mal starostlivo sledovať atmosféru v triede.

Názory a skúsenosti žiakov/žiačok týkajúce sa masturbácie sa môžu líšiť. Je dôležité, aby boli názory všetkých hodnotené rovnako. Je v poriadku masturbovať, rovnako ako nemasturbovať.

Žiakov a žiačok by sme sa nemali pýtať na ich osobné skúsenosti s masturbáciou pred triedou. To preto, aby prostredie triedy zostalo bezpečným miestom. Téma masturbácie je téma intímna a patrí do súkromia. Pokiaľ vyučujúci rieši situáciu, kedy žiaci/žiačky masturbujú v škole a chce s nimi túto tému otvoriť, je vhodné to urobiť v súkromí.

Pokiaľ sú slová masturbácia alebo sebauspokojovanie či onanovanie pre žiakov/žiačky nové a ťažko pochopiteľná, je v poriadku použiť popisy typu „užívam si, že sa dotýkam svojho penisu /svojej pošvy/ svojej vagíny“.

Vyučujúci by mal túto tému vyučovať v celej triede, pretože je dôležitá pre všetkých bez ohľadu na ich pohlavnú identitu (gender).

Odporúčame tiež usporiadať samostatné sedenie „iba pre chlapcov“ a „iba pre dievčatá“. To preto, aby žiaci/žiačky mohli klásť otázky, na ktoré by sa hanbili v triede opýtať.

Vyučujúci si pripraví súkromnú schránku, do ktorej môžu žiaci/žiačky vkladať svoje otázky. Budú tak mať možnosť klásť otázky anonymne. Vyučujúci potom môže posúdiť, či sú otázky vhodné a relevantné, a predtým, než na ne odpovie, si môže dohľadať potrebné informácie, pokiaľ si nie je istý odpoveďami.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci a žiačky definujú ako môže byť masturbácia normálna súčasť ľudského vývoja a sexuality.	Vizuálna podpora Analýza úlohy	Video prehrávač P34 Kde môžem masturbovať
Žiaci a žiačky argumentujú, kde a kedy je vhodné/nevhodné masturbovať.		
Žiaci a žiačky definujú ako dodržiavať potrebnú hygienu, pokiaľ masturbujú.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci zistí, čo vedia žiaci/žiačky o téme masturbácie.

Podnety:

- Už ste počuli niekedy slovo masturbácia alebo onania/onanovanie/sebauspokojovanie?
- Vie niekto, čo to znamená?
- Kedy si myslíte, že môžete masturbovať?
- Kedy si myslíte, že nemôžete masturbovať?
- Sú miesta, na ktorých môžete masturbovať? Kde napríklad?
- Sú miesta, na ktorých nemôžete masturbovať? Kde napríklad?

Masturbácia je normálna súčasť ľudského života, je to sexuálna potreba. Dôležité je, aby sme masturbovali iba súkromí bez prítomnosti ďalších osôb. Je dôležité, aby sme nemasturbovali na verejnosti alebo v prítomnosti iných ľudí.



Aktivita 1: Súkromná schránka na otázky

Vyučujúci umiestni krabicu v prednej časti triedy a vysvetlí žiakom/žiačkam.

- Keď sa učíme o tejto téme, môžete kedykoľvek v priebehu hodiny vložiť do krabice otázku na túto tému.
- Vaše otázky sú anonymné (nepodpisujete sa), takže sa nikto nedozvie, že ste otázku položili vy.
- Otázky si po hodine prečítam, a pokiaľ sa týkajú našej témy a sú vhodné, odpoviem na ne v priebehu poslednej hodiny na túto tému.

Všetkým žiakom/žiačkam rozdá vyučujúci list papiera a požiada ich, aby si naň napísali všetky otázky, ktoré majú k téme. Všetci žiaci/žiačky (i keď žiadnu otázku nepoložili), potom vložia list papiera do krabice.



Aktivita 2: Masturbácia je úplne normálna

Vyučujúci prehrá triede video [Masturbation – Totally normal](#) od Amaze.org na platforme Vimeo.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Je masturbácia normálna, prirodzená?
- Je normálne nemasturbovať?
- Kde by ste mali masturbovať?
- Keď chlapec/muž masturbuje, dôjde k ejakulácii semena?
- Môže dievča/žena z masturbácie otehotnieť?



Aktivita 3: Kde môžem masturbovať?

Je dôležité, aby sa žiaci/žiačky naučili, že masturbácia je súkromné správanie. Nemali by ju vykonávať na verejných miestach alebo v prítomnosti iných ľudí.

Vyučujúci rozdá triede prílohu č. 34 [Kde môžem masturbovať](#). Žiaci/žiačky majú úlohu samostatne alebo v malých skupinách roztriediť obrázky do správnych kategórií „Kde môžem masturbovať“ a „Kde nesmiem masturbovať“.



Aktivita 4: Ako sa správať ohľaduplne a dodržiavať hygienu pri masturbácii?

Vyučujúci zdôrazní žiakom/žiačkam, že je prirodzené, keď chcú masturbovať. Je ale dôležité, aby sa pri masturbácii správali ohľaduplne (masturbovali iba v súkromí) a dodržiavali hygienu (upratali po sebe a umyli si ruky).

Analýza úlohy v jednotlivých krokoch:

1. Umyjem si ruky.
2. Idem do súkromia.
3. Dotýkam sa sám/sama seba.
4. Mám orgazmus.
5. Utriem svoje sperma alebo umyjem svoju sexuálnu pomôcku.
6. Umyjem si ruky.



Aktivita 5: Súkromná schránka na otázky - čas na odpovede

Pred touto aktivitou je dôležité, aby si vyučujúci prešli všetky otázky a zhodnotili, či sú otázky relevantné a vhodné pre danú tému. Pokiaľ si vyučujúci nie je istý, ako na niektoré otázky odpovedať, môže sa pozrieť do zdrojov uvedených v tejto príručke. Je dôležité poskytnúť žiakom/žiačkam presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Vyučujúci prečíta nahlas tie otázky, ktoré zo schránky vybral ako vhodné. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že poznajú odpoveď na danú otázku. Odpovie na otázku a uvedie presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy z tejto hodiny a zdôrazní, že masturbácia je prirodzená a normálna súčasť života. Je dôležité, aby sa žiaci/žiačky pri masturbácii správali ohľaduplne (masturbovali iba v súkromí) a dbali na hygienu (umyli si ruky).



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne a boli schopní/é vnímať tému ako legitímnu? Pokiaľ nie, prečo?
- Ak som žena, brali žiaci/žiačky túto tému vážne, nespochybňovali výklad s ohľadom na moje pohlavie a na absenciu mužskej skúsenosti (a opačne)?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí, porozumenia a zručností, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. pochopili žiaci/žiačky legitimitu masturbácie v kontexte sociálnych hraníc a zákonných noriem? Chápu, že je v poriadku masturbovať, ale nemôžem to urobiť pred spolužiakmi v triede?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 2: Sex



O čom je táto téma?

Sex je prirodzené a dobrovoľné fyzické správanie ľudí, ktoré zahŕňa telesný kontakt. Patrí sem najmä bozkávanie, dotyky, vzájomná masturbácia, prenikanie penisu do vagíny. Typ sexu, ktorý ľudia zažívajú, sa líši v závislosti od kontextu ich vzťahov, či je ich vzťah heterosexuálny alebo homosexuálny, a tiež čo im je príjemné a čo chcú spoločne preskúmať. Sex by mal byť pre všetkých zúčastnených príjemnou činnosťou prinášajúcou potešenie. Výučba tejto témy by mala zdôrazňovať dôležitosť vzájomného súhlasu, rešpektovanie osobných hraníc a pochopenie emocionálnych a fyzických aspektov sexuálnej aktivity.



Prečo je táto téma dôležitá?

Ľudia s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre sú spoločnosťou často považovaní za „asexuálnych“, teda osoby, ktoré nemajú túžbu ani schopnosť nadväzovať intímne vzťahy^{10; 16; 18}. Náuka o sexe je u nich často vynechaná, alebo sú z nej v dôsledku týchto názorov vylúčené¹³. Navyše pokiaľ sa sexuálna výchova vyučuje, často sa nezameriava na intimitu ani potešenie¹¹. Pritom ľudia s mentálnym postihnutím majú v skutočnosti rovnakú túžbu nadväzovať a udržiavať sexuálne vzťahy ako ľudia bez mentálneho postihnutia¹⁵. Pokiaľ mladých ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre neučíme o sexe, má to pre nich závažné dôsledky. Prehlbuje to ich zraniteľnosť, zvyšuje pravdepodobnosť zneužívania, nezdravých vzťahov a neplánovaného tehotenstva¹³. Náuka o téme sexu pomáha žiakom/žiačkam rozpoznať a vyjadriť vlastné hranice, porozumieť zdravým vzťahom a robiť informované a bezpečné rozhodnutie o svojom tele a interakciách s ostatnými.

Z práce s ohniskovými skupinami vyplynulo, že žiaci/žiačky nemajú jasno v tom, čo je to sex a ako vyzerá v praxi. Je dôležité, aby žiaci/žiačky vedeli, čo je sex, čo prináša, aké povinnosti vyplývajú zo zapojenia sa do sexuálnych aktivít a ako povedať intímnemu partnerovi svoje potreby a svoje priania, napr. čo mi je a čo nie je príjemné. Tieto základné znalosti pomáhajú žiakom/žiačkam rozpoznať a vyjadriť vlastné hranice, chápať pravidlá zdravých vzťahov a robiť informované a bezpečné rozhodnutia o svojom tele v interakciách s ostatnými. Pri výučbe tejto témy je zásadné poskytovať žiakom/žiačkam informácie, ktoré sú primerané ich veku, vedecky podložené a vyučované tak, aby sa žiaci/žiačky cítili a mohli klásť otázky bez ostychu.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky definujú, čo je to sex a čo do tejto kategórie patrí.

Žiaci/žiačky vysvetlia, že sex môže byť v rôznych vzťahoch rôzny.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo je sex a čo všetko do tejto kategórie patrí.

Viem, že sex sa môže v rôznych vzťahoch líšiť.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Sex**

Poznámka pre vyučujúceho:

Žiaci/žiačky môžu mať rôzne skúsenosti a názory na sex. Je dôležité tieto rozdiely vnímať citlivo.

Niektorí žiaci či niektoréžiačky sa môžu cítiť previnilo, že už mali sex alebo naopak, že ešte nemali sex, alebo majú pocit, že by už mali mať sex.

Niektorí žiaci či niektoréžiačky môžu zažívať frustráciu z toho, že im ich postihnutie bráni v sexe i keď po ňom túžia. Vyučujúci by mal prepájať sex so zdravými vzťahmi a láskou. Zároveň by mal žiakom/žiačkam vysvetliť, že láska nie je bezpodmienečne nutná k tomu, aby s niekým mali sex.

Vyučujúci by mal podporiť rôznu sexuálnu orientáciu žiakov/žiačok, legitimizovať ich orientáciu a to aké vzťahy nadväzujú a poskytnúť im informácie, ktoré potrebujú k zdravým sexuálnym vzťahom.

Je možné, že niektorí žiaci či niektoréžiačky na hodine na túto tému prezradia, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilni/é, alebo zažili zneužívanie. Odporúčame, aby vyučujúci dopredu upozornil, aký obsah sa bude na danej hodine preberať. Vyučujúci by okrem toho mali byť pripravení na prípadné odhalenie a mali by poznať presný postup ako poskytnúť týmto žiakom/žiačkam podporu (školský výchovný poradca, krízová linka a ďalšie formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu patričným orgánom, ktoré sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v danej krajine. Vyučujúci musí vedieť ako postupovať, vrátane hlásenia zmieneným orgánom.

Vyučujúci si pripraví súkromnú schránku, do ktorej môžu žiaci/žiačky vkladať svoje otázky. Budú tak mať možnosť klaásť otázky anonymne. Vyučujúci potom môže posúdiť, či sú otázky vhodné a relevantné a predtým než na ne odpovie, si môže dohľadať potrebné informácie, pokiaľ si nie je istý odpoveďou.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky definujú, čo je to sex a čo doň patrí.	Vizuálna podpora	Súkromná schránka na dotazy P35 Druhy sexu P36 Dobrý a zlý sex
Žiaci/žiačky vysvetlia, že sex môže byť v rôznych vzťahoch rôzny.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o sexe.

Podnety:

- Čo znamená sex?
- Čo sa podľa vás považuje za sex?
- Čo je a čo nie je sex?
- Myslíte si, že všetci ľudia prevádzkujú rovnaký druh sexu?
- Myslíte si, že by sex mal byť príjemný pre všetkých zúčastnených?
- Čo ste počuli od ostatných ohľadom sexu?
- S kým môžete hovoriť o sexe? Kedy je vhodné a kedy naopak nie je vhodné hovoriť o sexe?



Aktivita 1: Súkromná schránka na otázky

Vyučujúci umiestni krabicu v prednej časti triedy a vysvetlí žiakom/žiačkam.

Keď sa učíme o tejto téme, môžete kedykoľvek v priebehu hodiny vložiť do krabice otázky na túto tému.

Vaše otázky sú anonymné (nepodpisujete sa), takže sa nikto nedozvie, že ste otázku položili vy.

Otázky si po hodine prečítam, a pokiaľ sa týkajú našej témy a sú vhodné, odpoviem na ne v priebehu poslednej hodiny na túto tému.

Všetkým žiakom/žiačkam rozdá vyučujúci list papiera a požiada ich, aby si naň napísali všetky otázky, ktoré majú k téme. Všetci žiaci/žiačky (i keď žiadnu otázku nepoložili), potom vložia list papiera do krabice.



Aktivita 2: Vysvetlenie sexu

Sex je intímne telesné dotýkanie sa medzi ľuďmi. Môže zahŕňať bozkávanie, dotyky, vzájomnú masturbáciu a penetráciu vagíny penisom.

Vyučujúci ukáže žiakom/žiačkam obrázky niektorých spôsobov, akými ľudia realizujú sex. Vyučujúci k tomu môže použiť prílohu č. 35 [Druhy sexu](#).

Podnety:

- Sex môže viesť k otehotneniu. Ako sa dá neplánovanému tehotenstvu zabrániť?
- Myslíte si, že by si pri sexe mali obaja partneri užívať to, čo robia?
- Budú mať lesby rovnaký druh sexu ako heterosexuálne páry? Prečo? Čo by bolo rovnaké? V čom by sa líšili?



Aktivita 3: Dobrý sex, zlý sex

Žiaci/žiačky budú pracovať samostatne alebo v malej skupine, aby priradili obrázky k rôznym kategóriám podľa prílohy č. 36 [Dobrý a zlý sex](#).



Aktivita 4: Diskutujeme o dobrom a zlom sexe

Potom, čo žiaci/žiačky dokončia aktivitu, nechá vyučujúci triedu spoločne diskutovať.

Podnety:

- Aké obrázky ste zaradili do kategórie „dobrý sex“?
- Aké obrázky ste zaradili do kategórie „zlý sex“?
- Súhlasíte? Prečo áno, alebo prečo nie?
- Čo majú obrázky v daných kategóriách spoločné?



Aktivita 5: Ste pripravení na sex?

Vyučujúci prehrá triede video [Are you ready to have sex?](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Ako si myslíte, že viete, či ste pripravení začať so sexom?
- Čo by ste mali zvážiť? (Čo k danej osobe cítite; čo ona cíti k vám; ako si myslíte, že sa budete potom cítiť; je k vám táto osoba dobrá?)
- O čom by ste sa mali s druhou osobou rozprávať? (Sexuálna história. Druhy antikoncepcie. Ako si zabezpečíte

antikoncepciu. Dohodli ste sa na tom, čo by ste spolu radi robili? Dohodli ste sa na tom, že prestanete, pokiaľ bude jeden z vás chcieť prestať?).

- Vy sa zakaždým rozhodujete, či povieť áno alebo nie!
- Mali by ste počkať, až budete cítiť, že ste stopercentne v pohode s tým, že budete mať sex?



Aktivita 6: Súkromná schránka na otázky - čas na odpovede

Pred touto aktivitou je dôležité, aby si vyučujúci prešli všetky otázky a zhodnotili, či sú otázky relevantné a vhodné pre danú tému. Pokiaľ si vyučujúci nie je istý, ako na niektoré otázky odpovedať, môže sa pozrieť do zdrojov uvedených v tejto príručke. Je dôležité poskytnúť žiakom/žiačkam presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Vyučujúci prečíta nahlas tie otázky, ktoré zo schránky vybral ako vhodné. Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si myslia, že poznajú odpoveď na danú otázku. Odpovie na otázku a uvedie presné, veku primerané a vedecky podložené informácie.

Záver: Vyučujúci zopakuje kľúčové pojmy z tejto hodiny a zdôrazní, že sex musí byť dobrovoľný a príjemný a že sa môže v rôznych vzťahoch líšiť.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôsobená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí a porozumenia tomu, čo je to sex?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne a boli schopní/é vnímať tému ako legitímnu? Pokiaľ nie, prečo?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Kľúčový koncept 8:

Sexuálne a reprodukčné zdravie



Stručná charakteristika kľúčového konceptu

Sexuálne a reprodukčné zdravie sa v rámci príručky ITGSE zameriava na antikoncepciu, tehotenstvo, pohlavne prenosné infekcie, HIV/AIDS a lekárske služby týkajúce sa sexuálneho a reprodukčného zdravia²⁸. Sústredí sa na poskytovanie informácií o metódach antikoncepcie a ich účinnosti, a tiež na porozumenie tomu, čo je tehotenstvo, prenatálna starostlivosť a pôrod. Súčasne podáva informácie o pohlavne prenosných infekciách, vrátane HIV/AIDS, a o stratégiách prevencie týchto infekcií, vrátane služieb týkajúcich sa sexuálneho a reprodukčného zdravia²⁸.

Táto príručka sa konkrétne zameriava na 2 témy, ktoré boli identifikované v rámci ohniskových skupín: 1) Tehotenstvo a prevencia pred otehotnením a 2) Sexuálne zdravie – zníženie rizika pohlavne prenosných infekcií.

Téma 1: Tehotenstvo a prevencia pred otehotnením

O čom je táto téma?



Tehotenstvo je proces, kedy žena nosí v maternici jedno alebo viac embryí (neskôr plodov). Je výsledkom oplodnenia vajíčka spermiou. Prevencia pred otehotnením sa týka metód a postupov, ktoré je možné použiť, aby sme sa vyhli nechcenému tehotenstvu. V tejto téme chceme žiakom/žiačkam sprostredkovať pochopenie toho, čo je antikoncepcia a aké účinné

formy antikoncepcie existujú, t. j. kondómy, antikoncepčné tabletky, dlhodobé pôsobiace formy antikoncepcie, núdzová antikoncepcia a tiež abstinencia.

Prečo je táto téma dôležitá?



Ženy s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre majú vyššiu mieru neplánovaných a nechcených tehotenstiev než ženy bez postihnutia⁹. To môže súvisieť s nedostatočnou sexuálnou výchovou v škole, ktorá má za následok obmedzené znalosti o tehotenstve a reprodukčnom zdraví⁵². Výučba o téme tehotenstva a prevencii pred otehotnením je pre žiakov/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre zásadná, pretože ich vybavuje základnými znalosťami a zručnosťami, ktoré im umožňujú robiť informované rozhodnutia o svojom sexuálnom zdraví a celkovom pociť pohody (well-being). Keď žiaci/žiačky chápu biologické aspekty tehotenstva a poznajú rôzne metódy antikoncepcie, môžu účinne predchádzať nechcenému počatiu a vyhnúť sa tak nechceným dôsledkom s ním spojeným. Keď žiakov/žiačky v tejto oblasti vzdelávame, dávame im možnosť prevziať kontrolu nad svojim reprodukčným zdravím, a tým podporujeme ich sexuálne sebaurčenie.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky**Vzdelávacie ciele**

Žiaci/žiačky vysvetlia faktory, ktoré prispievajú k riziku otehotnenia, vrátane veku, načasovania pohlavného styku a ne/používaniu antikoncepcie.

Žiaci/žiačky vymenujú názvy a správne použitie rôznych antikoncepčných metód.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, že ženy môžu otehotnieť.

Viem, že existujú rôzne spôsoby ako sa otehotneniu vyhnúť.

**PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY****Téma: Tehotenstvo a prevencia pred otehotnením****Poznámka pre vyučujúceho:**

Je možné, že sa niektorí žiaci či niektoréžiačky na hodine na túto tému zveria, že zažili sexuálne napadnutie, že boli znásilní/é, alebo zažili zneužívanie. Odporúčame, aby vyučujúci dopredu upozornil, aký obsah sa bude na danej hodine preberať. Vyučujúci by okrem toho mali byť pripravení na prípadné odhalenie a mali by poznať presný postup ako poskytnúť týmto žiakom/žiačkam podporu (školský výchovný poradca, krízová linka a ďalšie formy podpory). Tento postup zahŕňa nahlásenie incidentu patričným orgánom, ktoré sa zaoberajú zneužívaním a sexuálnym násilím v danej krajine. Vyučujúci musí vedieť ako postupovať, vrátane hlásenia zmieneným orgánom.

Žiaci/žiačky môžu mať rôzne názory na tehotenstvo a antikoncepciu, ktoré vychádzajú z ich kultúrnych a náboženských hodnôt a výchovy. Informácie o antikoncepčných metódach na tejto hodine sú založené na faktach. Úlohou vyučujúceho je poskytnúť žiakom/žiačkam tieto informácie, bez toho, aby sa snažili akokoľvek ovplyvňovať ich rozhodnutie.

Môže sa stať, že niektorí rodičia si z dôvodu kultúrneho alebo náboženského presvedčenia nebudú priať, aby sa ich dieťa o tejto téme učilo. Pokiaľ k tomu dôjde, je treba riešiť vzniknutú situáciu na základe predpisu vo vašej škole, konkrétne toho, či môže byť žiak/žiačka z výučby uvoľnený/á na základe kultúrneho alebo náboženského presvedčenia. Môže pomôcť stretnutie s rodičmi a vysvetliť im presný obsah týchto vyučovacích hodín a spôsob akým bude téma vyučovaná. Vyučujúci by mal zdôrazniť, že škola sa nijakým spôsobom nesnaží ovplyvňovať žiakov/žiačky v oblasti tejto témy a že je to úplne prenechané na ich rozhodnutí.

Žiaci/žiačky s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre majú problémy s chápaním abstraktných pojmov a zovšobecňovaním poznatkov, ktoré nie sú konkrétne. Okrem toho je dôležité hovoriť s mladými ľuďmi o sexe otvorene, aby sa znížila stigma a tabu týkajúca sa sexu a sexuality. Preto sú vhodnou pomôckou pre výučbu používania antikoncepcie modely penisu (dildo) a vagíny v žiadnom prípade nie so zeleninou, ovocím atď. (uhorky, banány, násady na metly).

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy /stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky vysvetlia faktory, ktoré prispievajú k riziku otehotnenia, vrátane veku, načasovania pohlavného styku a ne/používania antikoncepcie.	Vizuálna podpora Analýza úloh Modelový stimul	Video prehrávač P37 Ako správne použiť kondóm
Žiaci/žiačky vymenujú názvy a správne použitie rôznych antikoncepčných metód.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o tehotenstve.

Podnety:

- Čo je to tehotenstvo?
- Ako môže niekto otehotnieť?
- Od kedy môžu ženy otehotnieť?

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o antikoncepcii.

Podnety:

- Počul už niekto z vás slovo antikoncepcia?
- Vie niekto, čo to znamená?
- Poznáte nejaký príklad antikoncepcie?
- Prečo ľudia používajú antikoncepciu?



Aktivita 1: Čo je to tehotenstvo?

Vyučujúci prehrá triede video [Pregnancy and reproduction explained](#) od Amaze.org na YouTube. Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Ako sa stane, že niekto otehotnie?
- Musíte mať s niekým sex, aby ste otehotneli?
- Aká konkrétna sexuálna aktivita môže viesť k otehotneniu?



Aktivita 2: Čo je to antikoncepcia?

Vyučujúci prehrá triede video [Tips for safer sex and pregnancy prevention](#) od Amaze.org na YouTube.

Antikoncepcia bráni vzniku nechceného tehotenstva.

Niektoré druhy antikoncepcie chránia aj pred pohlavne prenosnými infekciami.

Máme antikoncepciu pre mužov a pre ženy.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Je v poriadku chcieť mať sex alebo už mať sex?
- Myslíte si, že je dobré používať antikoncepciu? Prečo?
- Pred čím môže antikoncepcia pomáhať predchádzať?
- Spomeniete si na nejaké druhy antikoncepcie, ktorú môžete použiť?



Aktivita 3: Ako správne použiť kondóm?

Účinnosť kondómu závisí na jeho správnom použití.

Vyučujúci prehrá triede video [Condoms: How to use them effectively](#) z Amaze.org na YouTube alebo video the [What is a condom and how it is used](#) z Planned Parenthood na YouTube.

Vyučujúci použije prílohu č. 37 [Ako správne použiť kondóm](#). Vyučujúci vykoná analýzu úlohy, ako správne použiť kondóm.

Analýza úlohy - Ako správne použiť kondóm:

1. Zvoľte správnu veľkosť.
2. Skontrolujte dátum expirácie.
3. Opatrne roztrhnite obal.
4. Vyberte kondóm.
5. Skontrolujte, či je kondóm správne otočený.
6. Nasadte kondóm na špičku penisu.
7. Vytlačte vzduch.
8. Zrolujte kondóm až ku koreňu penisu.
9. Keď je po sexe, podržte kondóm na penise, zatiaľ čo vyťahujete svoj penis z partnerky/partnera.
10. Kondóm zložte, až keď je váš penis úplne vonku z partnerky/partnera.
11. Použitý kondóm vložte do sáčku.
12. Vyhodte použitý kondóm do koša.
13. Umyte si ruky mydlom.



Aktivita 4: Predvedenie nasadenia kondómu

Vyučujúci má k dispozícii dildo (model penisu) a krabičku kondómov. Vyučujúci predvedie, ako sa kondóm nasadzuje na stoporený penis podľa predošlej analýzy úlohy.

Analýza úlohy – Ako efektívne použiť kondóm:

1. Zvoľte správnu veľkosť.
2. Skontrolujte dátum expirácie.
3. Opatrne roztrhnite obal.
4. Vyberte kondóm.
5. Skontrolujte, či je kondóm správne otočený.
6. Nasadte kondóm na špičku penisu.
7. Vytlačte vzduch.
8. Zrolujte kondóm až ku koreňu penisu.
9. Keď je po sexe, podržte kondóm na penise, zatiaľ čo vyťahujete svoj penis z partnerky/partnera.
10. Kondóm zložte, až keď je váš penis úplne vonku z partnerky/partnera.
11. Použitý kondóm vložte do sáčku.
12. Vyhodte použitý kondóm do koša.
13. Umyte si ruky mydlom.

Vyučujúci ukáže i variant, kedy kondóm nejde stiahnuť ku koreňu penisu, pretože je opačne. Opýta sa žiakov/žiačok, či si myslia, že sa kondóm môže použiť znova, alebo je potrebné vziať nový kondóm.



Aktivita 5: Žiaci/žiačky si precvičia, ako správne nasadiť kondóm

Túto aktivitu je možné robiť rôznymi spôsobmi v závislosti na miere podpory, ktorú žiaci/žiačky potrebujú.

Žiaci/žiačky môžu buď použiť analýzu úlohy a postupovať krok za krokom, alebo môžu využiť vizuálnu podporu. Pre žiakov/žiačky, ktorí/ktoré potrebujú väčšiu mieru podpory, môže vyučujúci jednotlivé kroky rozdeliť a predviesť ich jeden po druhom. Vyučujúci ukazuje vždy jeden krok celej činnosti a žiaci/žiačky opakujú súčasne. To umožní žiakom/žiačkam postupovať krok za krokom podľa vzoru vyučujúceho.



Aktivita 6: Zoradenie postupu nasadenia kondómu

Žiaci/žiačky môžu pri tejto činnosti pracovať buď samostatne alebo v malej skupine. Vyučujúci si pripraví sady obrázkov s popisom činnosti. Každému žiakovi/žiačke alebo skupinke dá jednu sadu zmiešaných kariet. Úlohou žiakov/žiačok je správne zoradiť karty tak, ako idú jednotlivé kroky pri nasadzovaní kondómu za sebou.



Aktivita 7: Komunikácia s partnerom

Je dôležité, aby sa partneri pred sexom porozprávali. To preto, aby sa uistili, čo obidvaja chcú a dohodli sa na metóde antikoncepcie, ktorú budú používať. Je dôležité, aby tieto rozhodnutia urobili partneri spoločne a aby boli obidvaja spokojní s tým, na čom sa dohodli.

Scenár: Kým budeme mať sex

Anna a Jakub spolu chodia už rok. Chcú mať prvý sex. Skúste vymyslieť, o čom by sa spolu mali pred sexom rozprávať.

Podnety:

- Mal/a si už predtým s niekým sex?
- Použili ste pri sexe kondóm?
- Kedy si sa naposledy nechal/a testovať na pohlavné infekcie?
- Čo by si chcel/a robiť?
- Ako sa budeme chrániť? Použijeme kondóm? Alebo iný druh antikoncepcie?

Záver: Vyučujúci zopakuje, o čom bola hodina.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či si spomenú na nejaký druh antikoncepcie.

Vyučujúci požiada žiakov/žiačky, aby vysvetlili, prečo je dôležité používať pri sexuálnej aktivite antikoncepciu.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí nad priebehom vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôbená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a podporiť žiakov/žiačky v ďalšom rozvoji znalostí a porozumenia, ktoré sa týkajú tejto témy? T. j. aby poznali metódy prevencie pred nechceným otehotnením?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne a mohli otvorene diskutovať o antikoncepcii?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje znalosti?

Téma 2: Sexuálne zdravie - zníženie rizika pohlavne prenosných infekcií



O čom je táto téma?

Sexuálne zdravie sa vzťahuje na fyzickú, emocionálnu, duševnú a sociálnu pohodu v súvislosti so sexualitou. Patrí sem praktizovanie bezpečného sexu, t. j. používanie kondómov a antikoncepcie, pravidelné zdravotné prehliadky, vrátane vyšetrenia na pohlavne prenosné infekcie a emocionálnej pohody v súvislosti s vlastnou sexuálnou orientáciou a identitou.

Okrem toho táto téma zahŕňa informovanosť o sexuálnom zdraví, prístup k službám reprodukčného zdravia a porozumenie a uplatňovanie sexuálnych práv (napr. rozhodovanie o vlastnom tele a prístup k nevyhnutným zdravotníckym službám bez diskriminácie). Zníženie výskytu pohlavne prenosných infekcií je dôležitou súčasťou podpory sexuálneho zdravia. Vyžaduje to vzdelávať žiakov/žiačky o prenose, príznakoch a prevencii pohlavne prenosných infekcií, ako je správne a dôsledné používanie kondómov, pravidelné testovanie na pohlavne prenosné infekcie a otvorená komunikácia so sexuálnym partnerom.



Prečo je táto téma dôležitá?

U ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo na autistickom spektre je zaznamenaný vyšší výskyt pohlavne prenosných infekcií, než je pri ľuďoch bez postihnutia^{9; 16; 42}. Podľa niektorých výskumov je u nich miera nákazy pohlavne prenosnými infekciami osemkrát vyššia než u osôb bez mentálneho postihnutia⁹. Domnievame sa, že k týmto štatistikám prispieva nedostatočná osвета v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia, ktorá zvyšuje náchylnosť osôb s mentálnym postihnutím a/alebo autistickým spektrom k nákaze pohlavne prenosnými infekciami^{9; 42}. Keď poskytneme žiakom/žiačkam v rámci sexuálnej výchovy komplexné informácie spolu s prostredím, ktoré je podporné a nikoho neodsudzuje, pomôžeme u nich rozvíjať zodpovedné postoje a správanie, a znížiť tak výskyt pohlavne prenosných infekcií. Tým podporíme ich sexuálne zdravie ako celok. Táto výučba tiež zdôrazňuje, že je dôležité vyhľadať v prípade potreby lekársku pomoc. Tým učíme žiakov/žiačky chrániť svoje zdravie a zdravie ostatných.

Vzdelávacie ciele z pohľadu vyučujúceho a žiaka/žiačky



Vzdelávacie ciele

Žiaci/žiačky zopakujú definíciu pohlavne prenosných infekcií.

Žiaci/žiačky vysvetlia, prečo je dôležité praktizovať bezpečný sex ako prevenciu pohlavne prenosných infekcií.

Vzdelávacie ciele z pohľadu žiaka/žiačky

Viem, čo to sú pohlavne prenosné infekcie.

Viem, že bezpečný sex môže zabrániť pohlavne prenosným infekciám.



PRÍKLAD PLÁNU VYUČOVACEJ HODINY

Téma: **Sexuálne zdravie - zníženie rizika pohlavne prenosných infekcií**

Poznámka pre vyučujúceho:

Ľudia, ktorí sa nakazili pohlavne prenosnou infekciou, najmä HIV, čelia významnej stigmatizácii. Táto téma by mala byť vyučujúcim prezentovaná spôsobom, ktorý túto stigmatizáciu neprehľbuje.

Je dôležité, aby vyučujúci poskytli žiakom/žiačkam presné informácie o prevencii a o tom, kam ísť na testy. Vyučujúci by si mali pripraviť telefónne čísla a odkazy na miestne kliniky, ktoré testovanie na pohlavne prenosné infekcie ponúkajú. Vyučujúci by mali prediskutovať so žiakmi/žiačkami možnosti podpory, pokiaľ ich potrebujú.

Je dôležité spomenúť, že vo východnej Európe dochádza k nárastu pohlavne prenosných infekcií vrátane HIV. Preventívne opatrenia sú zásadné, vrátane presnej edukácie o dôležitosti používania kondómov a dentálnych rúškach pri sexuálnych aktivitách.

Vzdelávacie ciele	Vedecky podložené prístupy / stratégia výučby	Materiály do výučby
Žiaci/žiačky zopakujú definíciu pohlavne prenosných infekcií.	Scenáre	Video prehrávač Červené, oranžové a zelené karty P38 Rozlíšenie rizika pri sexuálnych aktivitách
Žiaci/žiačky vysvetlia, prečo je dôležité praktizovať bezpečný sex ako prevenciu pohlavne prenosných infekcií.		

Priebeh vyučovacej hodiny

Úvod: Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, čo vedia o pohlavne prenosných infekciách.

Podnety:

- Viete, čo sú pohlavne prenosné infekcie?
- Čo to slovné spojenie znamená?
- Poznáte nejakú pohlavne prenosnú infekciu?
- Viete, ako sa môžete vyhnúť pohlavne prenosným infekciám?



Aktivita 1: Čo sú pohlavne prenosné infekcie?

Vyučujúci prehrá triede video [What are STIs?](#) od Amaze.org na YouTube.

Vyučujúci vedie diskusiu a opýta sa žiakov/žiačok, čo sa z videa dozvedeli.

Podnety:

- Čo sú pohlavne prenosné infekcie?
- Môžete sa nakaziť pohlavne prenosnými infekciami pri akejkoľvek sexuálnej aktivite?
- Aké sú niektoré príznaky pohlavne prenosných infekcií?
- Ako často by ste sa mali nechať testovať na pohlavne prenosné infekcie, pokiaľ ste sexuálne aktívni?
- Aké dve veci by ste mali robiť, pokiaľ ste sexuálne aktívni?



Aktivita 2: Rozlíšenie rizika pri sexuálnych aktivitách

Vyučujúci použije prílohu č. 38 [Rozlíšenie rizika pri sexuálnych aktivitách](#). Vyučujúci rozdá žiakom/žiačkam rôzne farebné kartičky, ktoré sa vzťahujú k riziku nákazy pohlavne prenosnou infekciou:

červená kartička: vysoké riziko,

oranžová kartička: stredné riziko,

zelená kartička: žiadne riziko.

Vyučujúci rozdá a prečíta triede nahlas scenáre. Zatiaľ čo vyučujúci číta scenáre, žiaci/žiačky majú za úlohu premýšľať o type rizika a pri každom scenári pomocou farebných kartičiek vyjadriť o aké riziko sa jedná.

žiadne riziko ✓	vysoké riziko ✗	stredné riziko !
-----------------	-----------------	------------------

Scenár 1: Žiadne riziko, masturbácia	Scenár 2: Žiadne riziko, abstinencia	Scenár 3: Vysoké riziko, promiskuita bez ochrany
Ema a David spolu chodia pol roka. V priebehu schôdzky sa v izbe hladia, bozkávajú a masturbujú pred sebou.	Andrea je 17-ročné dievča. Rozhodla sa, že nebude mať s nikým sex. Andrea je abstinencia, to znamená, že sa zdržuje akékoľvek sexuálnej aktivity s kýmkoľvek.	Pavol má 19 rokov. Rád chodí cez víkendy na diskotéky. Na diskotéke sa vždy zoznami s cudzím dievčaťom/ženou a má s ním večer sex bez ochrany. Pavol nepoužíva kondóm.
Scenár 4: Žiadne riziko, sexting	Scenár 5: Vysoké riziko, príznaky infekcie	Scenár 6: Stredné riziko, promiskuita s ochranou
Alex začal chodiť s Janou. Alex a Jana si posielajú textové správy. V správach sa rozprávajú o sexe.	Patrik má 16 rokov. Na oslave narodenín sa vyspal so svojou kamarátkou Barborou. Pri sexe nepoužili žiadnu antikoncepciu, ani kondóm. Patrika teraz páli penis pri močení. Jeho penis je začervenaný a nevyzerá zdravo. O pár týždňov neskôr začne Patrik chodiť s Annou. Anna je jeho nová priateľka. Patrik chce mať s Annou sex.	Alica chodí rada do spoločnosti. V bare stretáva nových mužov. Má rada sex. Mužov často na sex strieda. Pravidelne používa kondóm.



Aktivita 3: Čo robiť, keď mám obavy?

Vyučujúci prečíta triede scenár. Žiaci/žiačky majú za úlohu vymyslieť ako danú situáciu riešiť.

Scenár: Čo robiť, keď mám obavy	
Tomáš má 20 rokov. Mal sex s kamarátkou. Nepoužil kondóm. Teraz ho svrbí penis pri močení. Tomáš si myslí, že sa mohol nakaziť nejakou pohlavne prenosnou infekciou. Čo môže Tomáš urobiť?	
Podnety:	
- Myslíte si, že potrebuje Tomáš pomoc? - Koho môže Tomáš požiadať o pomoc v tejto situácii?	- Môže sa Tomáš niekomu zdôveriť? - Kam môže Tomáš ísť a požiadať o vyšetrenie a testy?

Je dôležité, aby vyučujúci zdôraznil, že ak si žiaci/žiačky myslia, že potrebujú pomoc, je vhodné ísť k lekárovi (k svojmu praktickému lekárovi) a zveriť sa mu. Môžu vyhľadať pomoc aj v nemocnici. Ak majú viac ako 15 rokov, nemusia mať sprievod rodičov. Všetko, čo preberú s lekárom, je lekárske tajomstvo, tzn. že je to čisto ich súkromná záležitosť.

Môžu sa zdôveriť aj niekomu, komu veria (napríklad rodičom, sociálnemu pracovníkovi, vyučujúcemu). Väčšina infekcií sa dá dobre liečiť, keď sa začne s liečbou včas.

Záver: Vyučujúci zopakuje, o čom bola hodina.

Vyučujúci sa opýta žiakov/žiačok, či vedia vysvetliť, čo je to pohlavne prenosná infekcia.

Vyučujúci pripomenie, za kým majú žiaci/žiačky ísť alebo komu sa majú zdôveriť, keď potrebujú pomoc.



Reflexia vyučujúceho

Vyučujúci sa zamyslí na priebehu vyučovacej hodiny a položí si nasledujúce otázky:

- Bola hodina prispôsobená rôznym vzdelávacím preferenciám a potrebám žiakov/žiačok?
- Ako môžem na túto hodinu nadviazať a pomôcť žiakom/žiačkam upevniť znalosti, porozumenie a zručnosti, ktoré sa týkajú tejto témy, t. j. aby poznali a dodržiavali prevenciu pohlavne prenosných infekcií?
- Cítili sa žiaci/žiačky bezpečne a mohli otvorene diskutovať o pohlavne prenosných infekciách?
- Bola na tejto hodine nejaká časť, ktorú by som mal/a zopakovať, aby si žiaci/žiačky upevnili svoje 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.
- 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.
- 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://journals-sagepub-com.wwwproxy1.library.unsw.edu.au/doi/full/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.wwwproxy1.library.unsw.edu.au/10.1186/s12978-018-0629-x>
- 8 Finlay, W. M. L., Rohleder, P., Taylor, N., & Culfear, 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*. Published. <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., & Sedlecký, 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 Sedlecký, 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 : the official journal of the European Society of Contraception*, 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 osob 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 39 Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory into practice*, 41(4), 212-218.
- 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
- 44 George, R., & Stokes, M. A. (2018). Gender identity and sexual orientation in autism spectrum disorder. *Autism*, 22(8), 970-982.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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>

Zoznam príloh

P1: Vzťahy a rôzne typy správania	96
P2: Rôzne Vzťahy v mojom živote	100
P3: Ako môžem niekomu povedať, že sa mi páči?	101
P4: Ako pozvať niekoho na rande	102
P5: Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch	103
P6: Zákonný súhlas	107
P7: Zákony a manželstvo	108
P8: Zákony a incest	109
P9: Ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami	110
P10: Súkromný a verejný priestor	111
P11: Súkromie	114
P12: Osobné informácie	115
P13: Prejavy zneužívania	116
P14: Podpora pri zneužívaní	120
P15: Píšem iba dievčatám, ktoré povedia „áno“	121
P16: Štyri pravidlá pre bezpečnosť na internete	126
P17: Ako zostať na internete v bezpečí	127
P18: Pornografia a zákony	128
P19: Sledovanie pornografia	130
P20: Stanovenie osobných hraníc	131
P21: Sociálny príbeh – Ako môžem požiadať o povolenie?	132
P22: Ako požiadať o súhlas	137
P23: Ako povedať „nie“	138
P24: Zóny regulácie	139
P25: Karty - zóny regulácie	140
P26: Ako sa človek môže cítiť po odmietnutí	142
P27: S kým môžem hovoriť	145
P28: Stratégia zvládania odmietnutia	146
P29: Pocity odmietnutia	147
P30: Rozpis osobnej hygieny	148
P31: Prečo je dôležitá osobná hygiena	152
P32: Mýty verzus fakty	153
P33: Ako si vymeniť hygienickú vložku	156
P34: Kde môžem masturbovať	159
P35: Druhy sexu	162
P36: Dobrý a zlý sex	164
P37: Ako správne použiť kondóm	166
P38: Rozlíšenie rizika pri sexuálnych aktivitách	169

P1: Vzťahy a rôzne typy správania

SPÄŤ





Cudzí ľudia



Nehovoríme s nimi.



Známi	Kamaráti	Blízki priatelia a rodina
Pozdravíme sa.	Ideme spolu do kina.	Objímame sa.
Opýtame sa, ako sa máte?	Grilujeme.	Hovoríme si dôležité veci.

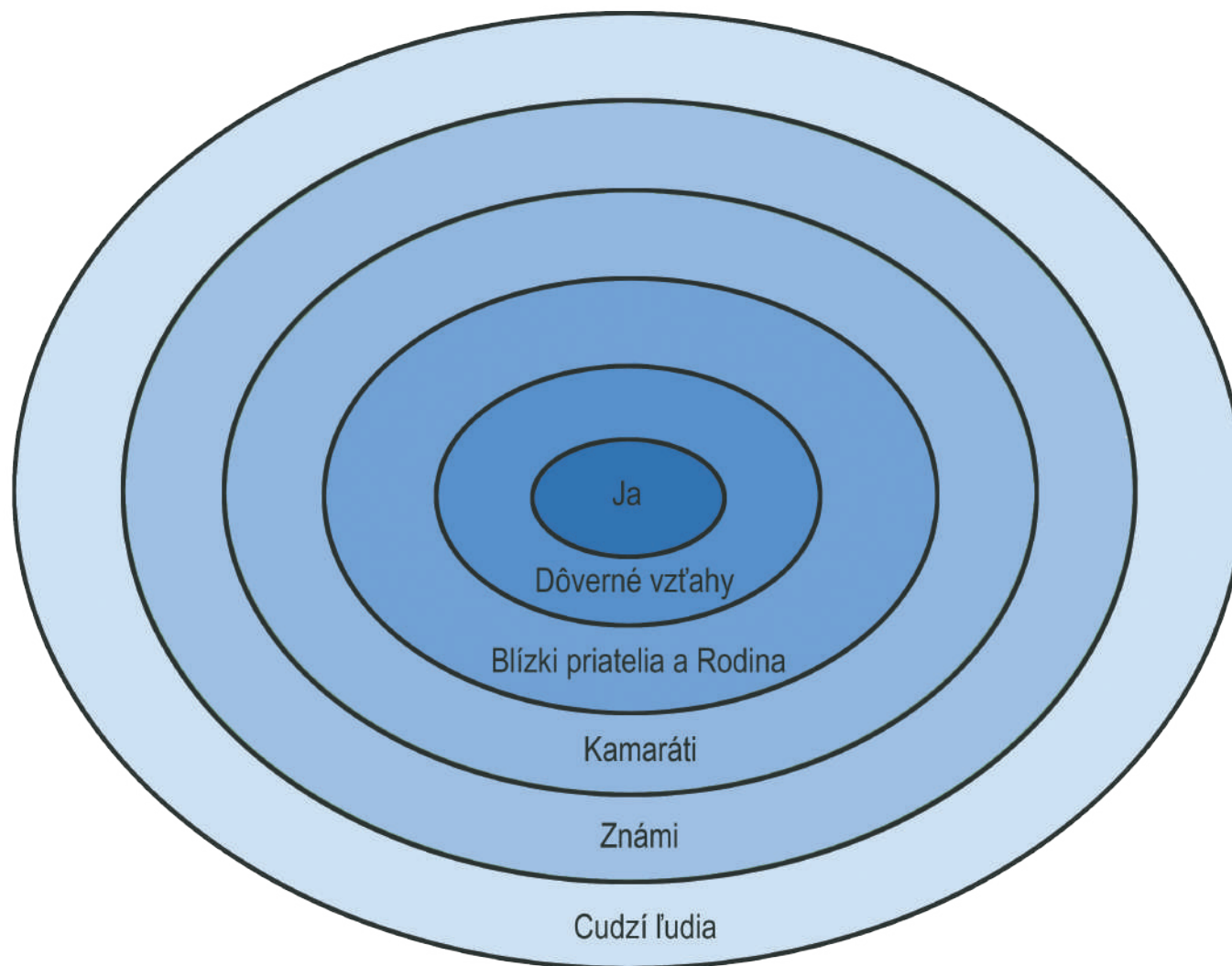
Intímne vzťahy

Objímame sa.

Bozkávame sa.

P2: Rôzne vzťahy v mojom živote

SPÄŤ



P3: Ako môžem niekomu povedať, že sa mi páči?**SPÄŤ**

P4: Ako pozvať niekoho na rande?**SPÄŤ****Scenár 1: Blízki priatelia**

Ema a Lukáš sú najlepší priatelia.
 Poznajú sa od základnej školy.
 Majú veľa spoločných záujmov.
 Vychádzajú spolu veľmi dobre.
 Lukáš sa do Emy zamiloval.
 Chce ju pozvať na rande.

Scenár 2: Spolužiaci

Mária a Eliška chodia na strednú školu.
 Majú spoločný predmet matematiky.
 Spolupracujú na skupinových projektoch.
 Občas sa rozprávajú, ale nie sú blízkymi priateľmi.
 Jedného dňa po vyučovaní Mária naberie odvahu a priblíži sa k Eliške.
 Chce ju pozvať na rande.

Scenár 3: Cudzí ľudia

Ján chodí autobusom do školy každý deň.
 Tým istým autobusom jazdí aj mladé dievča.
 Jánovi sa toto dievča páči.
 Nikdy predtým spolu nehovorili.
 Ján ju chce pozvať na rande.

P5: Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahu**SPÄŤ**

Zdravé správanie vo vzťahoch. ✓	Nezdravé správanie vo vzťahoch. ✕

Som zo svojho partnera smutná.	Môj partner mi nariaďuje, čo mám robiť.	So svojím partnerom sa cítim v bezpečí
Som zo svojej partnerky smutný.	Moja partnerka mi nariaďuje, čo mám robiť.	So svojou partnerkou sa cítim v bezpečí.
Cítim sa so svojím partnerom šťastná.	Moja partnerka ma počúva.	Môj partner ma bije.

Užívam si s partnerkou aktivity, ktoré nás bavia.	Partner mi kradne peniaze.	Moja partnerka ma bije.
Užívam si s partnerom aktivity, ktoré nás bavia.	Partnerka mi kradne peniaze.	
Cítim sa so svojou partnerkou šťastný.	Môj partner ma počúva.	



P6: Zákonný súhlas**SPÄŤ****Scenár 1: Zákonný vek súhlasu**

Jakub má 18 rokov.
 Chodí s Katarínou.
 Katarína má 14 rokov.
 Jakub a Katarína chcú mať spolu sex.

Scenár 2: Slobodný súhlas

Adam a Tamara majú 18 rokov.
 Jedného večera pozerajú film u Adama.
 Počas filmu sa bozkávajú.
 Adam sa snaží vyzliecť Tamaru.
 Tamara povie: „Nie, ešte nie som pripravená na sex.“
 Adam nalieha na Tamaru a hovorí: „Vo vzťahu je to normálne.“

Scenár 3: Slobodný a úplný súhlasný prejav

Jonáš a Peter majú 19 rokov.
 Chodia spolu už niekoľko mesiacov.
 Sú pripravení mať spolu sex. Hovoria o tom, čo chcú robiť.
 Obaja sa dohodnú, že spolu vyskúšajú sex.
 Peter sa uisťuje, že Jonáš mu dal svoj súhlas.
 Jonáš sa uisťuje, že Peter dal súhlas.

P7: Zákony a manželstvo**SPÄŤ****Scenár 1: Nepľnoletí snúbenci**

Anna má 15 rokov.
 Má priateľa, ktorý sa volá Juraj.
 Juraj má 17 rokov.
 Kúpil Anne prsteň a v luxusnej reštaurácii ju požiadal o ruku.

Scenár 2: Slobodný súhlas snúbencov

Rodičia zoznámili Blanku s mužom menom František.
 František aj Blanka majú 19 rokov.
 Blankiny rodičia začínajú organizovať svadbu s Františkom.
 Blanka sa nechce vydať.
 Napriek tomu na ňu rodičia tlačia.
 Hovorí sa, že by sa mala vydať skôr, ako bude mať 20 rokov.
 Je to tradícia.

Scenár 3: Predtým ženatý/vydatá

Pavol a Eva sú manželmi dva roky.
 Pavol hovorí, že by chcel mať ďalšiu ženu.
 Druhú manželku.

Scenár 4: Manželstvo medzi súrodencami

Ján a Lucia sú súrodenci.
 Chcú sa zosobášiť, pretože sa milujú.

P8: Zákony a incest**SPÄŤ****Scenár 1: Pohlavný styk medzi súrodencami**

Jakub má 18 rokov.
 Má sestru Petru.
 Petra má 20 rokov.
 Jakub a Petra sú do seba zamilovaní.
 Milujú sa a chcú ísť spolu na verejné rande ako skutočný pár, ale boja sa, čo by povedali ľudia okolo nich.
 Obaja chcú mať spolu sex.

Scenár 2: Pohlavný styk medzi rodičmi a deťmi

Daniel má 40 rokov.
 Umrela mu žena.
 Má dcéru Máriu, ktorá má 17 rokov.
 Daniel chce mať sex so svojou dcérou Máriou.
 Mária súhlasí.

Scenár 3: Pohlavný styk medzi rodičmi a deťmi

Pani Alena má 35 rokov.
 Nemá manžela.
 Žije len so svojim synom Adamom.
 Má 14 rokov. Adam sa teší na 15 rokov.
 Adam chce mať sex so svojou matkou.

Scenár 4: Pohlavný styk medzi prarodičmi a vnukmi

Lucia má 16 rokov.
 Niekedy ju rodičia posielajú na víkend k starej mame a dedkovi.
 Keď stará mama zaspí, dedko si ľahne do Luciinej postele.
 Pohladí jej prsia a vagínu.
 Dedko povie Lucii, že ju veľmi miluje, a že to bude ich tajomstvo.

P9: Ako byť dobrým spojencom ľudí s rôznymi rodovými identitami

SPÄŤ

Scenár 1: Váš priateľ prizná, že je transgender

S Tomášom ste kamarát.
 Poznáte sa zo základnej školy.
 Tomáš vás požiadal, aby ste prišli k nemu domov.
 Chce vám povedať niečo dôležité.
 Priznáva sa, že je transgender.
 Namiesto zámen on/jeho chce, aby ste používali zámená ona/jej.
 Požiada vás, aby ste to nikomu nepovedali, pretože ešte nie je pripravený povedať to ostatným.

Scenár 2: Vaša kamarátka je šikanovaná pre svoju odlišnú rodovú identitu

Vaša kamarátka Alena je nebinárna.
 V škole sa jej deti smejú.
 Jej spolužiaci ju zámerne volajú inak, ako chce Alena.
 Jej spolužiaci sa jej tiež smejú pre spôsob, akým sa oblieka.

P10: Súkromný a verejný priestor**SPÄŤ**

Verejný priestor	Súkromý priestor





P11: Súkromie**SPÄŤ****Scenár 1: Anna a jej izba**

Anna má 17 rokov.
 Má vlastnú izbu.
 V izbe je posteľ, nočný stolík, stôl so stoličkou a šatníková skriňa.
 Annina izba má dvere s priehľadným sklom.
 To znamená, že ostatní môžu vidieť do miestnosti, aj keď sú dvere zatvorené.
 Anna má pocit, že nemá žiadne súkromie.

Scenár 2: Janino súkromie

Jana má 17 rokov.
 Žije s mamou, otcom a bratom.
 Brat má päť rokov.
 Jana má vlastnú izbu s dverami.
 Dvere sú drevené, dajú sa zavrieť, ale nedajú sa zamknúť.
 Stáva sa, že Janina rodina nerešpektuje Janine súkromie.
 Matka a brat idú do izby bez klopania.
 Jana povedala svojej mame a bratovi, že chce, aby zaklopali.
 Rodina to nerešpektuje.

Scenár 3: František a Pavol chcú byť spolu sami

František a Pavol majú 16 rokov.
 Chodia spolu šesť mesiacov.
 Pavol žije s rodičmi.
 František žije s matkou a nevlastným otcom.
 Keď sú František a Pavol spolu, radi sa bozkávajú a maznajú.
 Chcú mať spolu intímnejší vzťah.
 Majú pocit, že sú pripravení na sex.
 Sex je správanie, ktoré by malo zostať čisto súkromné – medzi tým.

P12: Osobné informácie**SPÄŤ****Scenár 1: Súkromné informácie na verejnom mieste**

Anna je u kaderníka.

Kaderník sa pýta: Ako sa máte dnes?

Anna odpovedá: Dnes som dostala menštruáciu a vôbec sa necítim dobre.

Máte dnes tiež menštruáciu?

Scenár 2: Súkromné informácie s cudzími ľuďmi

Tomáš obeduje v jedálni.

Vyučujúci telocviku ho pozdraví a spýta sa: „Tom, všimol som si, že chodíš s Annou. Ako spolu vychádzate?“

Tomáš odpovedá: „Ešte sme nemali sex, ale dúfam, že čoskoro sex budeme mať.“

Vy máte priateľku a máte s ňou aj sex?“

Scenár 3: Súkromné informácie, ale potrebujem pomoc

Daniel žije so svojou matkou a nevlastným otcom.

Niekedy jeho nevlastný otec príde v noci do jeho spálne.

Dotkne sa ho penisu.

Niekedy ho dokonca prinúti, aby sa dotkol jeho penisu.

Danielovi sa to nepáči.

Nevie, čo má robiť.

P13: Prejavy zneužívania

SPÄŤ

Fyzické zneužívanie	Citové zneužívanie	Prenasledovanie a obt'azovanie
Sexuálne zneužívanie	Finančné zneužívanie	

Udiera ma, tlačí na mňa,
bije ma päšťami.

Kradne mi peniaze.

Schováva mi peňaženku.

Nadáva mi.

Kričí na mňa.

Dotýka sa ma, aj keď nechcem.



Sleduje ma.

Núti ma k sexu.



Hádže po mne veci.

Dáva mi najavo, že nie som pozvaná.





P14: Podpora pri zneužívaní**SPÄŤ****Scenár 1: Zneužívanie v rodine**

Dávid má 16 rokov.
 Chce začať randiť.
 Jeho matka mu to nedovolí.
 Jedného dňa príde Dávidova mama do kúpeľne, keď sa Dávid sprchuje.
 Počas sprchovania sa dotýka jeho penisu.

Scenár 2: Zneužívanie vo vzťahu

Gabriela chodí s Karolom už rok.
 Gabriela má Karola veľmi rada.
 Niekedy je z toho veľmi smutná.
 Keď sa Karol nahnevá, objaví sa bez pozvania u Gabriely v práci alebo na jej stretnutí s kamarátkami.
 Tam Karol na Gabrielu kričí a nadáva jej.

Scenár 3: Zneužívanie vo vzťahu

Klára žije so svojou priateľkou Tamarou.
 Tamara Kláru veľmi ovláda.
 Stalo sa, že keď bola Klára vonku s priateľmi, zistila, že jej Tamara medzitým ukradla kreditné karty a peniaze z peňaženky.

P15: Píšem iba dievčatám, ktoré povedia „áno“.

SPÄŤ

Kto je Pavol?

Pavol je mladý muž na autistickom spektre. Navštevuje strednú školu. Pavol má dobré komunikačné schopnosti (napr. dokáže verbálne komunikovať svoje myšlienky ostatným). Veľmi dobre zvláda obsah učebných osnov. Má rád technické predmety, má rád počítačové hry a hovorí dvoma cudzími jazykmi.

Pavol je introvertný, nevyhľadáva väčšie skupiny spolužiakov. Je aktívny v menších skupinách. Nemotorne nadväzuje kontakty so svojimi spolužiakmi. V poslednej dobe prejavuje záujem najmä o svojich spolužiakov. Snaží sa ich kontaktovať na Facebooku alebo prostredníctvom textových správ. Správy posiela aj na papieri.

Doporučenie

Školské poradenské zariadenie odporučilo Pavlovi prevládajúce podporné opatrenia tretieho stupňa (DSM-5, 2022). Asistent učiteľa podporuje Pavla počas jeho pobytu v triede, pracuje najmä na precvičovaní sociálnych, emocionálnych a komunikačných zručností.



Fáza 1 IDENTIFIKUJME SPRÁVANIA

Počiatkový impulz na individuálnu intervenciu prišiel zo sťažnosti jednej z jej spolužiačok, ktorá sa sťažovala triednemu učiteľovi. Spolužiačka povedala, že Pavol jej posiela správy do triedy. Kontaktuje ju aj na Facebooku. Keď neodpovedá na jeho správy, posiela jej textové správy. Učiteľ sa rozhodol zasiahnuť individuálne. On a jeho asistent zaznamenali do jednoduchého záznamového listu, koľkokrát denne Pavol kontaktoval spolužiačku nevyžiadané. Nahrávku uchovávali tri dni.

Potom si pedagogický tím položil otázku: Aká je cieľová zručnosť, čo chceme Pavlovou intervenciou dosiahnuť? Odpoveď bola formulovaná do nasledujúceho SMART cieľa:

Pavlov SMART cieľ

Na konci mesiaca bude Pavol písať správy len svojim spolužiakom, ktorí s tým súhlasia.

Špecifický

Merateľný

Dosiahnuteľný

Relevantný

Termínovaný



Fáza 2 SKÚMAJME VEDECKY PODLOŽENÉ PRÍSTUPY

Učiteľka využila bezplatnú databázu AFIRM.



Fáza 3 VYBERME VHODNÝ VEDECKY PODLOŽENÝ PRÍSTUP

Učiteľka hľadala sociálno-emocionálnu rozvojovú intervenciu pre 16-ročného chlapca na autistickom spektre. Vybrala si sociálny príbeh.



Fáza 4 UROBME DÔLEŽITÉ PRÍPRAVY NA IMPLEMENTÁCIU VEDECKY PODLOŽENÉHO PRÍSTUPU

Učiteľ začal navrhovať sociálny príbeh. Toto je Pavlov sociálny príbeh: **Píšem len dievčatám, ktoré povedia „áno“.**

	Chodím na strednú školu.
	Rád by som mal priateľku.
	V škole sa mi páčia rôzne dievčatá.
	Chcem im posilať správy.

	Niektoré dievčatá • chcú, aby som im posielal správy, • nechcú, aby som im posielal správy.
	Niektorým dievčatám sa moje správy páčia. Poznám to z toho, že • mi odpisujú. • píšú mi milé veci.
	To znamená, že • im môžem písať.
	Niektorým dievčatám sa moje správy nepáčia. Poznám to z toho, že • neodpisujú na moje správy, • píšú mi škaredé veci, • žiadajú, aby som im prestal písať.
	To znamená, že • im musím prestať písať, • už im nepošlem žiadnu sms.

	Pokiaľ nie som si istý, musím sa dievčaťa opýtať: • „Môžem ti posielat' správy?“
	Pokiaľ dievča • neodpovie, • povie „prestaň“,
	Musím • ju počúvať, • rešpektovať, keď hovorí „nie“ alebo „prestaň“.
	Pokiaľ neprestanem posielat' správy, • je to obťažovanie.
	Obťažovanie znamená niekomu ubližovať. Ľudia sa potom • boja, • sú smutní, • necítia sa v bezpečí.

	Budem písať len dievčatám, ktoré • chcú, aby som im písal.
---	---



Fáza 5 IMPLEMENTUJME VEDECKY PODLOŽENÝ PRÍSTUP

Ako bol Pavol zapojený?

Učiteľka si Pavla pozvala na mimoškolské stretnutie. Učiteľka o incidente diskutovala s Pavlom so spolužiakom a ponúkla mu, že ak bude mať záujem, môže mu pomôcť pochopiť pravidlá randenia. Pavla sa spýtala, aké sú jeho predstavy o randení a predstavila mu sociálny príbeh. Pavel si prešiel príbeh a súhlasil s pravidelnými stretnutiami raz týždenne. Príbeh upravovali spoločne, podľa toho, čo Pavla zaujímalo. Raz týždenne sa vrátili k príbehu a spolu s Pavlom pokračovali v jej prechádzke. Pavol priniesol nové podnety a spolu s učiteľom si stanovili nové ciele. Napríklad pošlem primeraný počet správ. A príbeh podľa nich prispôbili. Po prečítaní príbehu učiteľ položil Pavlovi kontrolnú otázku. Napríklad: Ak vám dievča napíše: „Nechaj ma.“ Čo môžete urobiť? Ako je vhodné reagovať?



Fáza 6 MONITORUJME IMPLEMENTÁCIU

Učiteľka začala sledovať, ako Pavol doporučené používa. S Pavlom potom jedenkrát týždenne hodnotili, ako sa mu darí doporučené z príbehu naplňovať.

P16: Štyri pravidlá pre bezpečný pobyt na internete**SPÄŤ**

1. Chrániť si svoje osobné údaje.	2. Vytvoriť si silné a bezpečné heslá.
3. Rozpoznať a vyhnúť sa online podvodom alebo phishingu.	4. Rozpoznať kyberšikanu a vedieť sa s ňou vysporiadať.

P17: Ako ostať na internete v bezpečí**SPÄŤ****Scenár 1: Cudzí ľudia na internete**

Alex dostane žiadosť o priateľstvo na sociálnej sieti od niekoho, koho nepozná.

Osoba tvrdí, že má podobné záujmy a chce sa s ním rozprávať.

Čo by mal Alex v tejto situácii urobiť?

Scenár 2: Podvodné správy

Emília dostane e-mail od neznámeho odosielateľa, ktorý tvrdí, že vyhrala dovolenku zdarma.

V e-maile sú požadované jej osobné údaje.

Má poslať svoje celé meno, adresu a údaje o kreditnej karte.

Ako má Emília postupovať?

Scenár 3: Kyberšikana

Sofia chatuje online so spolužiakom, ale konverzácia sa zvrtné.

Spolužiak jej začne posilať urážlivé a škaredé správy.

Ako by mala Sofia túto situáciu (kyberšikanu) riešiť?

P18: Pornografia a zákon**SPÄŤ****Je v poriadku sledovať porno** **Nie je v poriadku sledovať porno** 

Ešte nemám 18 rokov.	V porne sú ľudia mladší ako 18 rokov.	V porno filme alebo na porno obrázkoch sú zvieratá.	V porno filme alebo na porno obrázkoch sú deti.	Pozerám sa na porno cestou v autobuse.
Pozerám sa na porno počas vyučovania v škole.	Už mám 18 rokov.	Som sám vo svojej izbe.	Som na verejných toaletách.	V porno filme sú scény, ako si ľudia ubližujú.

P19: Sledovanie pornografie**SPÄŤ****Scenár 1: Súkromné informácie**

Dvaja spolužiaci, Jana a Jakub, sa v triede rozprávajú o svojich súkromných záujmoch.

Jana sa otvorene zveruje, že sa rada pozerá na porno.

Jakub sa cíti nepríjemne a nevie, ako na to reagovať alebo čo povedať.

Scenár 2: Sledovanie pornografie na verejnom mieste

Milan je v škole a ide si odskočiť na mužské toalety.

Zatiaľ čo je pri pisoári, počuje, že niekto v kabínke sleduje porno.

Scenár 3: Sledovanie pornografie je súkromné správanie

Štefan je mladý, dospelý človek.

Štefan má osobnú asistentku Luciu.

Lucia mu pomáha s každodennými činnosťami, v ktorých potrebuje

Štefan podporu z dôvodu svojho postihnutia.

Štefan sa rozhodne sledovať porno na svojom telefóne, kým je Lucia u neho doma.

P20: Stanovenie osobných hraníc**SPÄŤ****Scenár 1: Nastavenie fyzických hraníc s kamarátom/ kamarátkou**

Ema a Júlia sú dobré kamarátky.

Trávia spolu veľa času.

Niekedy má Ema pocit, že jej Júlia vstupuje do osobného priestoru tým, že ju objíma alebo sa jej dotýka bez dovolenia.

Ema by chcela vymedziť hranice, bez toho, aby stratila jej priateľstvo.

Vyučujúci vyvolá diskusiu so žiakmi/žiačkami.

Scenár 2: Nastavenie fyzických hraníc s členom rodiny

Dávid a jeho brat Marek majú živý, hravý vzťah.

Dávid rád hrá s Marekom videohry a futbal.

Marek Dávída niekedy štekli a aj keď ho Dávid žiada, aby prestal.

Dávid by rád vymedzil Marekovi hranicu, ako sa ho môže Marek dotýkať.

Dávid by chcel, aby Marek prestal so šteklením, keď mu povie: „Neštekli ma.“ Vyučujúci podnieti diskusiu so žiakmi/žiačkami.

Scenár 3: Nastavenie fyzických hraníc s partnerom

Aleš a Sára spolu nedávno začali chodiť.

Sára sa Aleša často dotýka na verejnosti, napríklad ho objíma alebo ho drží za ruku.

Alešovi je to nepríjemné; nemá rád, keď sa na verejnosti prejavujú city.

Aleš si chce so Sárrou stanoviť hranice, ale obáva sa, že sa Sára nahnevá.

Vyučujúce podnieti diskusiu so žiakmi/žiačkami.

P21: Sociálny príbeh – Ako požiadať o súhlas

SPÄŤ

Kto je Nikol?

Nikol je dievča na autistickom spektre. Navštevuje siedmu triedu bežnej školy. Nikol má dobré komunikačné schopnosti (napr. dokáže verbálne komunikovať svoje myšlienky ostatným). Veľmi dobre zvláda obsah učebných osnov. Baví ju najmä hudobné vzdelávanie, má rada zvuky rôznych nástrojov. Vie dobre čítať. Má problém pochopiť zložitejší text.

Je tiež veľmi priateľská. Aktívne vyhľadáva kontakt so spolužiakmi. Nemotorne si vytvára kontakty, snaží sa pevne objasť svojich spolužiakov alebo ich chytiť za tvár a pokúšať sa ich pohľadiť po tvári.

Doporučenie

Školské poradenské zariadenie odporučilo spoločnosti Nikol prevládajúce podporné opatrenia tretieho stupňa (DSM-5, 2022). Asistent učiteľa podporuje Nikol počas pobytu v triede, pracuje najmä na precvičovaní sociálnych, emocionálnych a komunikačných zručností.



Fáza 1 IDENTIFIKUJME SPRÁVANIA

Počiatkový impulz pre individuálny zásah dal Nikolin asistent, ktorý si všimol, že Nikol chodí počas dňa objasť svojich spolužiakov. Vždy sa na nich nečakane vrhne a jeho spolužiakom sa to nepáči. Usmeje sa alebo sa snaží vyhnúť Nikole. V rámci sexuálnej výchovy učiteľka s deťmi diskutovala o téme súhlasu a vzťahu medzi priateľmi. Nikol sa však naďalej nevhodne objímala. Preto sa učiteľ rozhodol zasiahnuť individuálne. Spolu s asistentkou si na jednoduchý záznamový list zaznamenali, koľkokrát denne chodí Nikol objasť svojich spolužiakov. Pozorovania opakovali tri dni. Potom učiteľský tím položil otázku: Aká je cieľová zručnosť, čo chceme dosiahnuť Nikolinou intervenciou? Odpoveď bola formulovaná do nasledujúceho SMART cieľa:

Nikolin SMART cieľ

Na konci mesiaca Nikol objíme svojich spolužiakov len vtedy, ak jej dajú povolenie.

Špecifický

Merateľný

Dosiahnuteľný

Relevantný

Termínovaný



Fáza 2 SKÚMAJME VEDECKY PODLOŽENÉ PRÍSTUPY

Učiteľ využil bezplatnú databázu AFIRM.



Fáza 3 VYBERME VHODNÝ VEDECKY PODLOŽENÝ PRÍSTUP

Učiteľka hľadala intervenciu zameranú na sociálno – emocionálny rozvoj, ktorá by bola vhodná pre 13 ročné dievča na autistickom spektre. Vybrala sociálny príbeh.



Fáza 4 UROBME DÔLEŽITÉ PRÍPRAVY NA IMPLEMENTÁCIU VEDECKY PODLOŽENÉHO PRÍSTUPU

Učiteľka začala s návrhom sociálneho prístupu. Toto je Nikolin sociálny príbeh: **Som fajn kamarátka, ktorá rešpektuje ostatných!**

Ako môžem požiadať o povolenie?

	Chodím rada do školy. V škole mám veľa kamarátov.
	Rada sa ich dotýkam: • objímam ich, • držím ju za ruku.
	Keď som šťastná, alebo keď ma niečo nadchne, • pevne kamarátov objímam.
	Niektorí kamaráti ale nechcú, • aby som sa ich dotýkala, • aby som ich objímala.

	Cítia sa • neprijemne, • nahnevaní.
---	---

Skôr než ich objímam, potrebujem ich súhlas.

	Súhlas znamená: • súhlasiť s niečím, • nebyť k tomu dotlačený, • povedať „áno“..
	Keď chcem kamarátov objasť, musím sa opýtať: • „Môžem ťa objasť?“
	Počkám na ich odpoveď.

	Keď kamarát alebo kamarátka povie: • „Áno, môžeš ma objať.“ Objímam ho. Objímam ju.
	Keď kamarát alebo kamarátka povie: • „Nie, nechcem sa objať.“ Nesmiem ho objať. Nesmiem ju objať.
	Keď kamaráti neodpovedajú, nesmiem ich objať. Nedali mi svoj súhlas.
	Vždy • sa opýtam kamarátov, • najprv si vypočujem ich odpoveď.
	Budem objímať svojich kamarátov vtedy, • keď mi dali svoj súhlas.



Fáza 5 IMPLEMENTUJME VEDECKY PODLOŽENÝ PRÍSTUP

Ako bola Nikol zapojená?

Učiteľka má pravidelné trojtýždňové stretnutia s Nikol, aby zhodnotila, ako sa jej darí v škole. Na jednom z týchto stretnutí sa učiteľka opýtala, či je Nikol spokojná so vzťahmi, ktoré mala so svojimi spolužiakmi. Nikol si želá mať priateľov. Nepáči sa jej, keď sa jej niekto v triede vyhýba. Učiteľka jej navrhla, aby použila sociálny príbeh na zlepšenie svojich vzťahov. Nikol sa s príbehom oboznámil. Spolu s učiteľkou vybrala obrázky, ktoré sprevádzajú príbeh. Dohodli sa, že Nikol bude nosiť príbeh v školskej taške a čítať ho každé ráno po príchode do školy. S čítaním jej pomáha asistentka, ktorá vždy položí Nikol kontrolnú otázku.

Čo by si mala urobiť, ak chceš niekoho objat'

Ako sa správa fajn kamarátka?



Fáza 6 MONITORUJME IMPLEMENTÁCIE

Učiteľka začala sledovať, ako Nikol doporučené používa. Vždy, keď sa Nikol podarilo pred objatím spolužiaka zastaviť sa a opýtať sa, ocenila ju komentárom: „Nikol, si výborná kamarátka, ktorá sa vie zastaviť a opýtať sa kamarátov, či ich môže objat'.“

P22: Ako požiadať o súhlas**SPÄŤ****Scenár 1: Žiadosť o súhlas priateľa/priateľky**

Ste u kamaráta/kamarátky a vidíte, že má novú videohru, ktorú si chcete zahrať.

Radi by ste sa ho/jej opýtali, či si hru môžete požičať na hranie domov.

Scenár 2: Žiadosť o súhlas člena rodiny

U vás doma je vaša širšia rodina.

Máte bratranca Sama, ktorý má 5 rokov.

Chcete Sama na pozdrav poriadne objat'.

Čo by ste mali urobiť?

Scenár 3: Žiadosť o súhlas partnera

So svojím partnerom Alexom/partnerkou Alexandrou chodíte niekoľko mesiacov.

Obaja sa máte skutočne radi.

Chcete sa poprvýkrát pobožkať.

Čo by ste mali urobiť?

P23: Ako povedať „nie“.

SPÄŤ

Scenár 1: Odmietnutie fyzických dotykov

Jakub a Klára sú dobrí priatelia.
 Trávia spolu veľa času v Klárinom dome.
 Klára sa k Jakubovi nakloní a pobožká ho.
 Jakub nie je pripravený pobožkať Kláru, ale nechce zraniť jej city.
 Ako môže povedať nie?

Scenár 2: Rozmysleli ste si to

Erika a Jana spolu trávia čas u Eriky doma.
 Jana povie Erike, že ju chce pobožkať.
 Aj Erika chce Janu pobožkať.
 Po niekoľkých minútach bozkávania sa Erika začne cítiť nepríjemne,
 už sa s Janou nechce bozkávať.
 Ako môže Erika povedať „nie“?

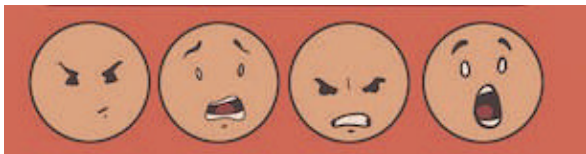
Scenár 3: Nepočúva, keď hovoríte „nie“

Jitka a Dano spolu chodia už niekoľko mesiacov.
 Už spolu mali niekoľkokrát sex.
 Jitka a Dano sa bozkávajú a Dano sa snaží Jitku vyzliecť.
 Jitka povie: „Nie, dnes nemám chuť na sex.“
 Dano nepočúvne Jitku a ďalej sa ju snaží vyzliecť.
 Čo má Jitka robiť?

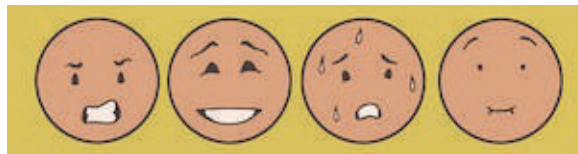
P24: Zóny regulácie

SPÄŤ

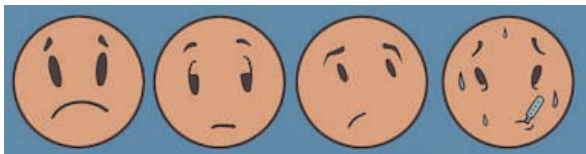
Červená zóna



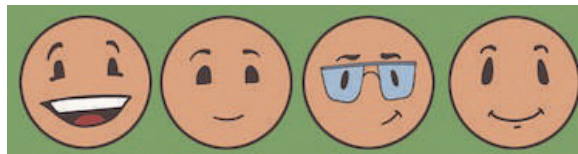
Žltá zóna



Modrá zóna



Zelená zóna



P25: Karty – zóny regulácie

SPÄŤ

Modrá zóna



Ako sa môžem cítiť?

Smutný

Unavený

Znudený

Chorý

Čo mi môže pomôcť?

Pretiahnuť sa

Porozprávať sa s niekým

Zavrieť oči

Zelená zóna



Ako sa môžem cítiť?

Šťastný

Kľudný

Pripravený sa učiť

Cítim sa dobre

Čo mi môže pomôcť?

Čo môžem urobiť, aby som zostal kľudný, šťastný a mohol pracovať

Žltá zóna



Ako sa môžem cítiť?

Fruistrovaný

Vzrušený

Nervózny

Napätý

Čo mi môže pomôcť?

Zhlboka dýchať

Počítať do 20

Uvoľniť
energiu stláčaním
antistresovej
pomôcky

Červená zóna



Ako sa môžem cítiť?

Naštvaný

Vydesený

Agresívny

Nemám kontrolu nad
svojím správaním

Čo mi môže pomôcť?

Ukončiť činnosť

Relaxovať

Požiadať o pomoc

Nájsť bezpečné miesto

P26: Ako sa človek môže cítiť pri odmietnutí

SPÄŤ

Je mi smutno.	Som nahnevaný.	Som nahnevaná.
Som nahnevaná.	Som našťvaný.	Som osamelá.
Rešpektujem, že každý môže povedať „nie“.	Je mi fajn.	Som osamelý.

Som sklamaná.

Som šťastný.



Som sklamaný.

Som šťastná.





P27: S kým môžem hovoriť

SPÄŤ



Rodina



Kamaráti



Asistent



Učiteľka

P28: Stratégia zvládania odmietnutia

			
Trávím čas s rodinou.	Hrám sa s mačkou.	Trávím čas s priateľmi.	Športujem.
Idem na prechádzku so psom.			

P29: Pocity odmietnutia**SPÄŤ****Scenár 1: Nedostanete sa do športového tímu**

Radi hráte futbal a každý deň pri obede trénujete s kamarátmi. Skúšali ste sa dostať do školského futbalového tímu. Tréner oznámi členov tímu, vaše meno nezaznie. Cítite sa sklamaný, pretože ste sa tešili, že si zahráte s kamarátmi a budete súčasťou tímu.

Scenár 2: Nedostali ste pozvanie na večierok

Počujete spolužiakov hovoriť o večierku, ktorý sa koná cez víkend. Uvedomíte si, že ste neboli pozvaný/á. Cítite sa odstrčený/á a je vám smutno, pretože ste sa tiež chceli pobaviť a stráviť čas so svojimi priateľmi.

Scenár 3: Pozvete svoju lásku do kina a ste odmietnutý/tá

Naberiete odvahu a opýtate sa niekoho, kto sa vám páči, či by s vami nechcel ísť do kina. On/Ona ale povie: „Nie, prepáč. Mám iné plány.“ Cítite sa sklamaný/ná a trochu trápne, pretože ste dúfali, že s tým človekom strávite nejaký čas.

P30: Rozpis osobnej hygieny**SPÄŤ**

Robiť niekoľkokrát denne	Robiť každý deň	Robiť niekoľkokrát týždenne

Umyť si vlasy

Vyčistiť si zuby

Umyť si celé telo mydlom

Nosiť čisté oblečenie

Nosiť čisté spodné prádlo a ponožky

Umyť si tvár



Učesať si vlasy

Použiť deodorant



Umyť si ruky mydlom

Osprchovať sa





P31: Prečo je dôležitá osobná hygiena**SPÄŤ****Scenár 1: Starostlivosť o zuby**

Pri každej prehliadke u zubára musí Jurko dostať plomby, zubár mu vráta pokazené zuby.

Občas Jurka bolia zuby, to je mu nepríjemné.

V škole ho jedno z detí v triede nazvalo „Jurko, ktorému smrdí z úst“, čo bolo Jurkovi ľúto.

Scenár 2: Starostlivosť o vlastné telo

Jasmína hrá volejbal za školský tím.

Niekoľkokrát týždenne má volejbalový tréning.

Jasmíne práve začala puberta, na tele je pribúda ochlpenie.

Nedávno dostala menštruáciu.

Jedného dňa Jasmínu vyzdvihne z volejbalového tréningu mama a okamžite stiahne okienko auta a povie Jasmíne, že začína smrdieť.

Vysvetlí jej, že je to prirodzená súčasť dospievania.

Scenár 3: Rozhovor s priateľom o jeho osobnej hygiene

Jakub a Peter chodia do 9. triedy.

Kamaráti sa spolu už od škôlky.

Jakub si všimol, že Peter začína smrdieť.

Niektoré deti v triede začali dávať Petrovi škaredé prezývky, pretože smrdí.

Jakub minulý rok prešiel pubertou a vie ako sa má starať o svoje telo.

Myslí si, že Petrovi tiež začala puberta a že Peter nevie ako správne dodržiavať osobnú hygienu.

P32: Mýty verzus fakty**SPÄT**

Mýty	Fakty

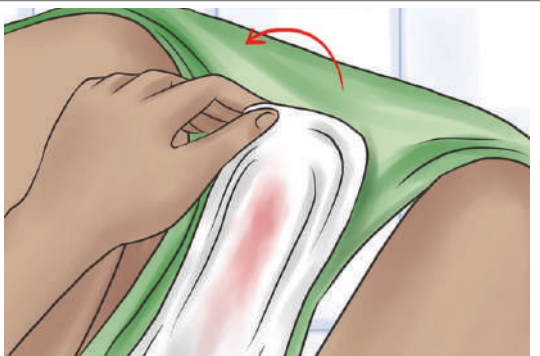
Mokré sny sú znakom vážnej choroby.	K ejakulácii môže dôjsť iba počas sexuálnej aktivity alebo masturbácie.	Mokré sny môže muž zastaviť alebo im zabrániť.
Niekedy má muž erekciu, aj keď to nechce.	Mokré sny sú prirodzené a normálne.	Erekcia je prirodzená a normálna.
Ejakulácia je prirodzená a normálna.	Je možné ejakulovať bez orgazmu.	K ejakulácii dochádza iba počas orgazmu.

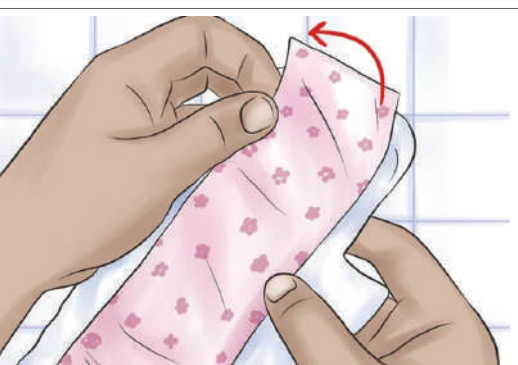
Mokrý sny sa nedajú zastaviť ani ovládať.

K erekcii dochádza len vtedy, keď si to muž želá.

Rôzni ľudia majú rôzny počet mokrých snov. Každý je iný.

P33: Ako si vymeniť hygienickú vložku**SPÄŤ**

	Vezmite si so sebou na toaletu čistú vložku.
	Umyte si ruky.
	Zatvorte za sebou dvere na toalete.
	Stiahnite si dole oblečenie a spodné prádlo.
	Odstráňte zo spodného prádla použitú vložku.

	Použitú vložku zabaľte do toaletného papiera.
	Použitú vložku vyhodte do koša.
	Rozbaľte novú, čistú vložku.
	Obal z novej vložky vyhodte do koša.
	Odstráňte pásku na zadnej strane vložky.

	Pritlačte novú vložku na spodné prádlo.
	Natiahnite si spodné prádlo a nohavice.
	Umyjte si ruky.

P34: Kde můžem masturbovať**SPÄŤ**

Kde môžem masturbovať ✓	Kde nesmiem masturbovať ✕





P35: Druhy sexu

SPÄŤ

Poznámka pre vyučujúcich: Obrázky sú stvárnené s použitím bariérovej ochrany proti sexuálne prenosným infekciám. Na obrázkoch je vyobrazené správne použitie ústneho rúška a kondómu.

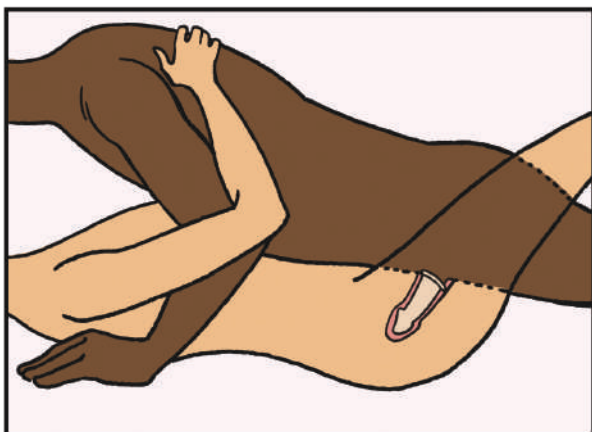
Orálny sex



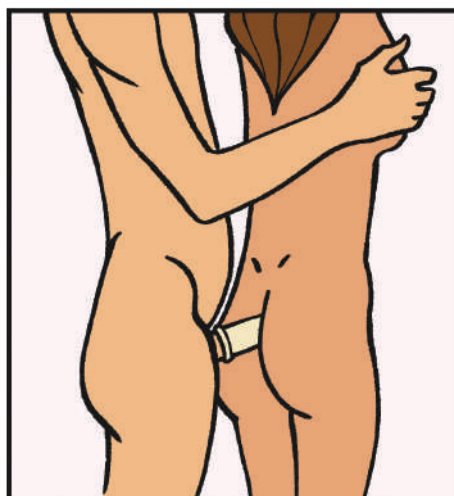
Orálny sex



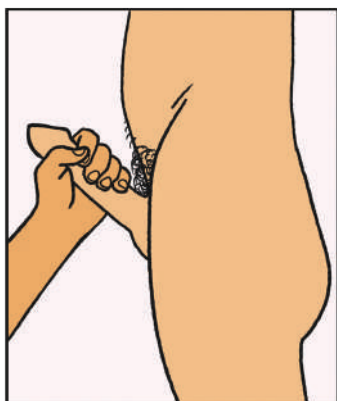
Prienik penisu do vagíny



Análny sex



Uspokojovanie rukou - penis



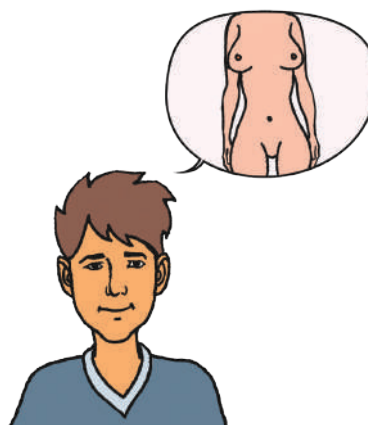
Uspokojovanie rukou - vagina



Dotýkanie sa



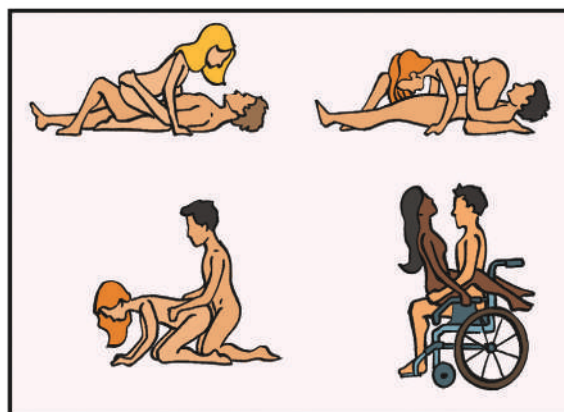
Reči o sexe



Orálny sex



Polohy pri sexe



P36: Dobrý a zlý sex

SPÄŤ

Dobrý sex ✓

Zlý sex ✗



Súhlas



P37: Ako správne použiť kondóm

SPÄŤ

1 Get the right size 	Zvoľte správnu veľkosť.
2 Check the use-by date 	Skontrolujte dátum expirácie.
3 Open carefully 	Opatrne roztrhnite obal.
4 Take out the condom 	Vyberte kondóm.
5 Check it is the right way round 	Skontrolujte, či je kondóm správne otočený.

6 Put on teat end up 	Nasadíte kondóm na špičku penisu.
7 Pinch out the air 	Vytlačte vzduch.
8 Roll it all the way down to the base 	Zrolujte kondóm až po spodnú časť penisu.
1 Hold the base while you pull out your partner 	Keď sa sex skončí, držte kondóm na penise, zatiaľ čo vyťahujete svoj penis z partnerky/partnera.
2 Only take it off when you are completely out 	Zložte si kondóm, iba vtedy, keď je váš penis úplne mimo vášho partnera.

3 Pop the used condom back into the packet 	Použitý kondóm vložte do vrečka.
4 Throw the used condom packet into the bin 	Vyhod'te použitý kondóm do koša.

P38: Rozlíšenie rizika pri sexuálnych aktivitách**SPÄŤ****žiadne riziko** ✓**vysoké riziko** ✕**stredné riziko** !**Scenár 1: masturbácia**

Ema a David spolu chodia pol roka. V priebehu schôdzky sa v izbe hľadajú, bozkávajú a masturbujú pred sebou.

Scenár 2: abstinencia

Andrea je 17-ročné dievča. Rozhodla sa, že nebude mať s nikým sex. Andrea je abstinencia, to znamená, že sa zdržuje akékoľvek sexuálnej aktivity s kýmkoľvek.

Scenár 3: promiskuita bez ochrany

Pavol má 19 rokov. Rád chodí cez víkendy na diskotéky. Na diskotéke sa vždy zoznami s cudzím dievčaťom/ženou a má s ním večer sex bez ochrany. Pavol nepoužíva kondóm.

Scenár 4: sexting

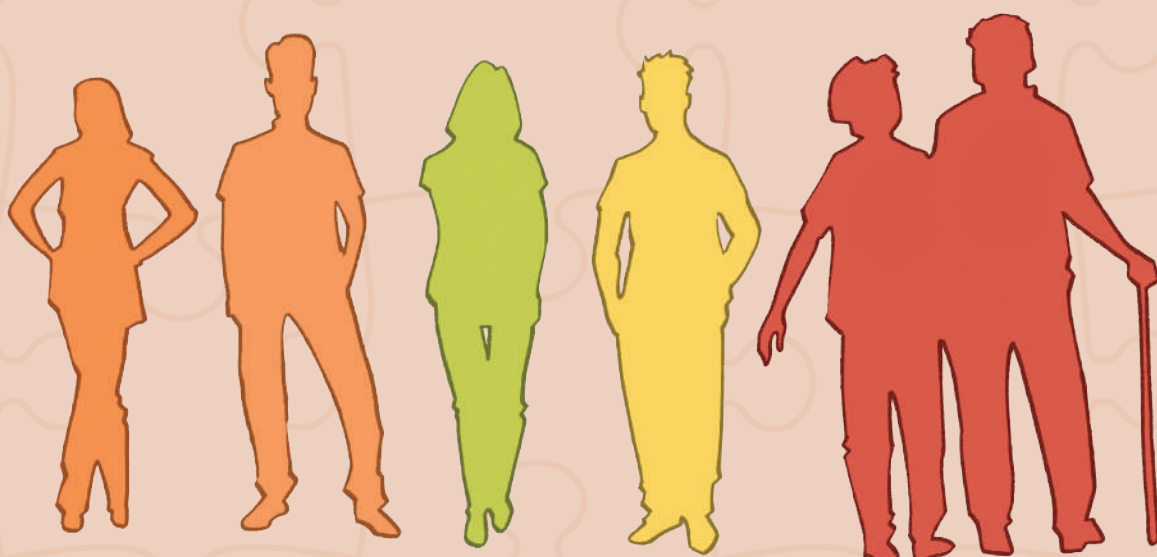
Alex začal chodiť s Janou. Alex a Jana si posielajú textové správy. V správach sa rozprávajú o sexe.

Scenár 5: príznaky infekcie

Patrik má 16 rokov. Na oslave narodenín sa vyspal so svojou kamarátkou Barborou. Pri sexe nepoužili žiadnu antikoncepciu, ani kondóm. Patrika teraz páli penis pri močení. Jeho penis je začervenaný a nevyzerá zdravo. O pár týždňov neskôr začne Patrik chodiť s Annou. Anna je jeho nová priateľka. Patrik chce mať s Annou sex.

Scenár 6: promiskuita s ochranou

Alica chodí rada do spoločnosti. V bare stretáva nových mužov. Má rada sex. Mužov často na sex strieda. Pravidelne používa kondóm.



Spolufinancováno
Evropskou unií

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