



VZŤAHOVÁ A SEXUÁLNA VÝCHOVA

**Workshopy robíme primerane veku a vývinu detí, preto odporúčame
nasledovné témy pre nasledovné ročníky:**

Napíšte nám na semacova@cvizilina.sk a nájdeme termín aj pre vašu školu.

ČO JE VZŤAHOVÁ

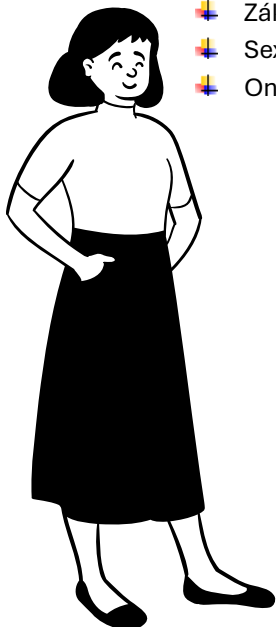
A SEXUÁLNA VÝCHOVA

Vzťahová a sexuálna výchova je dôležitá náuka o vzťahoch, emóciách a fyzických a sociálnych aspektoch sexuality. Jej cieľom je poskytnúť mladým ľuďom vekovo adekvátne vedomosti, zručnosti a postoje tak, aby mali zdravé, bezpečné a rešpektujúce vzťahy. Je zároveň primárnou prevenciou sexuálneho násillia a obťažovania a ďalších negatívnych javov.

DRUHY WORKSHOPOV PRE VAŠU ŠKOLU

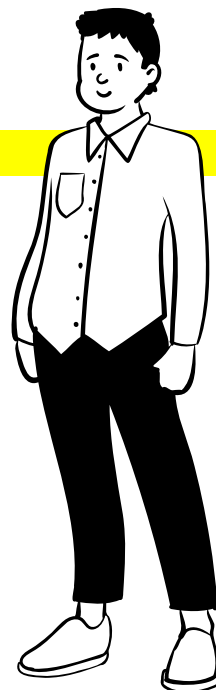
5. - 7. ročník (10 - 13 rokov)

- ✚ Vzťahy (kamarátske)
- ✚ Puberta
- ✚ Základy súhlasu
- ✚ Sexuálne a reprodukčné zdravie + súhlas
- ✚ Online svet



8. ročník - stredné školy (od 14 – 19 rokov)

- ✚ Vzťahy (romantické)
- ✚ Sexuálne a reprodukčné zdravie
- ✚ Súhlas
- ✚ Ja a sexualita
- ✚ neRovnosť vo vzťahoch
- ✚ Porno
- ✚ Kybernásilie
- ✚ Zručnosti pre zdravie a pohodu





Vzťahy (kamarátske)

Žiačky a žiaci sa naučia:

- identifikovať rôzne druhy vzťahov
- rozlišovať medzi emóciami spojenými s láskou, priateľstvom, zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou
- identifikovať charakteristiky zdravého vzťahu
- charakterizovať (ne)zdravé správanie vo vzťahu
- poznať rôzne stratégie eliminácie nezdravého správania
- popísať spôsoby ako vyriešiť konflikt alebo nepochopenie použiť rôzne stratégie na riešenie konfliktov a nedorozumení
- uvedomiť si, že konflikty a nedorozumenia s rodičmi/opatrovníctvom sú bežné počas dospievania a môžu byť vyriešené s rešpektom

Puberta

Žiačky a žiaci sa naučia:

- uviesť hlavné fyzické a emocionálne zmeny, ktoré sa dejú počas puberty
- popísať postupy osobnej hygieny a sanitácie
- oceniť dôležitosť osobnej hygieny
- popísať menštruačný cyklus a identifikovať rôzne fyzické symptómy a pocity, ktoré môžu osoby s menštruáciou pociťovať počas tohto obdobia
- preukázať pozitívne a podporné stratégie pre osoby s menštruáciou, aby sa počas menštruácie cítili pohodlne
- pochopiť, že mladí ľudia s penisom môžu mať erekciu, či už v dôsledku vzrušenia alebo bez zvláštneho dôvodu, a že je to prirodzené
- pripomenúť si, že niektorí dospievajúci môžu v noci pociťovať vzrušenie a uvoľňovanie tekutín, čo sa často nazýva vlhký sen, a že je to prirodzené
- uvedomiť si, že je dôležité, aby všetky osoby s menštruáciou mali počas menštruácie prístup k hygienickým vložkám a iným menštruačným pomôckam, čistej vode a súkromným toaletám
- vysvetliť, že fyzický vzhľad je určený dedičnosťou, prostredím a zdravotnými návykmi
- prejaviť akceptovanie fyzických prejavov, a to aj medzi ich rovesníkmi/čkami
- uznať, že fyzický vzhľad neurčuje hodnotu človeka ako ľudskej bytosti

Základy súhlasu

Žiačky a žiaci sa naučia:

- definovať súhlas, akceptovať dôležitosť súhlasu v zdravých/bezpečných vzťahoch
- vysvetliť, ako rozhodnutia o sexuálnom správaní môžu ovplyvniť zdravie ľudí, budúcnosť a životný plán
- manažovať emócie, ktoré sa spájajú s nespokojnosťou a nesúhlasom vo vzťahoch
- jasne komunikovať hranice, obavy a očakávania v kontexte vzťahov, intimity, aj sexuálneho a reprodukčného zdravia
- rozpoznať nezdravé správanie vo vzťahu: kontrola, moc, manipulácia, emocionálne vydieranie, nátlak
- asertívne preukázať pomoc a podporu osobe, ktorá zažíva nezdravé správanie



Sexuálne a reprodukčné zdravie

Žiačky a žiaci sa naučia:

- poznať základný slovník týkajúci sa reprodukčných orgánov, ich fungovania a starostlivosti/hygieny
- akceptovať dôležitosť dodržiavania zákonov vzhľadom na 1.sex
- poznať svoje základné práva v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia (SRZ)
- identifikovať, kedy a prečo je potrebné ísť na preventívne prehliadky na gynekológiu/urológiu
- popísať rôzne spôsoby, ako sa chrániť pred neželaným otehotnením a/alebo pred pohlavne prenosnými infekciami
- vysvetliť, prečo je dôležité preventívne vyšetrenie prsníkov a semenníkov

Online svet

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Reflektovanie vlastného vnímania a vedomosti o online svete (fungovanie sociálnych médií a algoritmov, používanie AI)
- Pochopenie ako používať sociálne médiá bezpečne, legálne a s rešpektom
- Uvedomenie si rizík, ktoré môžu byť spojené s používaním sociálnych médií a online platforiem, vrátane podvodných profilov (od ľudí, ale aj AI generated), kyberšikany a rizika zdieľania osobných údajov
- Reflektovať ako môžu sociálne médiá, filmy/serialy formovať naše vnímanie vzťahov, rodových rolí a inakosti
- Vnímať ako sociálne médiá a online interakcie môžu ovplyvniť sebavnímanie a sebaúctu (napríklad vplyv na ideál krásy, rodové stereotypy, diskriminácia, porovnávanie sa s inými)
- Kriticky pristupovať k obsahu, ktorý dostávame online
- Uvedomenie ako online komunikácia a používanie emotikonov môže ovplyvniť naše prežívanie a vyjadrovanie emócií

VZŤAHY (ROMANTICKÉ)

Žiačky a žiaci sa naučia:

- identifikovať rôzne druhy vzťahov
- rozlišovať medzi emóciami spojenými s láskou, priateľstvom, zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou
- identifikovať charakteristiky zdravého vzťahu
- charakterizovať (ne)zdravé správanie vo vzťahu
- poznať rôzne stratégie eliminácie nezdravého správania
- popísať spôsoby ako vyriešiť konflikt alebo nepochopenie použiť rôzne stratégie na riešenie konfliktov a nedorozumení
- uvedomiť si, že konflikty a nedorozumenia s rodičmi/opatrovníctvom sú bežné počas dospievania a môžu byť vyriešené s rešpektom



SEXUÁLNE A REPRODUKČNÉ ZDRAVIE

Žiačky a žiaci sa naučia:

- poznať svoje základné práva v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia (SRZ)
- poznať základný slovník týkajúci sa reprodukčných orgánov, ich fungovania a starostlivosti/hygieny
- akceptovať dôležitosť dodržiavania zákonov vzhľadom na SRZ
- kedy a prečo je potrebná preventívna prehliadka na gynekológiu/urológiu
- popísať rôzne spôsoby, ako sa chrániť pred neželaným otehotnením a/alebo pred pohlavne prenosnými infekciami
- vysvetliť, prečo je dôležité preventívne vyšetrenie prsníkov a semenníkov

SÚHLAS

Žiačky a žiaci sa naučia:

- definovať súhlas
- akceptovať dôležitosť súhlasu v bezpečných a zdravých vzťahoch
- vysvetliť, ako rozhodnutia o sexuálnom správaní môžu ovplyvniť zdravie ľudí, budúcnosť a životný plán
- manažovať emócie, ktoré sa spájajú s nespokojnosťou a nesúhlasom vo vzťahoch
- jasne komunikovať hranice, obavy a očakávania v kontexte vzťahov, intimity, aj sexuálneho a reprodukčného zdravia
- rozpoznať nezdravé správanie vo vzťahu: kontrola, moc, manipulácia, emocionálne vydieranie, nátlak
- asertívne preukázať pomoc a podporu osobe, ktorá zažíva nezdravé správanie

JA A SEXUALITA

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Popísať cyklus sexuálnej reakcie
- Pochopenie, že sexuálne pocity, fantázie a túžby sú prirodzené, môžu sa rôzne prejavovať počas našich životov a nie je to niečo, za čo by sme sa mali hanbiť
- Nie všetci ľudia sa rozhodnú vždy konať na základe týchto pocitov
- Definovať si dôležité hodnoty vo vzťahoch
- Definovať si vlastný ideálny scenár nadobúdania intímnych skúseností
- rozpoznať, že informované sexuálne rozhodnutia (byť oboznámená/ý a sebavedomá/ý v rozhodovaní, či, kedy a s kým byť sexuálne aktívna/y) je dôležité pre ich zdravie a pohodu
- robiť informované rozhodnutia o sexuálnom správaní v súlade s vlastnou integritou
- Rozpoznať, že rovesníci a rovesníčky môžu ovplyvniť naše sexuálne rozhodnutia a správanie
- rozlišovať medzi emóciami spojenými s láskou, priateľstvom, zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou
- Uznanie, že prejavovanie sexuality sa môžu líšiť medzi ľuďmi a kultúrami po celom svete
- predviesť spôsoby ako manažovať emócie spájané s rôznymi druhmi vzťahov



neROVNOSŤ VO VZŤAHOCH

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Pomenovať rozdiel medzi rodom a pohlavím
- Identifikovať možnú škodlivosť nerovnosti, sexizmu a rodových stereotypov
- Precvičiť si každodenné činnosti na pozitívne ovplyvnenie rodových rolí doma, v škole a komunite
- Analyzovať ako môže nerovnosť a rozdiel v moci negatívne ovplyvniť vzťahy
- Uvedomiť si, že rovnosť je dôležitá hodnota vo vzťahu
- Identifikovať ako rodové normy tvarujú identitu, túžby, rozhodovanie, zvyklosti a správanie
- Uvedomiť si, že rodové role a očakávania sa môžu meniť
- Definovať normy v správaní a činnostiach, ktoré určuje náš vek, rod, národnosť, vierovyznanie alebo sexuálna orientácia.

PORNO

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Pomenovať rozdiely medzi filmom a realitou
- Analyzovať dopad sexuálne explicitných médií na vzťahy, sebaobraz a sexuálne správanie
- vyjadriť pocity týkajúce sa sexuálne explicitného používania médií
- rozpoznať dôležitosť povedomia zákonov, s rešpektom na zdieľanie alebo zabezpečovanie sexuálne explicitných obrázkov

KYBERNÁSILIE

Žiačky a žiaci sa naučia:

- pomenovať rozdiel medzi názorom a verbálnym násilím
- debatovať o spôsoboch ako riešiť dané situácie
- Reflektovať motivácie zdieľania obsahu a svojho súkromia na sociálnych sieťach
- navrhnúť riešenia pre príkladné situácie kyber násilia
- vymenovať tri spôsoby ako sa vyhnúť kyber násiliu
- vymenovať tri spôsoby, ako môžeme pomôcť ľuďom zažívajúcim kyber násilie

ZRUČNOSTI PRE ZDRAVIE A POHODU

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Vysvetliť, ako rozhodnutia o sexuálnom správaní môžu ovplyvniť zdravie ľudí, budúcnosť a životný plán
- Pomenovať zdroje vplyvov na naše rozhodovanie vo vzťahoch
- Manažovať emócie, ktoré sa spájajú s nespokojnosťou vo vzťahoch
- Jasne komunikovať hranice, obavy a očakávania v kontexte vzťahov, intimity, aj sexuálneho a reprodukčného zdravia
- Rozoznávať stratégie riešenia konfliktov vo vzťahu
- Rozpoznať rovesnícky nátlak
- Asertívne preukázať pomoc a podporu osobe pod nátlakom