

**Metodická príručka sexuálnej výchovy
na druhom stupni základných škôl**
v rámci učebných osnov výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Zostavili: Lenka Rovňanová, Ivan Lukšík, Ľubica Lukšíková

OBSAH

Úvod

1. Sexuálna výchova v rámci výchovy k manželstvu a rodičovstvu (VMR)

- 1.1. Výchova k manželstvu a rodičovstvu a sexuálna výchova
- 1.2. Príklad zo zahraničia
- 1.3. Prečo je potrebná sexuálna výchova
- 1.4. Možnosti školy a učiteľov pri realizácii VMR a sexuálnej výchovy
- 1.5. Princípy a zásady sexuálnej výchovy
- 1.6. Metodický postup, praktické rady a skúsenosti
 - 1.6.1. Príprava
 - 1.6.2. Čo je efektívne a ako to funguje
 - 1.6.3. Postup pri realizácii
 - 1.6.4. Čo by sa mali žiaci a žiačky postupne dozvedieť
 - 1.6.5. Námety cvičení a tvorivých úloh

2. Pomocné aktivity

- 2.1. Úvodné aktivity – vytvorenie atmosféry
- 2.2. Pomocné aktivity v priebehu realizácie sexuálnej výchovy
- 2.3. Záver – vyhodnotenie

3. Témy a aktivity

- 3.1. Fyzické a psychické zmeny v období dospievania
 - 3.1.1. Fyzické zmeny v období puberty
 - 3.1.2. Psychické zmeny v období puberty
 - 3.1.3. Aktivity
 - 3.1.3.1. Zmeny počas dospievania
 - 3.1.3.2. Zrkadlový obraz
 - 3.1.3.3. Už neviem, čo mám robiť
 - 3.1.3.4. Ideálne telo
 - 3.1.3.5. Menštruácia
 - 3.1.3.6. Sexuálny slovník
- 3.2. Priateľstvo, láska a vývin partnerského vzťahu
 - 3.2.1. Základné informácie
 - 3.2.2. Aktivity
 - 3.2.2.1. Moje srdce
 - 3.2.2.2. Recept na dobrého/ú priateľa/ku
 - 3.2.2.3. Balón priateľstva
 - 3.2.2.4. Mená, ktoré objavuje láska
 - 3.2.2.5. Signály lásky
 - 3.2.2.6. Ako spolu vychádzať
 - 3.2.2.7. Pozývanie na rande
 - 3.2.2.8. Zoznamovací inzerát
 - 3.2.2.9. Terč lásky
 - 3.2.2.10. Domček ako vzťah
 - 3.2.2.11. Sexuálny život – kedy a prečo ho začať?
 - 3.2.2.12. Abigail a Gregor

- 3.3. Anatomia a fyziológia pohlavných orgánov
 - 3.3.1. Základná terminológia
 - 3.3.2. Ženské pohlavné orgány
 - 3.3.3. Mužské pohlavné orgány
 - 3.3.4. Aktivity
 - 3.3.4.1. Hádaj, na čo myslím, o čom hovorím
 - 3.3.4.2. Príbeh o vzniku ľudského života
 - 3.3.4.3. Čo k sebe patrí?
- 3.4. Sexualita
 - 3.4.1. Základné vymedzenie
 - 3.4.2. Sexualita detí
 - 3.4.3. Pohlavný styk
 - 3.4.4. Negatívny vplyv návykových látok na sexuálne správanie
 - 3.4.5. Aktivity
 - 3.4.5.1. Mix tvrdení, otázok a odpovedí o sexualite
 - 3.4.5.2. Hodnoty spojené so sexualitou
 - 3.4.5.3. Môj obraz o sexualite
 - 3.4.5.4. Prečo berieme drogy – prečo robíme sex
 - 3.4.5.5. Môžem si dať pozor
- 3.5. Plánované rodičovstvo, antikoncepcia
 - 3.5.1. Z histórie antikoncepcie
 - 3.5.2. Plánované rodičovstvo – základné ľudské právo
 - 3.5.3. Metódy plánovaného rodičovstva
 - 3.5.4. Spoľahlivosť antikoncepčných metód
 - 3.5.5. Interrupcia – umelé ukončenie tehotenstva – potrat
 - 3.5.6. Aktivity
 - 3.5.6.1. Antikoncepcia
 - 3.5.6.2. Plánované rodičovstvo
- 3.6. Sexuálna orientácia
 - 3.6.1. Aktivity
 - 3.6.1.1. Homosexualita – dotazník
 - 3.6.1.2. Homosexualita – obrazce
 - 3.6.1.3. Otázky a odpovede o homosexualite
- 3.7. Sexuálne prenosné infekcie a prevencia HIV/AIDS
 - 3.7.1. Fakty o sexuálne prenosných infekciách
 - 3.7.2. Prehľad sexuálne prenosných infekcií
 - 3.7.3. Fakty o HIV/AIDS
 - 3.7.4. Aktivity
 - 3.7.4.1. Moje myšlienky, názory a postoje spojené s AIDS/HIV
 - 3.7.4.2. Pravda a lož o AIDS/HIV
 - 3.7.4.3. Kontinuum rizikových sexuálnych aktivít
 - 3.7.4.4. Hľadanie – pátranie po sexuálne prenosných infekciách
- 3.8. Sexuálne násilie a zneužívanie detí
 - 3.8.1. Čo je sexuálne zneužívanie
 - 3.8.2. Formy sexuálneho zneužívania
 - 3.8.3. Fakty o sexuálnom zneužívaní
 - 3.8.4. Prejavy sexuálne zneužívaných detí
 - 3.8.5. Postup pri odhalení sexuálneho zneužívania
 - 3.8.6. Prevencia sexuálneho zneužívania
 - 3.8.7. Podnety pre učiteľov/ky
 - 3.8.8. Aktivity

- 3.8.8.1. Čo by sa stalo, keby...?
- 3.8.8.2. Zamyslenie – hra na áno – nie
- 3.8.8.3. Hra so slovami
- 3.8.8.4. Návod na bozkávanie

3.9. Pohlavie, rod a rodové stereotypy

- 3.9.1. Pohlavie a rod
- 3.9.2. Rodové stereotypy
- 3.9.3. Dôsledky rodových stereotypov
- 3.9.4. Rodovo citlivý prístup
- 3.9.5. Rodovo citlivá výchova
- 3.9.6. Rodovo citlivý jazyk
- 3.9.7. Aktivity
 - 3.9.7.1. Falošné rozdiely
 - 3.9.7.2. Hľadá sa otec
 - 3.9.7.3. Návšteva z vesmíru
 - 3.9.7.4. Reklama/časopisy

3.10. Sexuálne a reprodukčné zdravie a práva (SRZP)

- 3.10.1. Základné pojmy
- 3.10.2. Čo by mali deti po skončení ZŠ vedieť o SRZP
- 3.10.3. Prečo sú dobré vedomosti v oblasti SRZP dôležité pre mladých ľudí?
- 3.10.4. Súčasný stav v rámci krajín Európskej únie
- 3.10.5. Právny základ sexuálnych a reprodukčných práv
- 3.10.6. Povinnosti Slovenskej republiky
- 3.10.7. Aktivity
 - 3.10.7.1. Interrupcia áno, alebo nie
 - 3.10.7.2. Keď tradície bolia
 - 3.10.7.3. Akvárium

Záver

Použitá literatúra

Prílohy

1. Dotazník
2. Zoznam slov použiteľných pre dievčatá a chlapcov s vysvetlením
3. Terminológia k aktivite 3.3.4.1
4. Mix otázok a odpovedí o ľudskej sexualite 1
5. Mix otázok a odpovedí o ľudskej sexualite 2
6. Mix otázok a odpovedí o ľudskej sexualite 3
7. Mix tvrdení o ľudskej sexualite (1)
8. Mix tvrdení o ľudskej sexualite (2)
9. Metódy plánovaného rodičovstva – prehľadná tabuľka
10. Sexuálne prenosné infekcie – prehľadná tabuľka

Terminologický výkladový slovník

Odporúčaná literatúra

Odporúčané výchovno-vzdelávacie programy

Užitočné kontakty – webové adresy

ÚVOD

Vážené kolegyne, vážení kolegovia,

s mnohými z vás, ktorí/é ste sa rozhodli preštudovať nasledujúce stránky, sme sa stretli osobne na rozličných odborných konferenciách, seminároch, výcvikoch či v školách. Zo spoločných stretnutí v nás najviac rezonuje vaša požiadavka mať vo svojej práci učiteľov/liek výchovy k manželstvu a rodičovstvu (ďalej používame skratku VMR) a sexuálnej výchovy podporu a dostatok vhodného metodického materiálu, ktorý by vám pomohol pri realizácii cieľov a úloh VMR v zmysle platných učebných osnov. Pokúsili sme sa takého pomocníka pre vás vytvoriť.

Túto príručku venujeme všetkým odvážnym, nadšeným a obetavým učiteľom a učiteľkám zo základných škôl uznávajúcim dôležitosť sexuality v ľudskom živote, ktorí/é nie sú lahostajní/é k potrebám a právam detí v otázkach ľudskej sexuality, medziľudských a intímnych vzťahov. Vzhľadom na obmedzený rozsah tohto praktického dielka vám na nasledujúcich stránkach ponúkame vybrané témy, ktoré sa v našom prieskume (uvádzame ďalej) ukázali aktuálne a potrebné tak pre učiteľky a učiteľov, ako aj pre žiačky a žiakov. Zároveň sú to témy, ktoré sa nachádzajú v **povinných** Učebných osnovách výchovy k manželstvu a rodičovstvu pre 2. stupeň ZŠ (schválené MŠ SR pod číslom 2493/1998 – 41 s platnosťou od 1. septembra 1998). Nájdete tu témy: telesné a citové zmeny v období dospievania, priateľstvo a láska, anatómia a fyziológia pohlavných orgánov, sexualita, plánované rodičovstvo, sexuálna orientácia, sexuálne prenosné infekcie, sexuálne násilie, odlišenie sexu – rodu, sexuálne a reprodukčné práva. Každá z nich obsahuje **základné teoretické informácie, metodické návody na aktivity a pracovné listy**.

Hoci sú učebné osnovy VMR povinné, tento predmet nemá v predmetovom vyučovaní jasne vyhradený svoj vlastný čas a priestor. Preto môžete uvedené témy a aktivity tvorivo modifikovať nielen v rámci etickej výchovy a spoločenskovedných predmetov, ale aj v rámci iných predmetov či triednickej práce.

Ak by ste mali záujem získať viac informácií, ponúkame vám na záver **zoznam odporúčanej literatúry a užitočných webových kontaktov**, z ktorých si isto vyberiete.

Príručka má **3 hlavné časti**:

1. V prvej nájdete **základné východiská na realizáciu sexuálnej výchovy** v rámci VMR, zdôvodnenie jej potreby, námety na možnosti jej realizácie v rámci školy, osvedčené princípy a zásady, metodický postup realizácie, informácie, ktoré by sa žiačky a žiaci mali postupne dozvedieť. Nájdete tu aj niekoľko námetov na tvorivé úlohy a cvičenia.
2. **Pomocné aktivity** umožňujú vytvoriť otvorenú a priateľskú atmosféru nevyhnutnú na realizáciu sexuálnej výchovy: aktivity, ktoré zaradujeme počas sexuálnej výchovy v čase únavy, resp. poklesu pozornosti. Sú tu aj aktivity určené na záver. Tie slúžia na vyhodnotenie a získanie spätnej väzby z vašej práce.
3. Jednotlivé **témy** s aktuálnymi základnými teoretickými informáciami zodpovedajúcimi súčasnému poznaniu v danej oblasti. Na ne nadväzujú aktivity, ktoré vám umožnia spolu so žiačkami a žiakmi diskutovať o rôznorodých názoroch a postojoch k uvedeným témam a konfrontovať ich. Súčasťou aktivít je podrobný metodický postup ich realizácie.

Na niektoré aktivity nadväzujú pracovné listy určené žiakom a žiačkam. Ich súčasťou sú aj základné teoretické informácie k daným témam.

Aby sa táto príručka stala naozaj dobrým pomocníkom, je podľa našej mienky potrebná istá **teoretická príprava**. Dôležité informácie nájdete v prvej časti tejto príručky a v použitej aj odporúčanej literatúre uvedenej v závere. Odporúčame aktivity najprv „zažiť na sebe“ a potom podľa zváženia vlastných schopností, zručností a potrieb danej skupiny detí pripraviť program a pokúsiť sa ho realizovať. Záštitou takéhoto programu sú spomínané povinné učebné osnovy VMR a dokumenty o sexuálnych a reprodukčných právach prijatých SR, o ktorých sa viac dozviete v jednej z častí tejto príručky.