

DEŇ ZDRAVÝCH VZŤAHOV

metodika

14-18 rokov

rok: 2023



Milá pani učiteľka, milý pán učiteľ,

v rukách držíte manuál k Dňu zdravých vzťahov pre vekovú kategóriu 14 - 18 rokov. Ďakujeme, že Vám záleží na tom, aby mali Vaše žiačky a žiaci kvalitné a zdravé vzťahy, v ktorých sa budú cítiť bezpečne, spokojne a šťastne. Cieľom týchto aktivít a aj dňa zdravých vzťahov je prinášať vekovo primerané vzdelávanie k zdravým, bezpečným a rešpektujúcim vzťahom.

Tento manuál vás prevedie harmonogramom celého dňa, nájdete v ňom priebeh aktivít, aj informácie, ktoré potrebujete pre vedenie aktivít. Aktivity na seba logicky nadväzujú a odporúčame previesť triedu všetkými. Sme si však vedomé, že je to časovo náročné a že sa pri vedení niektorých aktivít nemusíte cítiť vo svojej koži. **Je pre nás veľmi dôležité, aby sa aj vyučujúce/i cítili počas Dňa zdravých vzťahov v poriadku.**

V prípade, že by ste nestíhali všetky aktivity alebo nejakú aktivitu facilitovať vyslovene nechcete, **podporujeme Vás prioritizovať tie aktivity, ktoré sú tematicky najprínosnejšie pre kolektív vašej triedy.**

Aktivity pre Deň zdravých vzťahov sú vybrané na základe niekoľkých **hlavných kritérií:**

- **veková adekvátnosť** (konkrétne podľa medzinárodných štandardov UNESCO)
- **informácie podložené dátami a výskumom** o psychosexuálnom vývine jedinca
- obsiahnutie rôznych tém zdravých vzťahov na rôznych úrovniach - k sebe, aj k iným ľuďom s **dôrazom na prevenciu**
- definovanie troch kľúčových oblastí, ktoré vzišli z fokusových skupín s učiteľmi a učiteľkami na tému najčastejších otázok a oblastí, ktoré rieši mládež v ich triede

Radi by sme Vám zdôraznili, že je v poriadku, ak nemáte odpovede na všetko a je v poriadku povedať to aj pred deťmi. Ak taká situácia nastane, odkážte žiačky a žiakov na naše sociálne siete - instagram @intymyta alebo stránku www.intymyta.sk

V prípade, že by ste vo svojej škole uvítali ďalšiu podporu od našej organizácie, ochotne k Vám prídeme s workshopmi vekovo primeranej vzťahovej a sexuálnej výchovy, prípadne sa dohodneme na usporiadaní workshopu pre vašu školskú rodičovskú komunitu.

Zoznam workshopov, ktoré ponúkame pre rôzne cieľové skupiny nájdete aj s popisom na <https://www.intymyta.sk/workshopy/>

Veríme, že bude pre vás tento materiál užitočným sprievodcom a už teraz sa tešíme na ďalšiu spoluprácu s vami a vašou školou.

Srdečne,
tím inTYMYta

Privítajte žiakov a žiačky na Dni zdravých vzťahov.

Poskytnite im základné informácie o Dni zdravých vzťahov:

- zapojením sa do Dňa zdravých vzťahov ste jedna zo slovenských škôl, na ktorých sa koná druhý ročník tejto aktivity. Tento deň organizujete v spolupráci s organizáciou InTYMYta, ktorá sa venuje vzťahovej a sexuálnej výchove postavenej na hlavných pilieroch, čo sú: veková primeranosť, ktorá nasleduje zdravý psychosexuálny jedinca, objektívia a nestrannosť, ktorá zabezpečuje, že **vzťahová a sexuálna výchova je pre všetky deti, bez ohľadu na pohlavie, rod, vierovyznanie, či sexuálnu orientáciu**, rešpekt a rozmanitosť a aktuálnosť, čo znamená, že vychádza z aktuálnych dát a výskumov, .

Pre väčšiu zaangažovanosť detí v aktivitách odporúčame **v úvode spomenúť, čo je motiváciou a cieľom zapojenia sa do tejto iniciatívy.**

Napríklad:

“Vzťahy sú odmalička neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Je dôležité, aby sa ľudia cítili vo svojich vzťahoch **dobre, bezpečne a rešpektovane.** Poznáme rôzne typy vzťahov – rodinné, kamarátske, pracovné/školské, romantické/partnerské a v neposlednom rade **vzťah k sebe a svojmu telu.**

Poznať sa, fyzicky aj emocionálne, je neskutočne dôležité, aby sme žili plnohodnotný, zdravý a spokojný život. Dnes sa budeme preto rozprávať o našich telách, pretože poznať, z čoho sa skladá naše telo, ako funguje ovplyvňuje náš život, zdravie a aj intímny život, o vzťahoch a o prevencii.

V rámci dnešných aktivít sa dozvieme:

- ako rozlíšiť zdravý vzťah od nezdravého,
- ako si nastaviť hranice, keď sa k nám niekto správa neprijateľne
- kde vyhľadať pomoc, ak si už nevieme sami/y rady
- o pohlavných orgánoch anatomicky mužských a anatomicky ženských tiel
- ako sa chrániť pred pohlavne prenosnými infekciami a nechcenými tehotenstvami

Ďalším dôvodom, prečo máme dnes Deň zdravých vzťahov, je skutočnosť, že **väčšina mladých ľudí hľadá informácie o vzťahoch a sexualite na nedôveryhodných zdrojoch** (youtube, instagram, influenceri/ky), ktoré môžu poskytovať nepresné, aj nebezpečné informácie. Je preto dôležité, aby ste mali priestor pýtať sa to, čo vás zaujíma v bezpečnom prostredí. **V rámci vzdelávania si tiež povieme, kde na internete vieme nájsť o týchto témach overené informácie.** (Např. videá na stránke www.intymyta.sk, ktoré si budete púšťať počas dňa, IG: @intymyta_mladez YT: Prirodzene Web)

Prevedte ich v skratke harmonogramom dňa.

Pozn.: Ak budete harmonogram upravovať podľa svojich potrieb, informujte o upravenej verzii.

Názov	Ciele	Čas	Pomôcky
Úvod	Zoznámí sa s programom tematického dňa Definovať dôvody, prečo sú dôležité zdravé vzťahy	5 min	-
Bezpečné prostredie	Dohodnúť sa na pravidlách, ktoré platia pre žiakov/žiačky a aj učiteľov/učiteľky	5 min	Tabuľa
Zdravé vzťahy	Pyramída vzťahov: Definovať si, čo je pre nás dobrý a zdravý vzťah	20 min	Tabuľa
	Určiť, ako médiá zobrazujú vzťahy a sexualitu	15 min	-
	Určiť zdravé a nezdravé správanie v partnerstve	15 min	Kahoot
Prestávka		15 min	
Zdravé telo	Popísať vnútorné a vonkajšie pohlavné orgány. Definovať ako sa starať o zdravie pohlavných orgánov	30 min	
Prestávka		5 min	
“Životabudič”	“Vymenia si miesto”	10 min	-
Zdravá intimita	10 krokov k prvému sexu	20 min	tabuľa
	Oboznámiť sa s rôznymi antikoncepčnými metódami, kritériami, na základe ktorých si ich ľudia vyberajú, ako fungujú a ako sa používajú.	30 min	
Příbehy	Určiť okolnosti, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie v intímnych vzťahoch“	40 min	
Prestávka		10 min	
“Životabudič” (dobrovoľné)	Aktivita na zvýšenie koncentrácie skupiny	5 min	
Hľadanie pomoci a podpory	Určiť si osoby, na ktoré sa môžeme obrátiť, keď zažívam šikanu alebo sa ocitnem v toxickom vzťahu	15 min	Papiere/ perá/farb ičky
Čítanie anonymných otázok (dobrovoľné)	Čítanie otázok z vami vytvoreného boxu/obálky určenej na anonymné otázky, kde môže žiactvo písať svoje otázky v priebehu celého dňa	10 min	
Reflexia	Určenie 1 veci, ktorú si z dneška odnášam	15 min	Kolečko
Dotazníky a záver	Zozbierať spätnú väzbu od mládeže	10 min	Dotazník y

Bezpečné prostredie

Po predstavení harmonogramu odporúčame deťom **predstaviť pravidlá**, ktoré sú súčasťou našich workshopov. Platia pre deti aj vyučujúcich a ich **cieľom je zabezpečiť bezpečné prostredie na učenie a zdieľanie**. Vysvetlite, čo ktoré pravidlo znamená. Po predstavení pravidiel sa môžete detí opýtať, či je nejaké pravidlo, ktoré neodznelo a je podľa nich dôležité pre vytvorenie príjemnej a bezpečnej atmosféry, v ktorej sa dobre učí. **Vysvetlite, že tieto pravidlá platia aj pre vás - aj vy rešpektujete ich názory, pohľady, skúsenosti, súkromie a súhlas.**

1. Rešpekt
2. Dobrovoľnosť
3. Dôvernosť // Čo sa povie tu, ostáva tu
4. Spolupráca
5. Zapájame sa a dávame priestor ostatným

Po predstavení pravidiel uistite deti, že sa ideme baviť o témach, pri ktorých sa možno budú červenať alebo sa smiať, čo je prirodzené, ak o niečom nie sme zvyknutí/é hovoriť bežne. Je to náš filtračný mechanizmus a je okej dať to zo seba von. :)

Ak sa na to cítite, môžete deti podporiť v tom, aby sa nehanbili a pýtali, čo ich zaujíma v priebehu celého vyučovania.

Keď sa zhodnete na zozname pravidiel, spýtajte sa, či všetci s nimi súhlasia a ak áno, môžete začať s programom. Tip: Deti môžu prejavíť súhlas s pravidlami napríklad zdvihnutím palca hore.

Rešpekt – Pripravte žiakov a žiačky na to, že sa môže stať, že niekto bude mať na niečo iný názor ako oni/y a je to úplne v poriadku. **Keď nesúhlasíme, správame sa k sebe slušne a rešpektujeme, že niekto má iný pohľad.** Aj nesúhlasiť dokážeme bez konfliktov a na základe rešpektu vieme budovať zdravé vzťahy, v ktorých sa cítime dobre aj tu v triede. Môžete deti explicitne vyzvať k zvedavosti v rámci, ale aj mimo tematického dňa. Napr. „Keď niekto vyjadrí iný názor ako ten váš, skúste sa zvedavo zamyslieť, ako nad tým daná osoba uvažuje, čo ju môže k tomu viesť.“

Dobrovoľnosť – Dnešný deň bude plný aktivít, vďaka ktorým sa dozviete nové veci alebo si potvrdíte to, čo už viete. Je pre mňa (ako učiteľku/lá) dôležité, aby sme sa tu všetci cítili dobre a bezpečne, preto ak zistíte, že sa nejakej aktivite nechcete zúčastniť, je to v poriadku, dajte mi iba vedieť. Môže sa stať, že si to uvedomíte až priamo počas nejakej aktivity, aj vtedy je v poriadku oznámiť mi to a z aktivity vystúpiť.

Dôvernosť/ Čo sa povie tu, ostáva tu – Sú dva typy informácií, čo tu dnes odznejú. V niektorých aktivitách budeme diskutovať a ak budete chcieť, v rámci týchto diskusií môžete zdieľať vaše vlastné názory, prežívanie, či skúsenosti. Takýto typ informácií zostane tu a nebudete o tom hovoriť kamarátom a kamarátkam mimo triedy. To znamená, ak váš spolužiak alebo vaša spolužiačka bude zdieľať niečo súkromné, rešpektujte súkromie tejto osoby a nešírte to ďalej. Budeme sa tu však baviť aj o faktických informáciách a tie je úplne v poriadku, priam žiadúce, aby ste ich zdieľali aj iným kamarátkam a kamarátom.

Spolupráca a podpora – počas dnešného dňa budeme veľa pracovať v skupinách, kde bude mimoriadne dôležité počúvať sa a dbať na to, aby sa všetci v skupine dostali k slovu, pretože každý a každá z nás má čo priniesť do diskusie

Zapájame sa a dávame priestor ostatným – Je žiaduce, aby sa deti zapájali, zdieľali a odpovedali na otázky. Dôležité je, aby však dostali priestor všetci ľudia. Preto, ak si všimnem, že už hovorím štvrtýkrát po sebe alebo 5min bez prestávky, dám priestor aj iným. :)

Dobrovoľné:

Ak sa na to cítite, môžete pripraviť škatuľu/obálku na anonymné otázky.

Ak túto možnosť využijete, informujte deti, že počas celého trvania Dňa zdravých vzťahov je na konkrétnom mieste pripravená takáto škatuľka/obálka, do ktorej môžu vložiť svoj anonymný podnet alebo problém, ak sa hanbia povedať to osobne. Nezapodnajte túto nádobu/obálku vopred pripraviť. Týmto otázkam sa venujeme na konci dňa pred poslednou aktivitou "Kolečko". Uistenie pre Vás, aj keď priestor na pýtanie sa anonymných otázok môže znieť desivo, deti sa zvyknú pýtať relevantné veci. Tip: Ak deťom chcete dať túto príležitosť, no máte obavu, že by Vás niečo mohlo zaskočiť, môžete sa k nim vrátiť na najbližšej triednickej hodine a medzičasom sa na otázky pripraviť.

Aktivita: PYRAMÍDA INTIMITY

Ciel:

- utriediť si priority, ktoré sú pre zdravé partnerské vzťahy dôležité

Kľúčové slová: zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, partner/partnerka, priority

Pomôcky: pracovný list Pyramída intimity (jeden do každej skupiny)

Čas: 30 min

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiačkam a žiakom, že v tejto aktivite sa pozriete na to, aké vlastnosti a správanie považujeme v partnerských vzťahoch za dôležité. Budú pracovať v skupinách. Spýtajte sa ich na ich názor: Prečo je podľa vás dôležité ujasniť si, čo od druhej osoby očakávame v partnerskom vzťahu?

1. Rozdelte triedu do skupiniek po 4-5 žiakov/žiačok.
2. Každá skupina dostane pracovný list Pyramída, na ktorom je zoznam rôznych vlastností a typov správania a pyramída.
3. Na tabuľu napíšeme vetu: "V dokonalom partnerskom vzťahu by druhá osoba mala..."
4. Vysvetlite, že budú mať 10 minút na prácu v skupine, kde je ich úlohou vybrať vlastnosti, ktoré by mal/a mať dokonalý partner/partnerka. Ich úlohou je diskutovať, argumentovať, dohodnúť sa. Najdôležitejšia vlastnosť/správanie je vrchole pyramídy. V skupine si určia aj osobu, ktorá bude za skupinu prezentovať.
5. Po uplynutí 10 minút skupiny v krátkom čase vysvetlia 3 najdôležitejšie vlastnosti. Napíšte na tabuľu pod seba tie vlastnosti, ktoré každá skupina určila ako najdôležitejšiu (na vrchu pyramídy).
6. Pýtajte sa:
Prečo je takéto správanie vo vzťahu podľa vás dôležité?
Ako sa takéto správanie prejavuje vo vzťahu?

Záver:

Uzavrite aktivitu vysvetlením, že každý človek v triede si môže vyrábať vlastnú pyramídu na rôzne vzťahy vo svojom živote. Pre každého človeka je vo vzťahu dôležité niečo iné. Robiť však túto aktivitu nám pomáha vnímať, že rôzni ľudia môžu vnímať vzťahy trochu inak a je dôležité sa vzájomne počúvať. Naše pyramídy sa tiež môžu časom meniť. Spoločne sme prišli na to, že existujú vlastnosti, ktoré sú pre zdravé partnerské vzťahy dôležité a naučili sme sa, že je dôležité vnímať a vedieť, čo očakávame od druhého človeka vo vzťahu.

Ak vám zvlášť čas môžete si vedomosti upevniť ešte nasledujúcim videom od Prirodzene Web:

[Aký je rozdiel medzi zdravým a nezdravým vzťahom?](#)

Aktivita: ZDRAVÝ A NEZDRAVÝ PARTNERSKÝ VZŤAH

aktivita má dve varianty:

- prvá pre prípad, že žiaci/žiačky majú možnosť používať telefóny a vy máte možnosť používať PC s pripojením na internet a projektor
- druhá alternatíva: v prípade, že túto možnosť nemáte (rozpis a priebeh aktivity pre tento prípad je nižšie)

1. alternatíva: máte k dispozícii telefóny, PC, internet, projektor

Ciel:

- rozlíšiť zdravé a nezdravé správanie v intímnych vzťahoch

Kľúčové slová: zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, rešpekt, súhlas, rovnosť, bezpečie

Pomôcky: kahoot kvíz, telefóny, projektor, počítač, pripojenie k internetu

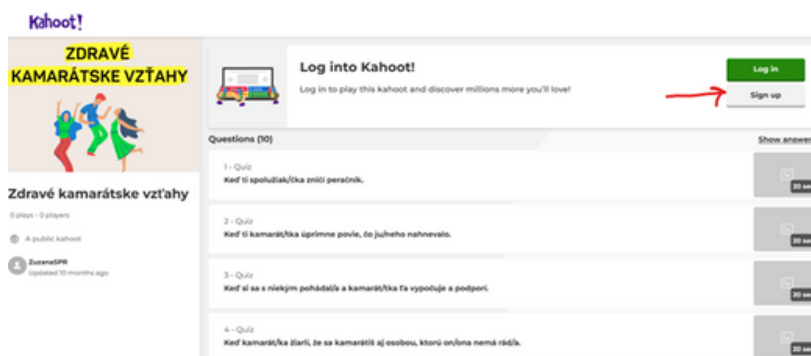
Čas: 10 min

Priebeh:

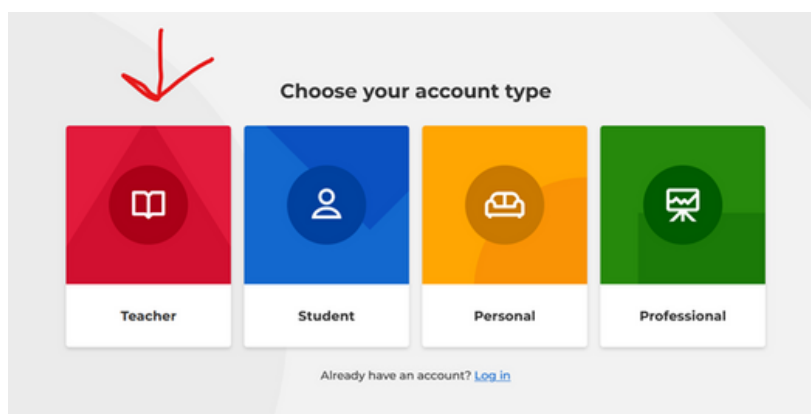
Úvod: Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite si spoločne zahráte kvíz o zdravých a nezdravých typoch správania v intímnych a partnerských vzťahoch.

1. Vizualizujte v triede tabuľku, kde je zoznam znakov zdravého a nezdravého správania.
2. Dajte Ž priestor prečítať si ju. Následne sa ich opýtajte, či je všetko jasné a či súhlasia s týmto rozdelením. Ak je všetko v poriadku, môžete ísť na samotný kvíz.
3. Uistite sa, že všetci majú prístup k internetu a majú telefón, z ktorého môžu hrať, prípadne zaistite prítomnosť v počítačovej učebni. Ak nie je možné zaistiť pre každú osobu v triede prístroj, z ktorého môže hlasovať, môžete utvoriť dvojice, v ktorých sa na správnej odpovedi budú musieť dohodnúť. Najlepšie však je, keď má každý priestor pracovať sám.
4. Vysvetlite, že v tejto hre budú hlasovať, či ide o prejav zdravého alebo nezdravého správania.
5. Na spustenie Kahoot kvízu je potrebné, aby ste vykonali registráciu na ich stránke. Ak už konto na stránke máte, stačí sa prihlásiť a spustiť Kahoot kvíz cez tento link: <https://create.kahoot.it/share/zdrave-intimne-vztahy/ff37f3b5-dbc9-48f6-921d-d9c457778ab7>, na projektore a navigujte žiakov/čky.
6. Ak máte technické problémy alebo nepoznáte kahoot, nižšie nájdete presný postup.

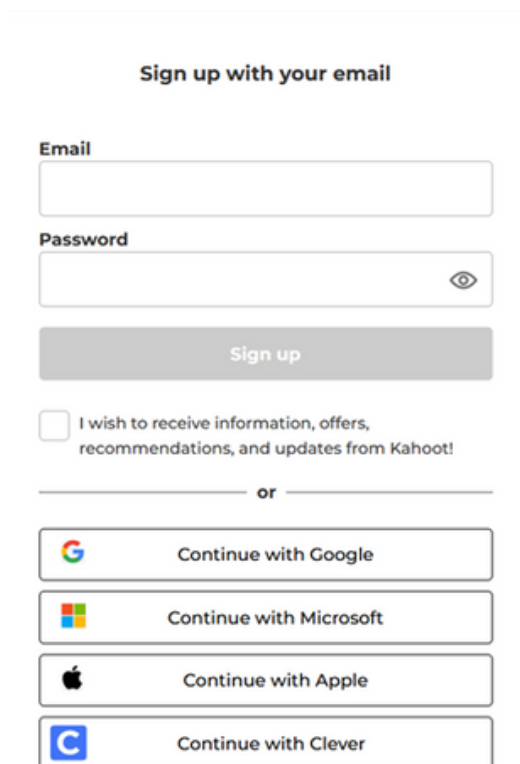
a) Vytvorit si konto (Sign up) alebo prihlásiť sa (Log in)



b) Pri registrácii nového konta, výber, že ste učiteľ/ka




c) Váš email + heslo (password), prípadne môžete kliknúť na možnosť “Pokračovať s Google/Microsoft...”, ak máte konto na týchto platformách



Sign up with your email


Email


Password
 


Sign up


I wish to receive information, offers, recommendations, and updates from Kahoot!

or

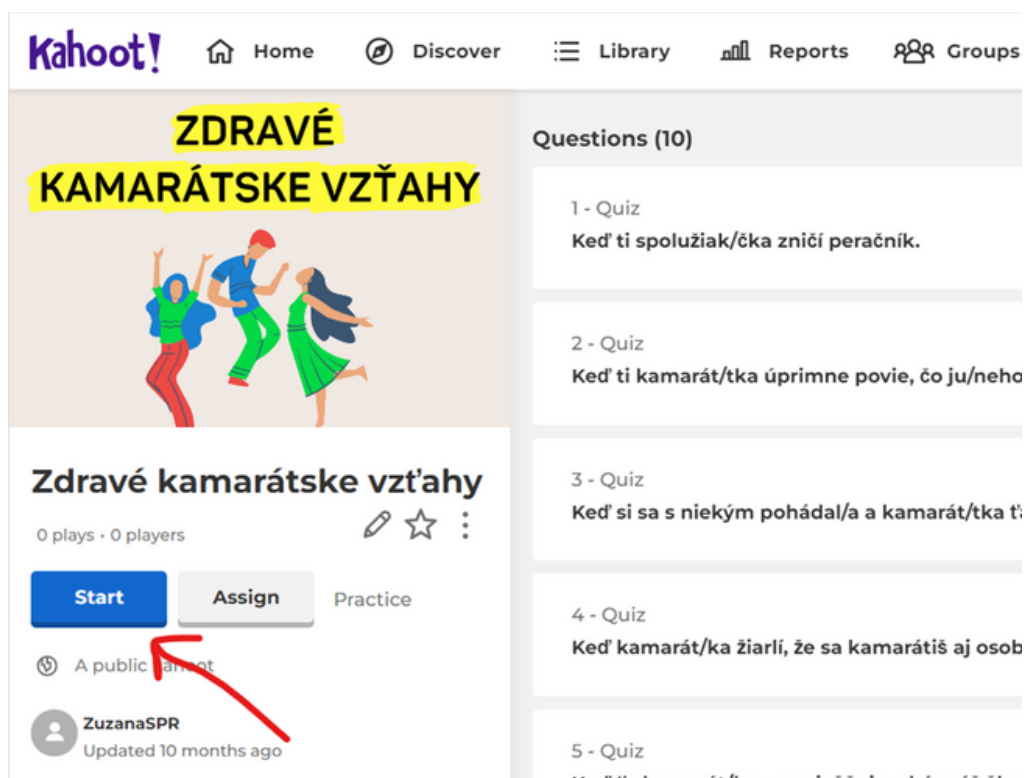
 Continue with Google

 Continue with Microsoft

 Continue with Apple


 Continue with Clever

d) Spustiť kvíz stlačením tlačítka Start




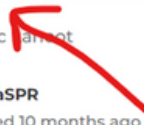
Kahoot! Home Discover Library Reports Groups


ZDRAVÉ KAMARÁTSKE VZŤAHY



Zdravé kamarátske vzťahy
 0 plays · 0 players ✎ ☆ ⋮

Start Assign Practice

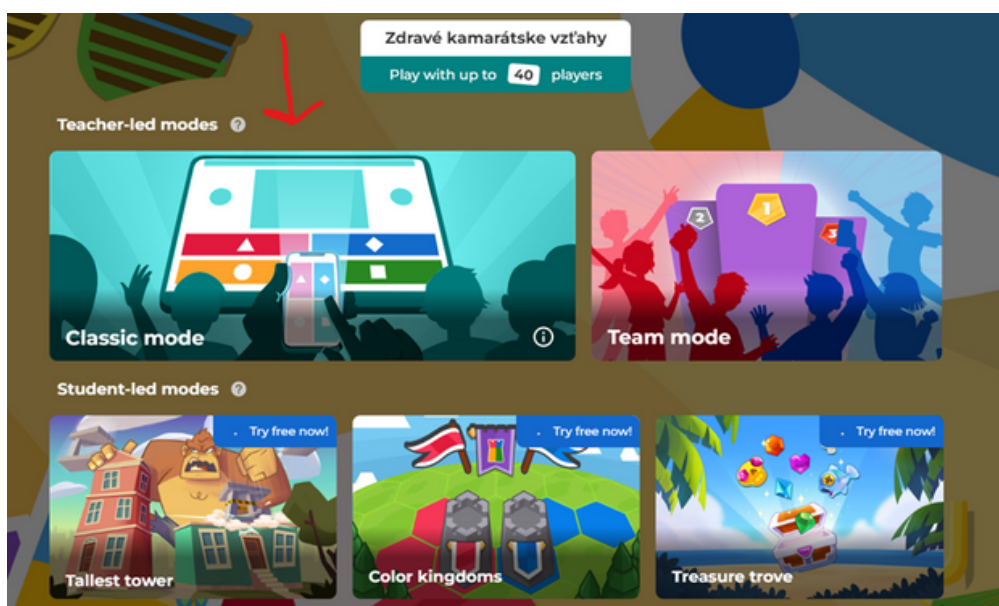
 A public kahoot 

 **ZuzanaSPR**
 Updated 10 months ago

Questions (10)

- 1 - Quiz
Keď ti spolužiak/čka zničí peračník.
- 2 - Quiz
Keď ti kamarát/tka úprimne povie, čo ju/neho
- 3 - Quiz
Keď si sa s niekým pohádal/a a kamarát/tka t:
- 4 - Quiz
Keď kamarát/ka žiarlí, že sa kamarátiš aj osob
- 5 - Quiz
Keď ťa kamarát/ka zosmiešňuje. aké máš ška

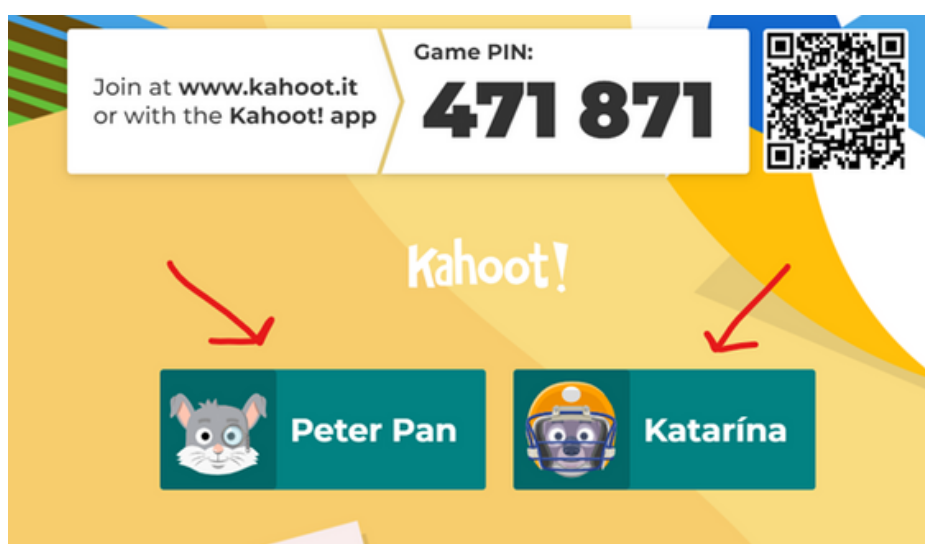
e) Výber učiteľského módu



f) V tomto bode sa vygeneruje PIN kód, ktorý umožní deťom zapojiť sa



4. Deti sa potrebujú pripojiť na stránku www.kahoot.it alebo cez aplikáciu Kahoot! app. Kahoot kvíz vám ukáže kód vašej vytvorenej hry (PIN). Žiaci a žiačky potrebujú tento kód zadať na stránke kahoot.it. Vytvoria si prezývku, na obrazovke sa zobrazia mená všetkých, čo sa prihlásili. Keď uvidíte mená všetkých, hra môže začať.



5. Kliknite na štart a prejdite postupne všetkými otázkami - nechajte žiačky a žiakov hlasovať. Po každom type správania verbalizujte správnu odpoveď - či ide o zdravé alebo nezdravé správanie v kamarátskych vzťahoch.

Môžete sa pýtať otázky typu:

- Na základe čoho vieme, že sa jedná o zdravý/nezdravý vzťah?
- Ktorý zo znakov zdravých vzťahov tu chýba?
- Ktorý znak nezdravého vzťahu sa odzrkadľuje v takomto správaní?

Tip: Pomôžte si tabuľkou z predošlej aktivity, ktorú môžete mať napísanú/vysvietenú/nalepenú niekde na viditeľnom mieste v triede alebo túto tabuľku deťom prefoťte a rozdajte.

2 . alternatíva: nemáte k dispozícii telefóny, PC, internet, projektor

Ciel:

rozlíšiť zdravé a nezdravé správanie v intímnych vzťahoch

Kľúčové slová: zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, rešpekt, súhlas, rovnosť, bezpečie

Pomôcky: tabuľa/projektor

Čas: 10 min

Priebeh:

1. Vizualizujte v triede tabuľku, kde je zoznam znakov zdravého a nezdravého správania.
2. Dajte priestor prečítať si ju. Následne sa ich opýtajte, či je všetko jasné a či súhlasia s týmto rozdelením. Ak je všetko v poriadku, môžete ísť na samotný kvíz.
3. Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite si spoločne zahráte kvíz o zdravých a nezdravých typoch správania v intímnych a partnerských vzťahoch.
4. Vysvetlite, že budú hlasovať rukami - vy prečítate typ správania vo vzťahu. Ak uvážia, že ide o typ zdravého správania, ukážu palec hore. Ak uvážia, že ide o typ nezdravého správania, ukážu palec dole. Ak sa nevedia rozhodnúť, môžu ho ukázať ležato.
5. Postupne prejdite všetkými výrokmi o zdravom a nezdravom správaní - nechajte žiačky a žiakov hlasovať. Po každom type správania verbalizujte správnu odpoveď - či ide o zdravé alebo nezdravé správanie v intímnych vzťahoch.

Môžete sa pýtať nasledujúce otázky a pri odpovediach si pomáhať tabuľkou:

- *Na základe čoho vieme, že sa jedná o zdravý/nezdravý vzťah?*
- *Ktorý zo znakov zdravých vzťahov tu chýba?*
- *Ktorý znak nezdravého vzťahu sa odzrkadľuje v takomto správaní?*

VÝROKY:

1. Keď ti priateľ/ka kontroluje správy.
2. Keď ti priateľ/ka úprimne povie, čo ju/neho nahnevalo a hľadáte porozumenie. 3. Keď máš náročné obdobie a priateľ/ka ťa vypočuje a podporí.
3. Keď ti priateľ/ka žiarli, že sa kamarátiš aj osobou, ktorú on/ona nemá rád/a. 5. Keď ťa priateľ/ka zosmiešňuje, že niečo nevieš.
4. Keď robíte veci, ktoré bavia obidve osoby.
5. Keď ťa priateľ/ka núti do sexuálnych činností, ktoré sú ti nepríjemné.
6. Keď sa tak pohádate, že si nadávate a ponižujete sa.
7. Keď ti priateľ/ka hovorí čo máš nosiť a ako máš vyzerieť, aby si sa mu/jej páčil/

Zdravé správanie	Nezdravé správanie
Vzájomný rešpekt	Kontrola
Dôvera	Nepriateľskosť
Úprimnosť	Neúprimnosť/ zavádzanie
Robenie kompromisov	Nerešpektovanie sa (napr.ničenie vecí)
Rešpekt k individualite	Závislosť na vzťahu
Dobrá komunikácia	Zastrašovanie
Kontrola hnevu	Ponižovanie
Férové hádky	Zosmiešňovanie (aj online)
Hľadanie riešení problémov	Fyzické násilie
Pochopenie	Sexuálne násilie
Sebavedomie	Sexuálne obťažovanie
Navzájom sa inšpirovať	Nátlak
Zdravé sexuálne vzťahy (so súhlasom)	Vydieranie

Aktivita: INFLU PÁRY

Ciel:

- rozlíšiť zdravé a nezdravé správanie v intímnych vzťahoch

Kľúčové slová: zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, médiá, vzor, súkromie

Pomôcky: papier, pero, projektor alebo vopred vytlačené a nastrihané otázky (príloha: celebrityné páry)

Čas: 15 min

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite, že v tejto aktivite sa pozriete na naše vzťahy a médiá.

1. Rozdelte triedu do menších skupín po 3-5 ľudí. Požiadajte každú skupinu, aby si ešte v čase skupinovej aktivity vybrala jedného hovorcu/hovorkyňu.
2. Požiadajte každú skupinu, aby napísala zoznam celebrityných alebo influencerských párov, o ktorých vedia. Dajte im na to 3 minúty.
3. Po troch minútach im do skupín rozdajte otázky rozstrihané na papierikoch (každéj skupine všetky otázky).

Otázky:

Podľa čoho vieme, že títo ľudia tvoria pár?

Čo o tomto ich vzťahu viete? Odkiaľ to viete?

V čom je tento vzťah iný ako vzťahy, ktoré vidíme okolo seba alebo ktoré prežívame?

Ako ľudia prezentujú svoje vzťahy na sociálnych sieťach? (celebrity, aj necelebrity)

Aké pocity môže v človeku vzbudzovať, ak vidí na sociálnych sieťach pár, ktorý je neustále šťastný?

Po skupinovej práci otvorte diskusiu s celou triedou a rámcujte diskusiu spoločne. Pýtajte sa na jednotlivé otázky - hovorca/hovorkyňa skupiny zhrnie, na čo v skupine prišli.

Rámcovanie:

- Ľudia zväčša prezentujú na sociálnych sieťach a v médiách svoje vzťahy ako šťastné. Zdieľajú najmä veselé momenty, dokonalé obrázky, dobré osvetlenie či pózy.
- V bežnom živote nevyzeráme stále dokonalo (upravené, namalované, v dobrom oblečení) a naše vzťahy tiež nie - každodenný život zahŕňa množstvo pocitov, niekedy hádky, inokedy riešenie bežných vecí ako je nákup toaletného papiera alebo chleba.
- Celebrityné či influencerské páry sú často platené za to, aby niečo prezentovali.
- Médiá často vykresľujú vzťah dvoch ľudí tak, ako sa im hodí, aby sa ich médium viac čítalo a zarobilo viac peňazí, či už je to **vykresľovanie nerealisticky dokonalých vzťahov alebo normalizovanie toxického správania**.
- Ak človek berie príklad vzťahu iba z internetu a sociálnych sietí, môže sa stať, že vo svojom vzťahu bude mať **nerealistické očakávania** vo svojich vzťahoch a môže cítiť večnú **nespokojnosť či sklamanie, nenaplnenie či hnev (voči sebe alebo iným)** a iné pocity z toho, že jeho/jej vzťahy sú v bežnom živote iné ako obrázky na internete.
- To, čo prežívame v našich vzťahoch, patrí do nášho súkromia a nemusíme to s nikým nikde zdieľať, je to iba na nás. Rovnako to platí aj pri celebrityných a influencerských pároch, v ktorých sú ľudia s právom na súkromie.

Aktivita: ZDRAVÉ TELO - ZDRAVÝ VZŤAH K SVOJMU TELU

Ciel:

- vedieť správne pomenovať časti tela a vedieť, prečo je to dôležité
- popísať vnútorné a vonkajšie časti genitálií, popísať ich funkcie a osvojiť si základný sexuálny slovník.
- popísať základnú starostlivosť o zdravie a uvedomiť si dôležitosť preventívnych prehliadok

Kľúčové slová: penis, vulva, vagína, pysky, semenníky, klitoris, miešok, močový otvor, análny otvor, vaječníky, vajčkovody, močová rúra, semenovody, prostata, predkožka, maternica, krčok maternice, semenné mechúriky

Pomôcky: videá, počítač, projektor, papierové modely s nevyplnenými údajmi, pripojenie na internet

Čas: 40 minút

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite sa budete rozprávať o tele a jeho funkciách.

Žiaci a žiačky sa možno budú pri tejto aktivite ostýchať, možno sa budú cítiť

zahanbene/neprijemne/trápne... uistite ich, že to je úplne v poriadku a že to spolu zvládnete 😊

Vysvetlite im, že táto aktivita je dôležitou súčasťou zdravých vzťahov, aj keď sa to možno na prvý pohľad nezdá. Doteraz sme sa rozprávali o vzťahoch, ktoré máme s inými osobami. **Veľmi dôležitú časť našich životov však tvorí aj náš vzťah k samým sebe a k nášmu telu. Pokiaľ nemáme dobrý vzťah samy/i k sebe, nevieme mať zdravé a kvalitné vzťahy ani s inými ľuďmi.** Prvým krokom k budovaniu zdravého vzťahu k sebe a svojmu telu je spoznanie seba, svojho tela a toho ako funguje. V tejto aktivite sa naučia pomenovať časti svojho tela, popísať vnútorné a vonkajšie časti genitálií, popísať ich funkcie a osvoja si základný sexuálny slovník. Oboznámia sa tiež so základnou starostlivosťou o zdravie a uvedomia si dôležitosť preventívnych prehliadok a zistia, kde im ich poskytnú.

Spýtajte sa, aké názvy pohlavného ústrojenstva poznajú z biológie - nechajte ich slová hovoriť nahlas bez hlásenia a zapisujte na tabuľu. Ak je ticho, povzbudte ich, že ide o bežné časti tela, ktorých názvy potrebujeme vedieť. Keď dokončíte brainstorming alebo keď je príliš ticho, pýtajte sa:

"Prečo je dôležité, aby sme vedeli pomenovať časti svojho tela adekvátnymi názvami?"

1. Rámčujte diskusiu tak, že poznať svoje telo je základom pre to, aby sme vedeli, aký je jeho **zdravý stav** a teda aby sme rozpoznali, keď niečo nie je v poriadku a vedeli lekárke povedať, čo presne a kde nás trápi, aby sme sa oň vedeli vhodne starať a aby sme vedeli, ktorá časť tela na čo slúži. Primeraný slovník je zároveň ochranným faktorom pri prevencii sexuálneho zneužívania. **Poznať svoje telo a hovoriť o ňom prirodzene je dôležitým predpokladom na to, aby sme sa nebáli pomenovať, čo sa nám (ne)páči a aby sme budovali zdravý vzťah k sebe samým, aby sme sa o svoje telo vedeli starať a aby sme vedeli pomenovať, keď sa nám niečo stane.** Je v poriadku nepoznať všetko, práve pre to sa to učíme.
2. Rozdeľte žiakov a žiačky do 4-5 členných skupín. Každá skupina dostane vlastný predkreslený set genitálií (dokopy štyri obrázky - biologicky mužské zvnútra aj zvonka, biologicky ženské zvnútra aj zvonka).
3. V skupine strávia 10 minút, počas ktorých majú za úlohu zapísať do papiera názvy vnútorných a vonkajších orgánov/častí tela. Učiteľ/ka sa počas skupinovej práce prechádza po triede a skupiny koordinuje podľa potreby.
4. Ukončíte čas v skupinách. Vyzvite žiakov a žiačky: Ukážte mi na prstoch náročnosť od 1 (najľahšie) do 5 (najťažšie), aká náročná pre vás bola táto aktivita. Počkajte, kým ukážu všetci v triede a spýtate sa, či by niekto chcel rozvinúť, prečo to pre neho/ňu bolo ľahké/ťažké. Nechajte maximálne troch ľudí, aby odpovedali.
5. Spoločné pomenovávanie:
Na tabuľu premietnite prostredníctvom interaktívnej tabule alebo projektora obrázkov biologicky ženského vonkajšieho a vnútorného ústrojenstva a postupne si spoločne pomenujte všetky časti biologicky ženského tela. To isté urobte s biologicky mužským pohlavným ústrojenstvom. Požiadajte skupiny, aby si vo svojich modeloch opravili chyby, ak majú. (Pozn.: Ak nemáte k dispozícii projektor, vytlačte si obrázky vopred a prezentuje obrázky na papieri.)

Záver:

Zdôraznite, prečo je dôležité poznať správne názvy svojho tela a správnej starostlivosti oň.

Poznámky pre učiteľa/učiteľku k aktivite Zdravé telo:

V tejto aktivite sa môžete stretnúť s nesprávnymi pomenovávaniaми - vysvetlite dôležitosť správneho označovania.

Prečo je dôležité poznať svoje pohlavné ústrojenstvo, prečo je táto aktivita v Dni zdravých vzťahov:

- je to naše telo a naše intímne partie sú jeho prirodzenou a bežnou súčasťou ako krk či ruky
- správne pomenovávanie nám pomáha mať k svojmu telu zdravší vzťah
- vďaka tomu, že vieme, čo je zdravý stav našich pohlavných orgánov, vieme včas identifikovať, ak niečo nie je v poriadku a riešiť to s lekárom/kou
- vďaka správne pomenovávaniu dokážeme neskôr v našich intímnych životoch povedať aj našim partnerom a partnerkám, čo sa nám páči a čo sa nám nepáči
- keď dokážeme povedať, čo sa v našom tele deje a ktorá časť nášho tela na čo slúži, dokážeme sa zodpovednejšie stavať k našim rozhodnutiam vo vzťahoch
- v prípade, že nás niekto sexuálne obťažuje, dokážeme presne pomenovať miesto

Hygiena a správna starostlivosť o pohlavné ústrojenstvo:

túto časť môžete zdôrazniť pri spoločnom pomenovávaní alebo samostatne formou brainstormingu či spoločnej debaty

Ako sa starať o vulvu a vagínu :

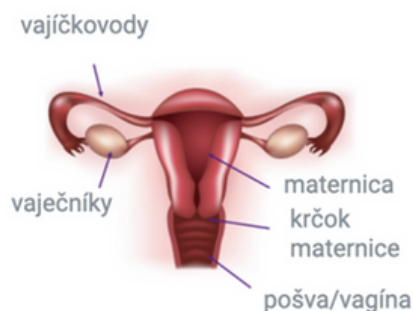
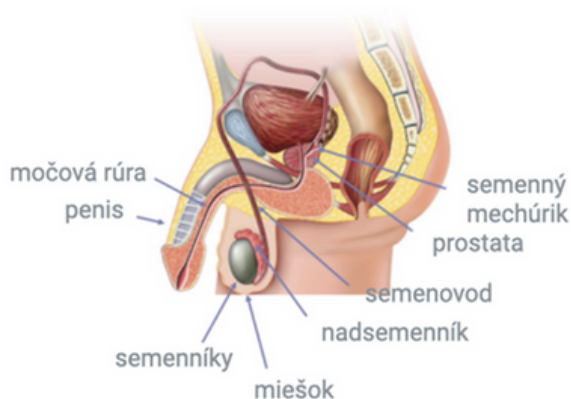
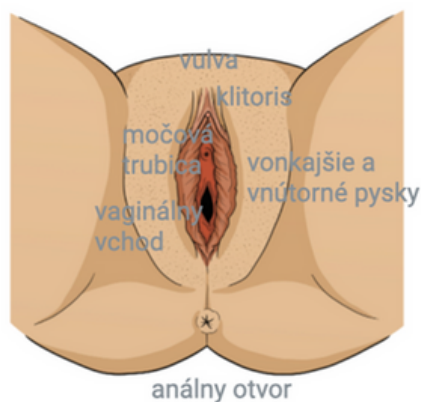
- keď ideš na WC, utieraj sa vždy odpredu dozadu (teda od vulvy po análny otvor) - vyhneš sa tak tomu, že by sa baktérie z análneho otvoru dostali vo vagíny, kde by mohli spôsobiť infekciu
- umývať sa jedenkrát denne čistou vodou a pravidelne si umývaj ruky
- nepoužívať na vulvu parfumované mydlá, gély, krémy ani oleje (môžu narušiť prirodzené prostredie vagíny a spôsobiť infekcie a zdravotné problémy)
- vyhni sa pri umývaní drhnutiu či škriabaniu, mohla by si sa poraniť
- pri menštruácii sa tiež umývaj každý deň (stačí čistá voda)
- v prípade svrbenia je potrebné sa umyť, najlepšie pod tečúcou vodou - ak svrbenie pretrváva, povedz o tom rodičom a zájďte k lekárke/lekárovi
- pri menštruácii je potrebné pravidelne meniť menštruačné potreby (vločky, tampóny, kalíšok, menštruačné nohavičky...)
- nezadržievaj moč - keď ti treba močiť, chod' na WC čím skôr

Ako sa starať o penis

- umývať sa jedenkrát denne čistou vodou
- umývaj sa rukou a na umývanie záhybov tvojho penisu či semenníkov používaj prsty - vyhni sa pri umývaní drhnutiu či škriabaniu, mohol by si sa poraniť
- v prípade svrbenia je potrebné sa umyť, najlepšie pod tečúcou vodou - ak svrbenie pretrváva, povedz o tom rodičom a zájďte k lekárke/lekárovi
- nepoužívať na penis parfumované mydlá, gély, krémy ani oleje
- ak máš predkožku, pravdepodobne sa pod ňou tvorí maz - niekedy sa mazu nahromadí trocha viac a vytvorí sa biele žmolky (hovorí sa tomu smegma) - preto je veľmi dôležité umývať sa čistou vodou aj pod predkožkou

DÔLEŽITÉ: Vtipy o zápachu genitálií nie sú vtipné. Zneisťujú ľudí, čo môže viesť k nadmernej hygiene a zdravotným problémom. A okrem toho môžu niekomu spôsobiť aj psychické ťažkosti.

Správne názvy:



DOBROVOLNÁ AKTIVITA: ŽIVOTABUDIČ

Po druhej prestávke odporúčame dať si "životabudič", tj. aktivity na prebudenie a rozhýbanie skupiny. Ak sú deti vyčerpané, prípadne ak sa nevedia sústrediť, môžete si spolu urobiť krátku aktivitu na prebudenie. Ak majú deti energie dosť, môžete túto aktivitu preskočiť. Tip na "Životabudič" nájdete medzi prílohami alebo si môžete vybrať z voľne dostupných príručiek:

Do Európy hrou: <https://bit.ly/3KsuOIC>

Do Európy hrou 2: <https://bit.ly/3IUZYNX>

Do Európy hrou 4: <https://bit.ly/3m3TTyE>

Aktivita: 10 KROKOV

Cieľom tohto cvičenia je uvedomiť si, že pre rôznych ľudí má pohlavný styk rôzny význam, pre niekoho môže znamenať začiatok vzťahu, pre niekoho iného nemusí. Sú aspekty, ktoré sú dôležité **pred každým pohlavným stykom - súhlas a ochrana pred nechceným tehotenstvom a prevencia pred pohlavne prenosnými infekciami**. Zvyšné faktory ako vzájomné spoznávanie sa, stretnutie s rodičmi či kamarátmi druhej osoby sú individuálne. **Žiaci/čky by si mali uvedomiť, že dôležitá je komunikácia o týchto veciach**, aby predišli sklamaniu z nenaplnených (neodkomunikovaných) očakávaní, aby boli v bezpečí (pred PPI a nechcenými tehotenstvami) a aby mali istotu, že obe strany chcú pohlavný styk a teda nejde o nátlak na ani jednu z osôb.

Kľúčové slová: súhlas, ochrana, antikoncepcia, PPI

Pomôcky: tabuľa, pepiere a perá

Priebeh:

Napíšte na tabuľu alebo flipchart (prípadne vysviette na projektore) 10 krokov. Prvý krok je **prvé stretnutie**, posledný krok je **pohlavný styk**. Rozdeľte žiakov/žiačky do skupín po 3-5 a zadajte im úlohu doplniť 8 krokov od prvého stretnutia, ktoré v ideálnom prípade vedú k prvému pohlavnému styku (8 min). V skupinovej aktivite sa nemusia zamýšľať nad tým, ako to majú oni sami - ale ako by podľa nich vyzeral ideálny scenár a prečo.

Keď budú mať úlohu vypracovanú pýtajte sa postupne každej skupiny, čo dala na prvé miesto a zapíšte to k bodu č. 1. Takto vyplňte všetky kroky, ak sa v jednom kroku opakuje to isté, stačí to napísať raz. Pri zbieraní odpovedí sa môžete pýtať:

Prečo je to podľa vás dôležité?

Čo by sa stalo, keby sme tento krok vynechali?

Po zozbieraní všetkých odpovedí zarámcujte, čo bolo cieľom aktivity - jeden jediný ideálny scenár pre všetkých ľudí neexistuje, preto je dôležité komunikovať svoje hodnoty, potreby a očakávania a počúvať druhého človeka. Dbajte, aby body **súhlas a ochrana**, zdôraznite ich, ak neodzneli u žiadnej skupiny. Doplnite, že pred každým pohlavným stykom je dôležité overiť si, či to chce aj tá druhá osoba a tiež si overiť, ako sa bude dvojica chrániť pred nechceným tehotenstvom a pohlavne prenosnými infekciami. Uistite ich, že to je v poriadku, ak im to v tomto momente príde nepríjemné, desivé alebo si takúto konverzáciu ani nevedia predstaviť. Dôležité je len vedieť o tom včas, aby - keď to raz príde - boli v bezpečí a zdraví.

Pýtajte sa ich, čo by však boli dôsledky, ak by k tejto konverzácii nedošlo (potenciálne nechcené tehotenstvo, PPI, neschopnosť užiť si samotný sex kvôli myšlienkam o PPI a tehotenstve...).

Môžete sa skupiny opýtať tiež čo a kedy by sa v týchto situáciách mohli pýtať tak, aby to bolo, čo najmenej trápne, ale aby zároveň mali istotu, že nedôjde k žiadnym nechceným dôsledkom a nebudú sa musieť ani obávať pohlavne prenosných infekcií či tehotenstva. Vysvetlite, že každý človek to má inak a svoj vlastný súkromný ideálny scenár si môžu urobiť sami pre seba aj doma.

TIP NAVYŠE

Môžete žiakom/žiačkam vysvetliť na projektore prehľadnú tabuľku, kde sú zhrnuté rôzne typy antikoncepcie a spoločne si ich prejsť. Plagát je dostupný zadarmo k stiahnutiu aj na www.intymyta.sk

Používať antikoncepciu znamená myslieť na svoje zdravie, bezpečie a stabilitu.

Bariérové druhy antikoncepcie	Kondóm na penis	Kondóm do vagíny	Diafragma	Hormonálne druhy antikoncepcie										
Iné druhy antikoncepcie				Tabletky - kombinovaný typ	Mínitablčky - progesterónový typ	Antikoncepcčný implantát	Antikoncepcčná injekcia	Antikoncepcčná náplast	Vaginálny krúžok	Hormonálne vnútromaternicové telesko	Medené vnútromaternicové telesko	Sledovanie plodných dní	Sterilizácia/Vazektómia	
Trvalé metódy antikoncepcie														
Účinnosť (pri správnom používaní)	85-98 %	95 %	92-99 %	92-99 %	99 %	97-99 %	99 %	99 %	99 %	99 %	99 %	99 %	75 %	99 %
Chráni pred pohlavne prenosnými infekciami aj pred neželaným tehotenstvom	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Používa sa iba pri sexe	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
(Po)Užíva sa každý deň	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗
Môže pomôcť so silnou menštruáciou	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Vhodné pri tráviacich problémoch	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1 kus sa dá používať dlhodobo (mesiace/roky) alebo opakovane	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✓
Cítiť pri sexe	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Lahko skryteľné	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bez hormónov	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Potrebné používať dôsledne	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Na lekársky predpis alebo Zavádza lekár/ka	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Približná/Orientačná cena	2-15 €	2-3 €	50 €	20-40 € mesačne	25-30 € mesačne	250-300 €	30 € mesačne	18-20 € mesačne	30 € na 3 mesiace	200 €	125 €	0 €	200-500 €	

Ciel:

- utvoriť si prehľad antikoncepčných metód
- sprostredkovať základné a aktuálne informácie o antikoncepcii a plánovanom rodičovstve

POZOR: Cieľom aktivity je poskytovať nestranné informácie s dôrazom na rešpekt k akýmkoľvek hodnotám a svetonázorom

Kľúčové slová: antikoncepcia, kondóm, femidom, diafragma, hormonálna tabletková antikoncepcia, implantát, náplasť, krúžok, vnútromaternicové teliesko, medené vnútromaternicové teliesko, sledovanie plodných dní, chirurgická antikoncepcia

Pomôcky: pracovný list Zdravá intimita, tabuľka Druhy antikoncepcie

Čas: 30 min

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v nasledujúcich minútach sa budete rozprávať o antikoncepcii.

Rámcovanie: V intímnych partnerských vzťahoch spolu ľudia mávajú sexuálny/pohlavný styk a môžu sa rozhodnúť sa počas neho chrániť - buď pred pohlavne prenosnými infekciami alebo pred neželaným otehotnením, alebo pred oboma. **Antikoncepcia sú všetky prostriedky, ktoré zabraňujú neželanému otehotneniu. Existuje viac možností, ako neželanému otehotneniu predísť a neexistuje jeden jediný spôsob pre všetkých. Rozličné antikoncepčné metódy vyhovujú rozličným ľuďom. Osoby, ktoré spolu majú pohlavný styk, by sa o antikoncepcii mali vždy porozprávať včas.**

Sexuálny styk je možné mať na Slovensku legálne od 15 rokov a je v poriadku, ak je to neskôr - každý človek to má inak. Niektorí začnú so sexuálnym životom skôr, niektorí neskôr, niektorí v manželstve, niektorí mimo neho. Akokoľvek sa rozhodneš vo svojom vzťahu ty, máš právo poznať svoje možnosti ochrany včas. Je to preto, aby si v správny čas mohol/mohla urobiť zodpovedné a informované rozhodnutie.

Priebeh:

1. Vysvetlite žiakom a žiačkam, že ich úlohou bude vo dvojiciach priradiť obrázkov antikoncepčnej metódy k jej názvu. Overte si, že rozumejú zadaniu.
2. Na prácu vo dvojici nechajte 5 minút.
3. Po skončení aktivity rozdajte žiakom a žiačkam papier s rozličnými antikoncepčnými metódami.
4. Spoločne si prejdite informácie o jednotlivých druhoch antikoncepčných metód - ich názve, cene, rizikách, výhodách.
5. Kladte dôraz na to, že:
 - antikoncepcia je súhrnný názov pre všetky metódy, ktoré zabraňujú neželanému otehotneniu (nejde iba o tabletkovú formu)

- druh zvolenej antikoncepcie je vecou oboch ľudí
- kondóm je jediný druh antikoncepcie, ktorý chráni aj pred pohlavne prenosnými infekciami a aj pred neželaným otehotnením
- o antikoncepcii je dôležité komunikovať včas
- je v poriadku odmietnuť sexuálnu aktivitu v prípade, že sa jedna z osôb odmieta chrániť
- téma antikoncepcie sa preberá v tomto veku preto, aby mohli robiť zodpovedné rozhodnutie včas
- antikoncepcia je téma sexuálneho a reprodukčného zdravia a zdravého vzťahu k svojmu telu, aj zdravých intímnych vzťahov

Záver:

Otvorte diskusiu a zapisujte na tabuľu odpovede:

Nad čím všetkým rôzni ľudia potrebujú premýšľať pri výbere vhodnej antikoncepcie?

Rámcovanie:

Potrebujeme zväžiť napríklad:

koľko máme rokov, prečo ju chcem použiť, hodnoty, zvažovanie pre a proti, komunikovanie s partnerom/kou, návšteva lekára/ky, koľko peňazí ma to stojí, podľa veku rozhovor s rodičmi alebo dôvernou dospelou osobou, čo od toho očakávam...

Ak vám ostane čas, môžete si spoločne pozrieť video o tom, čo sú pohlavne prenosné infekcie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lqsqb4TF9tw&list=PLikTlL7cgdbUmvPOuZZijGPEABzPgpuV&index=15>

DOBROVOLNÁ AKTIVITA: ŽIVOTABUDIČ

Ak sú deti vyčerpané, prípadne ak sa nevedia sústrediť, môžete si spolu urobiť krátku aktivitu na prebudenie. Ak majú deti energie dosť, môžete túto aktivitu preskočiť. Tip na "Životabudič" nájdete medzi prílohami alebo si môžete vybrať z voľne dostupných príručiek:

Do Európy hrou: <https://bit.ly/3Ksu0lC>

Do Európy hrou 2: <https://bit.ly/3lUYZNX>

Do Európy hrou 4: <https://bit.ly/3m3TTyE>

Ciel:

- identifikovať potrebu súhlasu vo vzťahoch pre bezpečie a zdravie
- rešpektovať, že každý človek má v živote iné hodnoty týkajúce sa jeho/jej sexuálneho života a vzťahov
- spoločné trávenie času nemusí v partnerskom vzťahu nemusí zahŕňať sex

Kľúčové slová: súhlas, rešpekt, bezpečie, rovnosť, zdravý vzťah, sex, sebakontrola

Pomôcky: príloha Príbehy (potrebné vopred nastrihať podľa počtu skupín)

Čas: 40 min

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite, že v tejto aktivite sa budete rozprávať o súhlase. Súhlas je dohoda medzi dvoma ľuďmi a je základom pre to, aby boli obaja ľudia v bezpečí a cítili sa dobre.

1. Rozdelte triedu do skupín po 4-5 ľudí. (môže sa stať, že vyjde viac skupinám rovnaký príbeh, nechajte ich v menších skupinách)
2. Dajte každej skupine jeden zo scenárov. Požiadajte skupiny, aby sa na scenáre pozreli, spoločne si ich v skupinách prečítali a odpovedali na otázky pod situáciou. Pripomeňte im, aby si spomedzi seba vybrali jedného človeka, ktorý bude hovorcom/hovorkyňou skupiny. Na časť v skupinách im nechajte 7 minút.
3. Po 7 minútach si spoločne prejdite, na čo v skupinách prišli a ako uvažovali o otázkach/ako otázky zodpovedali.

Príbehy:

Príbeh 1

Laura a Max majú obidvaja 15 rokov. Randia spolu 3 mesiace. Ona ho má fakt rada a páči sa jej v tomto vzťahu. Trochu si ale myslí, že Max už chce mať sex, no ona ešte nechce. Lenže chce s ním ostať vo vzťahu. Max cíti tlak od kamarátov, pretože všetci mu hovoria, že už mali sex a mal by mať aj on. On ale ešte nechce. Chce byť s Laurou, ale zároveň chce aj ostať dobrý kamoš so svojimi kamarátmi.

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Vyskytuje sa v tomto príbehu nejaký nátlak? Ak áno - aký? Kto tlačí na koho?

Čo by ste postavám v príbehu poradili, aby sa situácia vyriešila tak, aby boli spokojní a v bezpečí?

Príbeh 2

Simona má 13 rokov, Andrej má 15 rokov. Randia spolu už polroka. Jedného dňa Andrejovi rodičia odídu na víkend na dovolenku. Andrej sa rozhodne, že je to super čas na to, aby k sebe pozval Simonu. Majú spolu fajn večer, pozerajú film, držia sa za ruky, vtom začne Andrej Simonu hladiť po stehne a rukou ide vyššie k jej rozkroku. Simona je ako zamrznutá, Andrej ju pritlačí ku gauču a začne bozkávať, Simona začne kričať a podarí sa jej ujsť domov.

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Vyskytuje sa v tomto príbehu nejaký nátlak? Ak áno - aký? Kto tlačí na koho?

Čo by ste postavám v príbehu poradili, aby sa situácia vyriešila tak, aby boli spokojní a v bezpečí?

Príbeh 3

Palo (16) a Lucia (16) sa na seba skoro stále pozerajú na školských chodbách. Na lyžiarskom sa pobozkali, ale oficiálne spolu stále nechodia. Dost' veľa si spolu píšu cez sociálne siete. Palo raz Lucii navrhne, že by bolo super, keby mu poslala nejaké svoje fotky. Lucia mu teda pošle selfiečka. Palo však nalieha, že chce vidieť viac. Lucia sa bojí, že by sa s ňou Palo už nechcel baviť, tak mu pošle svoju nahú fotku.

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Vyskytuje sa v tomto príbehu nejaký nátlak? Ak áno - aký? Kto tlačí na koho?

Čo by ste postavám v príbehu poradili, aby sa situácia vyriešila tak, aby boli spokojní a v bezpečí?

4. Zosumarizujte nasledujúce body:

Vek, odkedy je možné dávať na Slovensku sexuálny súhlas je 15 rokov (súvisí to s tým, že od 15 rokov je možné mať na Slovensku sex.)

Každá osoba dáva súhlas slobodne a nikto ju do toho nesmie nútiť. Ak niekto inú osobu do niečoho núti, môže ísť o nátlak a/alebo psychické násilie.

Sebakontrola je dôležitá. Ak sa niekto cíti, že už je pripravený/á mať sex, lebo má 15 rokov, nemusí to tak byť - osoba by mala byť pripravená nie iba vekom, ale aj psychicky, poznať výhody aj riziká.

Sexuálna aktivita je oveľa viac možností než len fyzické spojenie. Je to tiež o emóciách a na to, aby sme boli emocionálne zrelí a zrele, potrebujeme čas - ten je u každého človeka iný. Sex nie je iba penetrácia penis-vagína.

Každý človek má tiež v živote iné hodnoty. Pre niekoho je v poriadku začať so sexuálnym životom v 17 rokoch, pre niekoho v 22, pre niekoho po svadbe a pre niekoho nikdy. Je to každého vlastná a slobodná voľba.

Predtým, než majú ľudia prvý sex, potrebujú mať dôležité informácie a zručnosti, ktoré im pomôžu byť v zdraví a v bezpečí. Ide napríklad o informácie o chránenom pohlavnom styku, informácie o možnostiach a dostupnosti antikoncepcie, informácie o dôsledkoch nechráneného pohlavného styku, zručnosť komunikovať o súhlase, telesnej integrite, príjemných a nepríjemných pocitoch či očakávaniach a osobných hraniciach a ďalšie.

Spôsobov, ako tráviť spoločný intímny čas, je mnoho a nemusia zahŕňať sex. (Môžete sa spýtať skupiny, aké spôsoby spoločného intímneho času existujú alebo ich môžete do debaty priniesť vy.) Dvaja ľudia môžu vedľa seba napríklad ležať, hladiť sa, bozkávať sa, dráždiť sa cez oblečenie a iné - podľa toho, čo je im obom príjemné. Pre niekoho je kvalitný spoločný intímny čas aj čítanie knihy alebo spoločná modlitba či meditácia. Na bozk či držanie za ruky neexistuje zákonná hranica. Dôležité je ovládať zručnosť súhlasu.

Súhlas platí aj v online priestore.

Zhotovovať či šíriť nahé fotky v prípade, že človek nemá 18 rokov, je považované za šírenie detskej pornografie.

Za násilie je vždy zodpovedný človek, ktorý ho pácha - a to aj v prípade online násilia či obťažovania.

Záver:

Spoločne si pozrite nasledujúce video o tom, čo je sexuálny súhlas:

[Čo je sexuálny súhlas?](#)

Poznámky pre učiteľku/učiteľa k aktivite Mám na výber?

SÚHLAS je jedna z najdôležitejších vecí, aké vo vzťahoch potrebujeme vedieť. Súhlas znamená, že obaja ľudia, ktorí spolu idú niečo robiť, s touto aktivitou súhlasia a chcú túto aktivitu robiť. Sexuálny súhlas je na Slovensku možné dať od 15 rokov (pretože vtedy je legálne možné mať sex).

Súhlas je vždy S I O K E J:

- **Slobodný** = obaja ľudia môžu slobodne povedať áno alebo nie, bez nátlaku alebo manipulácie.
- **Informovaný** = obaja ľudia vedia, s čím presne súhlasia. Vždy. V prípade sexuálneho súhlasu je nevyhnutné myslieť aj na informovanosť v ohľade zdravotného statusu či preferovaného druhu antikoncepcie. Informovaný súhlas nie je možné dať pod vplyvom drog či v bezvedomí.
- **Odvolateľný** = obaja ľudia môžu kedykoľvek zmeniť názor a súhlas odvolať. Aj uprostred aktivity. Druhá strana to musí akceptovať a rešpektovať.
- **Konkrétny** = každá aktivita potrebuje súhlas každú raz, teda aj keď sme to už v minulosti odsúhlasili. Napríklad: keď mali dvaja ľudia sex v utorok a dnes je štvrtok, tak vo štvrtok sa spýtam zase a odpoveď môže byť iná.
- **Entuziastický** = teda radostný. Obaja ľudia by mali súhlas vyjadriť nadšene. Nemusíte skákať meter dvadsať, ale ak niekto súhlasí smutne, nie je to súhlas.
- **Jasný** = môže byť vyjadrený slovami alebo výrazom tváre či rečou tela, no vždy to musí byť druhej osobe jasné. Mlčanie nie je súhlas.

Aktivita: Čo robiť, ak niekto vo vzťahu niečo, čo sa nám nepáči

Ciel:

- identifikovať spôsoby a cesty pomoci

Kľúčové slová: komunikácia, pomoc, podpora

Pomôcky: -

Čas: 15 min

Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiačkam a žiakom, že niekedy vo vzťahu ľudia zažívajú situácie, ktoré im neprinášajú radosť alebo ich robia nešťastné/nešťastných. Je dôležité vedieť také situácie riešiť, pretože si zaslúžime zdravé vzťahy plné spokojnosti a pochopenia.

Túto aktivitu môžete viesť a) ako diskusiu s celým kolektívom, b) interaktívne na tabuli

Variant A:

Pýtajte sa žiakov/čok, ako by mohla riešiť osoba, ktorá sa ocitla v nefunkčnom/zraňujúcom vzťahu. Ak je to príliš abstraktné, môžete priniesť pár situácii ako a) partner/ka si bez dovolenia prezerala telefón, b) partner/ka zakazuje stretávať sa s inými ľuďmi c) partner/ka začína byť agresívna/y.

Variant B:

Nakreslite na tabuľu postavičku (tvarovo podobnú perníčkovému panáčikovi).

1. Vysvetlite žiačkam a žiakom, že toto je osoba, ktorá vo vzťahu zažíva správanie, ktoré sa jej nepáči - môžete sa pýtať, čo by osobe pomohlo alebo ako by mohla riešiť situáciu. Čo by táto osoba mohla urobiť? Na koho sa môže obrátiť?

2. Vyzvite žiakov a žiačky, aby hovorili, čo by tejto osobe mohlo pomôcť vyriešiť svoju situáciu. Vyzvite ich, aby prišli postupne k tabuli a do srdiečok alebo krúžkov okolo postavičky napísali, čo jej mohlo pomôcť situáciu vyriešiť. Ak chcete, môžete zapisovať aj vy alebo môžete využiť lepiace papieriky, na ktoré žiaci/žiačky odpovede napíšu vopred a prídu ich k postavičke nalepiť.

Rámcovanie

Mali by padnúť slová ako komunikácia, rozhovor, povedať druhej osobe o pocitoch, nastavenie hraníc (napr. prostredníctvom "Ja jazyka"), zdôveriť sa kamarátovi alebo kamarátke, prípadný rozchod, zdôveriť sa rodičom, zdôveriť sa niekomu, komu dôverujeme (učiteľ/ka, školský psychológ), prípadne využiť linky dôvery. Ak tieto možnosti nepadnú, navedte žiakov a žiačky, pripomeňte im aktivity, ktoré dnes robili a čo si z nich odniesli.

Na tabuľu napíšte tiež linky a vysvetlite, že tam nájdú anonymnú pomoc:

116 111 - bezplatná linka podpory pre mládež

0800 212 212 - Národná linka pre ženy zažívajúce násilie

www.ipcko.sk - online chat psychologická poradňa

(Dobrovoľná) Aktivita: Čítanie a odpovedanie otázok z boxu s anonymnými otázkami

Aktivita: Reflexia

Čas: max 15 minút

Pripravte žiačky/žiacov na to, že si budeme dávať záverečné kolečko, v ktorom každá/ý z nich vyjadrí jednu vec, ktorú si z dneška odnášajú, prípadne čo nové sa naučili. Predtým ako dôjde k zdieľaniu, zrekapitulujte aktivity, ktoré ste spolu v tento deň absolvovali. Pri rekapitulácii môžete vypichnúť kľúčové myšlienky jednotlivých aktivít. Po rekapitulácii vyzvite žiačky a žiacov, aby sa v tichosti chvíľu zamysleli a potom môžu deti začať zdieľať. Môžu ísť po rade alebo kto je kedy pripravený.

Pozn.: Korigujte ich, aby sa čas nepreťahoval. Ak niekto odpovedať nechce, pokračujte ďalšou osobou a k "preskočenej osobe" sa môžete vrátiť neskôr, keď ostatní odpovedajú.

Dotazník

Čas: 10 min

Požiadajte žiacov a žiačky, aby úprimne vyplnili krátky dotazník.

Záver

PodĎakujte za aktívnu účasť (a sebe takisto :)

InTYMYta je organizácia, ktorá sa už 32 rokov venuje výskumom podloženému vzdelávaniu o sexuálnom zdraví a vzťahoch. V posledných rokoch sa vďaka medzinárodným spoluprácam začala organizácia venovať kvalitnej a vekovo adekvátnej vzťahovej a sexuálnej výchove.

Tím InTYMYta je zložený z odborníkov a odborníčok z oblastí psychológia, gynekológia, výskum, učiteľstvo a i. V súčasnosti poskytujeme interaktívne inkluzívne workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy pre mládež, učiteľky/učiteľov, rodičov, lekárky/lekárov, firmy a organizujeme vzdelávacie, osvetové a advokačné aktivity pre širokú verejnosť.

Deň zdravých vzťahov vznikol v rámci projektu 34all.

Projekt 34all je realizovaný v rámci programu Domáce a rodovo podmienené násilie vďaka podpore Nórskeho grantov a štátneho rozpočtu SR. Za obsah tohto dokumentu nezodpovedá Správca programu. Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe."

Projekt Tri dôležité správy o komplexnej vzťahovej a sexuálnej výchove (KVSV) a sexuálnom reprodukčnom zdraví a právach (SRZP) pre každú cieľovú skupinu získal grant z Nórska v sume 176 000 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 400 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšiť prístup k modernej, na dôkazoch založenej a vekovo primeranej KVSV a informáciám o SRZP. Za obsah tohto dokumentu nezodpovedá správca programu.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantov na Slovensku, navštívte stránku www.norwaygrants.sk.

