

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-001-ZV9-003

Zdůvodní význam odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví a bezpečí člověka, navrhne a aplikuje postupy ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.

Popis úrovně Na cestě

- Popisuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyzické a psychosociální složky osobnosti, na příkladech dokládá význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě.
- Dává do souvislostí poznatky o stavbě a funkci reprodukční soustavy a vyvozuje doporučení, jak sexuální a reprodukční zdraví chránit.
- Diskutuje význam odpovědného respektujícího sexuálního chování ve vztahu k sobě samému i ostatním.
- V diskusích k problematice sexuálního a reprodukčního zdraví projevuje korektní chování, využívá relevantní informační zdroje a uplatňuje etický přístup k sexualitě.
- Pojmenuje a vysvětlí hlavní vnější a vnitřní vlivy ohrožující sexuální a reprodukční zdraví.
- Uvádí, jak se chránit před pohlavně přenosnými chorobami včetně HIV/AIDS, neplánovaným početím, nekonsenzuálním chováním.

Abeceda bezpečného chování

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Výuková lekce se zaměřuje na problematiku odpovědného partnerského a sexuálního chování založeného na vzájemném respektu v období dospívání. Výchova k sexuálnímu a reprodukčnímu zdraví je ve výuce pojímána komplexně s provazbou bio-psycho-sociálních aspektů, je uplatňován etický přístup k sexualitě. Ilustrace vede žáky k odpovědnosti za věci okolo sebe a za možné dopady vlastních rozhodnutí vůči ostatním. Umožňuje žákům aplikovat znalosti a dovednosti týkající se nemoci přenosných pohlavním stykem v kontextu ohrožení zdraví a bezpečí v důsledku rizikového sexuálního chování. Vytváří prostor pro budování a udržování zdravých vztahů, vede žáky k odpovědnému rozhodování v partnerských vztazích a k respektujícímu bezpečnému sexuálnímu chování.

Postup realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace / evokace

Brainstorming na téma Bezpečné sexuální chování

- Co si představíte pod pojmem bezpečný/bezpečnější sex?
- Proč jsou v životě člověka důležité hodnoty, jako je věrnost a zodpovědnost?
- Co znamená odpovědné respektující sexuální chování?
- Co jsou sexuálně přenosné infekční nemoci?

Svým sexuálním chováním může člověk ohrozit nejen zdraví své, ale i partnera. Vzhledem k tomu, že se pohlavně přenosné infekční choroby šíří především nechráněným pohlavním stykem, preventivní opatření se týkají sexuálního chování.

Hlavní část – Jak se chránit před pohlavně přenosnými nákazami?

Skupinová práce žáků s pracovním listem – Abeceda bezpečného sexuálního chování

1. Seznamte se s jednotlivými zásadami uvedenými pod písmeny A až D. Diskutujte ve skupině význam těchto zásad pro ochranu sexuálního a reprodukčního zdraví.

Jak se chránit před pohlavně přenosnými chorobami?

A – abstinence

Nemám sex, tudíž se nemohu nakazit.

B – být si věrní

Nejspolehlivější ochranou je vzájemná partnerská věrnost za předpokladu, že partneři byli zdraví na začátku jejich vztahu. Před začátkem každého nového vztahu je vhodné, aby se oba partneři nechali otestovat alespoň na HIV.

C – „condom“ z angl., lat.; česky „kondom“

Nejrizikovější je nechráněný pohlavní styk na „jednu“ noc, tedy s partnerem, u kterého si není člověk jistý jeho zdravotním stavem. Může k němu dojít pod vlivem alkoholu či drog. Neměli bychom zapomínat ani na situaci, kdy se partnerem na jednu noc stane člověk, kterého dotyčná osoba sice zná i několik let, ale nezná jeho sexuální historii. Pokud k takové nežádoucí situaci dojde, nelze zapomínat na kondom. Kondom snižuje možnost nákazy nemocí přenosnou pohlavním stykem. Hormonální antikoncepce před přenosem pohlavní infekce nechrání. Kondom je možné koupit v každém supermarketu, drogerii či lékárně. Vybírá se podle velikosti penisu a je třeba kontrolovat datum spotřeby. Nikdo by neměl použít kondom prošlý nebo znehodnocený. Při použití kondomu je doporučeno používat lubrikanty na vodní či silikonové bázi. Kondom by nikdy neměl přijít do styku s krémem nebo olejem (tuk poškozuje strukturu kondomu).

D – doba začátku pohlavního života

Začátek pohlavního života by se neměl uspěchat, zvláště u dívek, kdy nezralé sliznice pohlavních cest jsou velmi zranitelné a je velké riziko přenosu infekcí.

2. Doplňte abecedu o další hesla a písmena, například:

E – experimentování (rizika spojená s nebezpečnými praktikami)

S – souhlas (vědomý souhlas jako základní předpoklad intimního chování)

Poradte se o výběru písmen a hesel ke zpracování. Každá skupina si vybere jedno heslo, případně si vylosuje jedno písmeno, a pracuje na dílčím úkolu. Pro získání informací využívejte ověřené bezpečné digitální zdroje,

např. slovník pojmů na <https://www.nzip.cz/>.

Dle možností hesla zpracujte přehledně i po grafické stránce s využitím digitálních technologií.

3. Sdílejte s ostatními skupinami nově vytvořená hesla, případně na základě diskuse doplňte.

Diskuse

- Jaké jsou podle vás největší problémy spojené s rizikovým sexuálním chováním, jako je sex bez ochrany nebo vliv pornografie, a jak jim lze předcházet?
- Proč je důležitý souhlas a respektující komunikace s partnerem před intimními aktivitami, jak rozpoznat nátlak nebo manipulaci?
- Za jakých okolností byste se rozhodli odložit sexuální aktivitu, pokud byste se necítili připraveni, jakým způsobem byste to udělali? Co ovlivňuje taková rozhodnutí?
- Jak je možné se chránit před chorobami přenosnými pohlavním stykem?
- Jaký vliv mají sociální sítě a vrstevnický tlak na vaše postoje k sexualitě?
- Co dělat, pokud se setkáte se sextingem nebo kybergroomingem?

Shrnutí

Bezpečné respektující sexuální chování je klíčové pro ochranu zdraví a osobní pohodu každého jednotlivce. Důležité je chránit se před nákazou chorobami přenosnými pohlavním stykem, správné používání antikoncepce, ale také vzájemná úcta a respektující komunikace v intimních vztazích. Vědomé a odpovědné jednání nejen chrání před riziky, ale také přispívá k budování zdravých a respektujících partnerských vztahů. Proto bychom měli mít dostatek informací a sebedůvěry k tomu, abychom mohli činit informovaná rozhodnutí ohledně svého sexuálního života.

Reflexe

- *Co jsem se dnes nového naučil/a?*
- *Jak jsem se cítil/a při skupinové práci?*
- *Zapojil/a jsem se do společné diskuse?*
- *Dostal/a jsem příležitost vyjádřit své názory?*
- *Co bych se chtěl/a o problematice rizikového sexuálního chování ještě dovědět?*

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Budování a udržování zdravých vztahů KOS-VZT-000-ZV9-001	Rozšiřuje okruh vztahů.	-podporuji ocenění přínosu jednotlivce do společné aktivity -stanovuji spolu se žáky pravidla pro jednání ve třídě (včetně digitálního prostředí), jejichž cílem je vytváření prostředí vhodného pro učení a bezpečného prostředí -podporuji sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh)

KK k občanství a udržitelnosti Odpovědné rozhodování a jednání KOB-ODP-000-ZV9-001	<i>Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.</i>	-podněcují žáky ke kladení otázek a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedu k hlubšímu promýšlení a prohloubení argumentace -stavím žáky před situace vyžadující přijetí jejich vlastního rozhodnutí -vytvářím prostor pro otevřenou diskusi žáků o významu svobody a odpovědnosti, o jejich konkrétních projevech v různých konkrétních situacích, představuji jim a nechávám je navrhnout různé příklady, facilituji diskusi žáků a využívám osvědčené diskusní techniky
---	---	---

Metodický komentář pro učitele

- Přistupujte k výuce senzitivně, korektně, s výrazným etickým aspektem.
- Využívejte aktuální vědecké poznatky z relevantních oborů.
- V úvodní motivační diskusi vedte žáky k přemýšlení o významu odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví.
- Objasněte používání termínu bezpečný sex přesněji bezpečnější sex.
- Dle potřeby a zájmu žáků zopakujte základní poznatky týkající se jednotlivých pohlavně přenosných infekčních chorob, vč. HIV/AIDS.
- Podporujte práci v týmech / pracovních skupinách.
- Zajistěte prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti.
- Podporujte sdělování emocí, pocitů, názorů.
- Podněcujte žáky ke kladení otázek a k argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedte k promýšlení argumentace podporující sexuální a reprodukční zdraví.
- Vytvářejte prostor pro otevřenou diskusi žáků o odpovědnosti ve vztazích, o konkrétních projevech respektujícího chování v různých konkrétních situacích.
- Zdůrazněte nebezpečí související s rizikovým sexuálním chováním – ohrožení zdraví v oblasti fyzické, psychické i sociální.
- Dle zájmu žáků věnujte prevenci rizikového sexuálního chování prostor i v dalších lekcích.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- sleduje průběh motivační diskuse s cílem zjistit orientaci žáků v otázkách vhodného (bezpečného) sexuálního chování;
- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskuse k jednotlivým heslům Abecedy;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci dokážou identifikovat rizikové sexuální chování;
- sleduje, zda žáci uplatňují ve třídě respektující komunikaci, projevují korektní chování;
- ověřuje, jak žáci dokážou v diskusích obhajovat význam respektujícího chování ve vztazích;
- formativně hodnotí obsahové řešení i formu zpracování hesel Abecedy;
- sleduje, zda se žáci zajímají o problematiku respektujícího sexuálního chování ve vztahu k sobě samému i ostatním.

Reflexe

- *Co mě v aktivitě nejvíc zaujalo?*
- *Zapojil/a jsem se do diskuse ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při aktivitě bezpečně?*
- *Co si z lekce odnáším?*