



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ ČASŤ

ZRUČNOSTI

Číslo projektu: **2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341**

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 za ne.



Časť 1: Ako zvládať situácie v sexuálnej výchove?

Ľadolamač: „Áno, nie, možno"3	3
Úvod3	3
Teória – Identifikácia problémov, výziev, situácií4	4
Aktivita – Roleplay: reakcia na odpor8	8
Teória – Krízová intervencia9	10
Aktivita – Možnosti postúpenia11	11
Hodnotenie13	13

Časť 2: Ako vyučovať sexuálnu výchovu?

Úvod14	15
Teória – Facilitácia učenia sexuálnej výchovy14	15
Aktivita – Ako facilitovať učenie?16	18
Teória – Správa vzdelávacích zdrojov18	19
Aktivita – Ako nájsť dobré zdroje?19	21
Teória – Navrhovanie programov20	22
Navrhovanie inkluzívnych programov sexuálnej výchovy23	25
Hodnotenie24	26



Časť 1: Ako zvládať situácie v sexuálnej výchove

Názov aktivity	Ľadolamač: „Áno, nie, možno“ (10 minút)	
Obsah		Materiál
<i>Cieľom tohto ľadolamača je podporiť uvedomenie si rozdielnych hodnôt a znížiť súdenie.</i> - Prezentujte sériu ľahkých, ale relevantných tvrdení (napr. „Je v poriadku hovoriť o sexe s dospelými“, „Ticho v triede znamená nepohodlie“, „Všetky kultúry vnímajú očný kontakt rovnako“). - Účastníci sa presunú na miesto v miestnosti: „Áno“ -> Súhlasím „Nie“ -> Nesúhlasím „Možno“ -> Nie som si istý/á / záleží na okolnostiach - Pediskutujte niekoľko odpovedí. Zdôraznite: rôzne názory sú v poriadku. Preto sú zručnosti ako pozorovanie a rešpektujúca reakcia kľúčové.		- Otvorený priestor - Zoznam 5–6 tvrdení
		Ďalšie zdroje

Názov aktivity	Úvod (10 minút)	
Obsah		Materiál
Stručný prehľad: predstavte vzdelávací cieľ a program - PPT - Prečo je zvládanie náročných situácií súčasťou roly každého pedagóga		- Projektor - snímky



○ Výzvy zo skutočného života (napr. odpor, kultúrne napätia, zverenia sa o ublížení) ○ Zručnosti, ktoré si dnes precvičíme (napr. pozorovanie, stanovenie hraníc, odporúčanie/postúpenie prípadu) 3. Opýtajte sa: „Aké náročné situácie ste zažili alebo sa obávate zažiť v sexuálnej výchove?“ 4. Pracovníci s mládežou zdieľajú svoje odpovede so skupinou, alebo ak uprednostňujú anonymitu, stručne ich zapíšu na flipchart alebo tabuľu.	Ďalšie zdroje

Názov aktivity	Teória – Identifikácia problémov, výziev a situácií (20 minút)	
Obsah		Materiál
<i>Účastníci pochopia, ako pozorovať správanie, rozpoznávať signály (vrátane kultúrnych napätí a odporu) a reagovať konštruktívne pri zachovaní bezpečnosti skupiny.</i>		
1. Čo je identifikácia problémov, výziev a situácií?		Ďalšie zdroje
<i>Identifikácia problémov, výziev a situácií označuje schopnosť:</i>		Ochranné rámce RSH https://safeguardingsupporthub.org/sites/default/files/2020-11/RSH%20Safeguarding%20Framework%20for%20Online%20Hub.pdf
• Pozorovať a rozpoznávať behaviorálne signály, ktoré môžu naznačovať problémy vo vzdelávacom prostredí. • Všímať si emocionálne reakcie, ktoré môžu signalizovať nepohodlie, odpor alebo nezáujem. • Rozpoznávať kontextuálne faktory, ako sú kultúrna dynamika alebo environmentálne bariéry, ktoré môžu ovplyvniť zapojenie.		https://debaak.nl/inspiratie/feedb ack-geven
		(PREP) https://www.case.org/resources/6



- *Reagovať konštruktívne na tieto signály pri zachovaní bezpečnej a podpornej atmosféry skupiny.*

2. Pozorovanie a interpretácia

Pozorovateľský postoj: neutrálny, nesúdiaci a zvedavý prístup k pozorovaniu skupinovej dynamiky.

Prediskutujte, čo pozorovať:

- Verbálne správanie – odpor, vyhýbanie sa, defenzívnosť
- Neverbálne správanie – postoj tela, mimika, ticho
- Emocionálne správanie – frustrácia, sarkazmus, stiahnutie sa
- Kontextuálne faktory – citlivé témy, história skupiny, mocenská dynamika

Kľúčové pojmy:

- **Signalizačné zručnosti** = schopnosť rozpoznávať jemné indikátory.
- **Empatické počúvanie** = aktívne počúvanie s úmyslom porozumieť, nie odpovedať.

Sledujte vzorce správania v čase, nielen izolované momenty.

3. Rozpoznávanie kultúrnych napätí

Kultúrne napätia: keď hodnoty, komunikačné štýly alebo očakávania vedú k nedorozumeniu alebo nepohodliu.

Príklady:

- Priama verzus nepriama komunikácia
- Mocenská dynamika (vek, autorita, rodové roly)

[-ways-answer-difficult-questions-confidently](#)



- Nepohodlie so zraniteľnosťou alebo skupinovou účasťou

Spôsoby prístupu:

- Kladte kultúrne citlivé otázky (napr. „Čo je pre vás dôležité v takýchto situáciách?“).
- Rozvíjajte kultúrnu pokoru – zostaňte otvorení, zvedaví a ochotní učiť sa z perspektív iných.

4. Porozumenie odporu a prekračovaniu hraníc

Odpor: *ochranná reakcia, nie nevyhnutne hrozba.*

Druhy odporu:

- Emocionálny (strach, hnev, stiahnutie sa)
- Behaviorálny (nezáujem, narušovanie)

Správanie prekračujúce hranice: *verbálne alebo fyzické konanie, ktoré ignoruje alebo porušuje osobné či emocionálne hranice iných.*

Techniky de-eskalácie sú:

- Zostaňte pokojný/-á a neutrálny/-a
- Poskytnite priestor, ak je to potrebné
- Vyhýbajte sa eskalujúcemu správaniu
- Používajte jednoduchý, priamy jazyk
- Prejdite do režimu riešenia problémov
- prejavte empatiu a potvrdte emócie
- Podporujte sebareguláciu
- Udržiavajte bezpečnosť a hranice



Využívajte ochranné rámce na posilnenie politiky a praxe ochrany pred sexuálnym vykorisťovaním, zneužívaním a sexuálnym obťažovaním.

Predstavte dôležitosť stanovovania hraníc:

- Udržiavajte bezpečnosť skupiny
- Rešpektujte rozdiely
- Jasná, rešpektujúca komunikácia

5. Reagovanie na náročné otázky alebo napätia

- **Zostaňte pokojný/-á a vyrovnaný/-á:** urobte si chvíľu pauzy pred odpoveďou a sledujte svoju reč tela, aby zodpovedala vašej správe.
- **Uznajte emócie a vyjadrite vďačnosť** za nastolenie otázky alebo obavy: „Je to dobrá, aj keď náročná otázka. Ďakujem, že ste sa opýtali.“
- **Objasnite a preformulujte** otázku, aby ste sa uistili, že jej správne rozumiete.
- **Počúvajte aktívne a empaticky** bez prerušovania. Vcítte sa do ich situácie a snažte sa pochopiť ich pohľad.
- **Reagujte premyslene a úprimne** ak nepoznáte odpoveď, povedzte to úprimne a ponúknite nadviazanie: „Dovoľte mi to preskúmať a vrátiť sa k vám.“ Ak nemôžete odpovedať okamžite: „Teraz sa sústredíme na..." a ponúknite ďalšiu diskusiu neskôr.
- **Používajte štruktúrované odpovede** a využívajte rámce ako PREP (Bod, Dôvod, Dôkaz, Bod) na jasné a sebaisté štruktúrovanie odpovede.
- **De-eskalujte a zachovajte úctu** ak sa rozhovor vyhrotí, opýtajte sa, či chce daná osoba rozhovor alebo debatu, aby ste nastavili konštruktívny tón. Modelujte rešpektujúce



správanie: *bez prerušovania, vyhýbajte sa sarkazmu alebo obviňovaniu a udržiavajte komentáre opisné, nie kritické.*

- **Skúmajte hlbšie príčiny** ak sa napätie zdá neúmerné téme, jemne zistite, či nehrajú rolu hlbšie obavy: „Obávate sa alebo máte strach z niečoho iného práve teraz?“

Tento prístup zabezpečuje, že lekcia je účelovo riadená a zosúladená od začiatku do konca.

6. Mikro-observačné cvičenie

1. Ukážte krátky video klip alebo zahrajte 1-minútové hranie rolí skupinového scenára s jemným napätím alebo odporom. (Príklad: niekto prerušuje, niekto sa stiahne, kultúrne nedorozumenie)
2. Opýtajte sa účastníkov:
 - Čo ste si všimli?
 - Čo by mohlo toto správanie signalizovať?
 - Ako by ste mohli reagovať?
3. Zbierajte odpovede a jemne opravte alebo doplňte kľúčové body.

Názov aktivity	Aktivita – Hranie rolí: reakcia na odpor (20 minút)	
Obsah		Materiál
Účastníci si precvičia, ako konštruktívne reagovať na odpor alebo správanie prekračujúce hranice počas lekcií sexuálnej výchovy, pričom zostanú pokojní a zachovajú bezpečnosť skupiny.		
1. Nastavenie skupín		



Rozdeľte účastníkov do malých skupín po 3 osoby.

Každá skupina dostane krátky scenár, v ktorom pracovník s mládežou facilituje tému sexuálnej výchovy a stretáva sa s odporom alebo náročným správaním jedného účastníka. Príkladové scenáre zahŕňajú:

- Účastník odmietne zapojiť sa do aktivity
- V skupine padne odmietavý alebo sarkastický komentár
- Niektor dominuje rozhovoru a prerušuje iných
- Citlivá otázka spôsobí nepohodlie
- Účastník spochybni skupinovú dohodu alebo prekročí hranicu

2. Pridel'te roly

Každý člen skupiny prevezme jednu z nasledujúcich rolí:

- **Facilitátor:** precvičuje reakciu na odpor
- **Účastník:** predvádza náročné správanie
- **Pozorovateľ:** sleduje a poskytuje spätnú väzbu

Po každom kole (max. 5 minút) si členovia skupiny vymenia roly, kým si každý nevyskúša rolu facilitátora.

3. Úloha: precvičte reakciu

Počas hrania rolí by facilitátor mal:

- Identifikujte správanie a zostaňte pokojný/-á
- Používajte inkluzívny, nesúdiaci jazyk
- Stanovte jasné a rešpektujúce hranice
- Prejavte empatiu a de-eskalujte situáciu
- Zachovajte emocionálnu bezpečnosť skupiny

4. Skupinová diskusia

Každý stručne zdieľa, čo zažil/-a.

Ďalšie zdroje



Názov aktivity	Teória – Krízová intervencia (úroveň EÚ) (20 minút)	
Obsah		Materiál
<i>Predstavuje koncept krízovej intervencie, najmä v kontexte práce s mládežou a reakcií na sexuálne zneužívanie alebo sexuálne nevhodné správanie. Načrtáva kľúčové kroky, ktoré môžu pracovníci s mládežou podniknúť, opierajúce sa o zásady na úrovni EÚ a ochrannú prax.</i> 1. Čo je krízová intervencia (úroveň EÚ)? <i>Krízová intervencia je krátkodobá, okamžitá reakcia na akútnu krízu situácie. Jej cieľom je:</i> <i>Zabezpečiť okamžitú bezpečnosť jednotlivca alebo skupiny</i> <i>Znížiť emocionálnu tieseň a stabilizovať situáciu</i> <i>Obnoviť základné fungovanie a kontrolu</i> <i>Poskytnúť odkázanie na špecializovanú pomoc alebo dlhodobú podporu</i> <i>V kontexte EÚ je tento prístup v súlade s rámcami podporujúcimi ľudskú dôstojnosť, duševné zdravie a ochranu pred zneužívaním alebo vykorisťovaním.</i> 2. Čo môžete urobiť ako pracovník/-čka s mládežou v prípade sexuálneho zneužívania alebo sexuálne nevhodného správania? Ako pracovník/-čka s mládežou nie je vašou úlohou vyšetrovať, ale reagovať podporne a podniknite primerané kroky. Základné kroky, ktoré treba dodržať:		Ďalšie zdroje
		- Systém vlajok (na hodnotenie a reakciu na sexuálne správanie mladých ľudí) - Ochranné postupy vašej organizácie



- Počúvajte – zostaňte pokojný/-á, vytvorte bezpečný priestor, nechajte osobu hovoriť bez tlaku a súdenia.
- Rozpoznajte – buďte pozorní na znaky zneužívania alebo tiesne (verbálne, správanie, emocionálne).
- Odošlite – vedzte, kedy a ako odkázať na príslušných odborníkov alebo ochranné služby.

3. Kam ich môžete odkázať?

V závislosti od kontextu a závažnosti môžu byť odkázania smerované na:

- Interné kontaktné body ochrany
- Služby ochrany dieťaťa
- Zdravotníckych odborníkov alebo terapeutov
- Miestna krízová centrá alebo linky pomoci
- Políciu alebo právne služby (v prípadoch vyžadujúcich právne kroky)

Vždy dodržiavajte miestne ochranné protokoly a zabezpečte, aby bola dokumentácia vykonaná rešpektujúco a bezpečne.

Názov aktivity	Aktivita – Možnosti odkázania (úroveň EÚ) (20 minút)	
Obsah		Materiál
Účastníci aktívne preskúmajú a identifikujú vhodné cesty odkázania pre nepočujúcu mládež vo svojom miestnom, národnom alebo regionálnom kontexte. Zahŕňa to pochopenie, ktoré služby sú dostupné, kultúrne citlivé a schopné podporiť nepočujúcich mladých ľudí v kríze.		• Kartičky so scenármi (vytlačené alebo na obrazovke) • prístup na internet alebo vopred zostavený miestny zoznam zdrojov



1. Nastavenie skupín

Rozdeľte účastníkov do malých skupín po 3–4 osoby.

2. Pridel'te scenár

Poskytnite každej skupine krízový scenár zahŕňajúci nepočujúceho mladého človeka

Príklady scenárov:

- 15-ročné dievča prezradí nevhodné dotyky zo strany spolužiaka.
- 17-ročný chlapec s miernou intelektuálnou poruchou udrie rovesníka po tom, čo ho dotkli na pleci. Keď sa ho opýtajú, javí sa rozrušený, ale nedokáže jasne vysvetliť svoju reakciu.
- Dievča odmietne participovať v skupine na sexuálnu výchovu, myslí si, že je nebezpečné o tom hovoriť.
- Počas lekcie o telesných hraniciach dievča súkromne zdieľa facilitátorovi/-ke: „Niečo takéto sa mi stalo... ale bol to môj strýko.“
- Počas diskusie o súhlase a osobných hraniciach sa chlapec (16) náhle rozruší, odíde z miestnosti a odmietne sa vrátiť. Neskôr komunikuje, že „nenávidí o tom hovoriť“.
- 14-ročný/-á účastník/-čka z konzervatívneho prostredia naruší lekcii počas diskusie o rodovej rozmanitosti slovami: „Toto je zlé. Moja rodina hovorí, že je to hanebné.“
- Chlapec začne robiť sexuálne explicitné vtipy a gestá smerom k inému účastníkovi počas skupinovej aktivity o bezpečnom sexe. Druhý účastník vyzerá viditeľne neprijemne.
- Počas otázok a odpovedí o vzťahoch sa mladý/á opýta: „Čo keď niekto robí veci s vami, kým spíte – poeíta sa to ako sex?“ Tón je tichý a vážny.

3. Úloha: Zmapujte možnosti odporúčania a postúpenia

- flipchart papier alebo šablóna na mapovanie možností
- fixky alebo samolepky

Ďalšie zdroje



Každá skupina je požiadaná, aby zmapovala možnosti odporúčania a postúpenia pre svoj scenár zodpovedaním nasledujúcich usmerňujúcich otázok:

1. Aká je povaha tejto krízy?
2. Kto musí byť informovaný alebo zapojený?
3. Ktoré externé služby môžu podporiť nepočujúcu mládež v tejto situácii?
4. Ako môžete zabezpečiť, že komunikácia je dostupná?

4. Skupinové prezentácie a reflexia

Každá skupina prezentuje:

- Možnosti odporúčania a postúpenia, ktoré identifikovali
- Ako by pristúpili k procesu odporúčania a postúpenia
- Akékoľvek výzvy, s ktorými sa stretli pri hľadaní služieb
- Čo sa naučili pri tomto výskume

Facilitujte krátku skupinovú diskusiu:

- Aké medzery existujú v službách pre nepočujúcu mládež?
- Ako môžu organizácie zlepšiť svoje ochranné systémy a systémy odporúčania a postúpenia prípadov, aby boli inkluzívnejšie?

Názov aktivity	Hodnotenie (5 minút)	
	Obsah	Materiál
Zhrnutie a reflexia		



Co-funded by
the European Union



Každý zdieľa niekoľko slov o tom, čo si myslí o tejto lekcii a čo sa naučil/-a.

Ďalšie zdroje



Časť 2: Ako vyučovať sexuálnu výchovu?

Názov aktivity	Úvod (5 minút)	
Obsah		Materiál
Úvodná prezentácia PPT: 1. Stručný prehľad: predstavte vzdelávací cieľ a program 2. Dôležitosť výučby zručností v sexuálnej výchove (diskusia)		• PPT – Úvod • laptop, projektor
		Ďalšie zdroje

Názov aktivity	Teória – Facilitácia učenia v sexuálnej výchove (15 min)	
Obsah		Materiál
1. Čo je facilitácia učenia? <i>Facilitácia učenia znamená sprevádzanie a podporu účastníkov prostredníctvom aktívnych, interaktívnych a inkluzívnych výučbových metód. Zahŕňa:</i> • Vytváraní bezpečného, rešpektujúceho vzdelávacieho prostredia • Využívanie rôznorodých techník prispôbených potreby účastníkov • Prispôsobovanie sa jazyku, zázemiu, veku, pohlaviu a schopnostiam 2. Prístupy k sexuálnej výchove ○ <i>Komplexná sexuálna výchova (CSE): Na dôkazoch založená, inkluzívna, pokrýva emócie, vzťahy, práva a zdravie.</i>		• PPT – Facilitácia učenia, • laptop, projektor
		Ďalšie zdroje
		https://en.wikipedia.org/wiki/Comprehensive_sex_education https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770



- *Výchova zameraná len na abstinenciu: Zameriava sa na odloženie sexuálnej aktivity, často vynecháva kľúčové témy (napr. LGBTQIA+ alebo antikoncepcia).*

Účastníci skúmajú oba prístupy a zamýšľajú sa nad tým, ktorý je v súlade s inkluzívnym vzdelávaním nepočujúcej mládeže.

3. Dôležitosť a ako vytvoriť bezpečný priestor

Facilitátori musia budovať skupinové prostredie založené na:

- *Jasných hraniciach a vzájomnom rešpekte*
- *Bezpečný(-ejší) priestor: Zameranie na komfort a bezpečnosť*
- *Statočný priestor: Podporuje vyjadrenie sa k náročným alebo emocionálnym témam*

Stratégie:

- *Spoluvytvoriť skupinové dohody*
- *Byť si vedomý/-á kultúrnych citlivostí*
- *Používajte neutrálny, inkluzívny jazyk*

4. Aktívne a inkluzívne výučbové metódy

Účastníci skúmajú a precvičujú metódy ako:

- *Premysli–pracuj vo dvojici–zdieľaj: krátka, reflexívna práca v pároch*
- *Prípadové štúdie alebo diskusie o dileme: účastníci reflektujú a reagujú*
- *Hry: kvízy, stolové hry alebo pohybové aktivity*
- *Lekcie vedené rovesníkmi: nepočujúci rovesníci spoločne facilitujú aktivity*
- *Praktické demonštrácie: používanie modelov alebo rekvizít (napr. antikoncepcia)*

Tieto metódy sú vizuálne prispôsobené pre účastníkov používajúcich posunkový jazyk.

5. Výučbové metódy vhodné pre nepočujúcich účastníkov

<https://udlguidelines.cast.org/>



Nepočujúci účastníci profitujú najviac z vizuálne bohatých, interaktívnych a skúsenostných metód. Medzi príklady patria:

- *Vizuálne rozprávanie príbehov (napr. animácie alebo videá)*
- *Hranie rolí s jasnými vizuálnymi podnetmi*
- *Skupinové diskusie*
- *Video materiály s titulkami alebo tlmočením do posunkového jazyka*
- *Kartičky alebo symbolické karty pre koncepty*
- *Dráma alebo divadelné metódy (kde sú koncepty stvárnené/zahraté)*

Dôležité: Vždy vopred naučte kľúčovú slovnú zásobu v posunkovom jazyku a dôsledne využívajte vizuálne pomôcky na podporu porozumenia.

6. Diferenciácia vo vyučovaní

Diferenciácia znamená prispôbovanie lekcií potrebám individuálnych potrieb účastníkov. V sexuálnej výchove to môže zahŕňať:

- *Vek: Prispôbte zložitosť obsahu a jazyka*
- *Jazyková zdatnosť: Používajte jasný, zrozumiteľný jazyk a vizuály*
- *Kultúrne zázemie: Budte si vedomí noriem, presvedčení a citlivostí*
- *Pohlavie a identita: Používajte inkluzívne príklady a vyhýbajte sa stereotypom*
- *Postihnutie: Zabezpečte fyzickú, vizuálnu a kognitívnu dostupnosť*

Tipy na implementáciu:

- *Poskytujte obsah vo viacerých formátoch (text, obrázok, video)*
- *Využívajte formát malých skupín pre osobnejšiu interakciu*
- *Zadáвайте úlohy s podporou (začnite jednoducho, budujte zložitosť)*
- *Ponúknite možnosti, ako môžu účastníci reagovať alebo sa zapájať*



Názov aktivity	Aktivita – Ako facilitovať učenie? (15 min)	
Obsah		Materiál
<i>Táto aktivita sa zameriava na precvičovanie inkluzívnych výučbových stratégií prispôbením obsahu sexuálnej výchovy rôznorodým potrebám účastníkov.</i>		• Flipchart papier alebo pracovné listy (voliteľné), • perá/fixky, • referenčné handouty (voliteľné)
1. Nastavenie skupín Rozdeľte účastníkov do malých skupín (3–4 osoby na skupinu). Dajte každej skupine tému súvisiacu so sexuálnou výchovou, napríklad:		Ďalšie zdroje
• Antikoncepcia • Súhlas • Hygiena • Pohlavne prenosné infekcie (PPI) • Rodová rozmanitosť • Online správanie (sexting) 2. Pridel'te cieľovú skupinu Ekaždá skupina vypracuje tri prispôbené verzie krátkej lekcie na svoju tému, konkrétne prispôbené pre: • Nepočujúca mládež, vek 14/15 • Nepočujúca mládež s vývinovými poruchami • Nepočujúca mládež z rôznych kultúrnych prostredí Skupiny musia zvážiť dostupnosť, jazykovú úroveň, kultúrnu relevantnosť a vizuálnu kvalitu zdrojov pre ich pridelenú skupinu.		Príklady inkluzívnych výučbových stratégií - Príručky na prispôbenie obsahu pre mládež so zdravotným postihnutím alebo jazykovými potrebami - Kultúrne primerané vizuálne pomôcky alebo zoznam zdrojov
3. Úloha: Prispôsobte lekcii Pri plánovaní by mali riešiť:		
• Výučbová metóda (napr. diskusia, vizuály, hranie rolí)		



- **Aktivity** (napr., iinteraktívne alebo kreatívne prístupy)
- **Vytváraní bezpečného priestoru** (napr. používanie jazyka, skupinové dohody, inkluzívny tón)
- **Diferenciácia** (prispôsobenie veku, schopnostiam, jazyku a kultúrnej relevantnosti)

Skupinové prezentácie a diskusia

Skupiny predstavia stručné zhrnutie svojich adaptácií a zamyslia sa nad:

- Aké zmeny vykonali a prečo
- Výzvy, s ktorými sa stretli
- Ako zabezpečili, že lekcia bude inkluzívna, bezpečná a pútavá pre ich cieľovú skupinu

Názov aktivity	Teória – Správa vzdelávacích zdrojov (15 min)	
Obsah		Materiál
1. Čo je správa zdrojov vo vzdelávaní? <i>Správa zdrojov zahŕňa schopnosť identifikovať, hodnotiť, prispôbovať a využívať vhodné výučbové materiály a nástroje, ktoré sú:</i> • Vizualne pútavé (napr. infografiky, ilustrácie) • Digitálne dostupné (napr. online nástroje, videá) • Primerané jazykovej úrovni a gramotnosti • Inkluzívne a kultúrne relevantné		• PPT Správa zdrojov, • laptop alebo počítač, • projektor, • vzorové handouty alebo snímky obrazovky príkladových zdrojov
2. Demonštrácia: dobré verus slabé materiály <i>Poskytnite vizuálne príklady ako:</i> • Jasná infografika verus hustý blok textu		Ďalšie zdroje WP2 + WP4 (viac bude doplnené neskôr po výskume)



- Kultúrne inkluzívna ilustrácia verzus stereotypný alebo zaujatý obsah
- Veku primerané videá verzus príliš technický alebo abstraktný materiál

Použite to ako bod diskusie o tom, prečo tieto rozdiely majú význam v sexuálnej výchove.

3. Interaktívna diskusia

Plenárne otázky (skupinové zdieľanie):

- „Aký je váš obľúbený/-á zdroj informácií alebo výučbový materiál?“
- „Ako overujete, či sú informácie spoľahlivé a primerané?“

Každý by mal dostať príležitosť, ak chce, a potom zberte niekoľko odpovedí v plenárnom zasadnutí.

Využite ich odpovede na predstavenie konceptu hodnotenia zdrojov.

4. Predstavenie zdrojov

Ukážte rôzne zdroje, ktoré sú spoľahlivé a uvádzajú správne informácie. Zabezpečte, aby boli všetky materiály vopred preskúmané, aby sa predišlo dezinformáciám.

- Predstavte zostavený zoznam spoľahlivých a presných zdrojov vrátane tých z WP2 + WP4.
- Stručne ukážte, ako navigovať a používať niektoré zdroje.
- Uvedte ďalšie nástroje alebo platformy, ktorým dôverujete

5. Stratégie vyhľadávania pre pedagógov

Predstavte efektívne techniky vyhľadávania kvalitných zdrojov sexuálnej výchovy, ako sú:

- Používanie kľúčových slov s filtrami (napr. „inkluzívna sexuálna výchova infografika“ + „PDF“)



- Overovanie autorstva a dôveryhodnosti zdroja (vládne, akademické)
- Používanie konkrétnych portálov (napr. WHO, Rutgers, SENSOA)
- Záložkovanie a organizovanie zdrojov podľa témy alebo vekovej skupiny

Názov aktivity	Aktivita – Ako nájsť dobré zdroje? (15 min)	
Obsah	Materiál	
<i>Táto aktivita má za cieľ precvičiť identifikáciu, hodnotenie a využívanie spoľahlivých a relevantných vzdelávacích zdrojov pre sexuálnu výchovu.</i> 1. Nastavenie skupín Zachovajte rovnaké skupiny, témy a cieľové skupiny ako pri aktivite pre facilitáciu učenia. 2. Pridel'te cieľovú skupinu Každá skupina bude pracovať so svojou pridelenú cieľovou skupinou na pamäti. Skupiny musia zvážiť dostupnosť, jazykovú úroveň, kultúrnu relevantnosť a vizuálnu kvalitu zdrojov pre ich pridelenú skupinu. 3. Výskumná úloha Skupiny sú požiadané, aby našli a ohodnotili zdroje, ktoré by mohli byť použité na výučbu ich témy ich pridelenému publiku. Mali by nájsť odpovede na nasledujúce otázky: • Čo to je? • Ako to funguje alebo ako to vyzerá? • Aké sú kľúčové fakty alebo správy? • Existujú podporné vizuálne prvky, videá alebo aktivity?	• Osobné zariadenia (telefóny, laptopy alebo tablety), • prístup na internet, • papier a perá na poznámky	
	Ďalšie zdroje	



Povzbudzujte ich, aby zvážili cieľovú skupinu.

4. Skupinové prezentácie a diskusia

Každá skupina stručne predstaví svoje zistenia väčšej skupine a zamyslí sa nad:

- Čo ste našli?
- Ako ste vyhľadávali informácie?
- Aké výzvy ste mali pri hľadaní inkluzívnych alebo dostupných materiálov?
- Ako ste overili, či sú zdroje spoľahlivé?
- Potrebovali by ste viac času, nástrojov alebo podpory na zlepšenie vyhľadávania proces?

Podporujte krátku spätnú väzbu od rovesníkov a porovnania naprieč rôznymi skupinami.

Názov aktivity	Teória – Navrhovanie programov (15 minút)	
	Obsah	Materiál



Účastníci pochopia, ako navrhovať efektívne, štruktúrované a inkluzívne programy sexuálnej výchovy pomocou jasných vzdelávacích cieľov, premysleného plánovania lekcií, rozmanitých výučbových metód a vhodných stratégií hodnotenia.

1. Čo je navrhovanie programov?

Navrhovanie programov zahŕňa vypracovanie štruktúrovaných, cieľovo orientovaných vzdelávacích lekcií alebo celých osnov. Zahŕňa:

- Definovanie jasných vzdelávacích cieľov
- Výber vhodného obsahu, metód a materiálov
- Plánovanie štruktúry a priebehu lekcie
- Výber metód hodnotenia v súlade s cieľmi a cieľovou skupinou

2. Predstavenie prístupu Backward Design

Rámec „Backward Design (teória reverzného dizajnu)“, vyvinutý Grantom Wigginsom a Jayom McTighem, je trojkroková metóda efektívneho plánovania programu:

1. Začnite s vzdelávacími cieľmi
 - Opýtajte sa: čo by mali účastníci chápať, vedieť a byť schopní robiť na konci lekcie?
2. Rozhodnite, ako hodnotiť pokrok
 - Opýtajte sa: Ako zistím, či sa učenie uskutočnilo?
3. Tvorba lekcií a materiálov

- PPT Navrhovanie programov alebo flipchart,
- vzorové pracovné listy (pre vzdelávacie ciele, plánovanie a hodnotenie),
- laptop a projektor,
- vzorové materiály z existujúcich programov sexuálnej výchovy

Ďalšie zdroje



- Opýtajte sa: Ktoré aktivity, materiály a metódy pomôžu účastníkom dosiahnuť ciele?

Tento prístup zabezpečuje, že lekcia je účelovo riadená a zosúladená od začiatku do konca.

3. Podtémy a usmerňujúce otázky

Formulovanie vzdelávacích cieľov

- Čo by mali účastníci vedieť, byť schopní robiť alebo cítiť na konci lekcie?
- Ako môžete písať **SMART** ciele (Konkrétne, Merateľné, Dosiahnuteľné, Relevantné, Časovo ohraničené)?

Štruktúrovanie workshopu alebo lekcie

- Ako môže byť lekcia organizovaná v jasnom a pútavom formáte?
- Kľúčové časti: úvod → základné aktivity → záver → reflexia

Využívanie rôznorodých materiálov a aktivít

- Aké nástroje môžu urobiť vašu lekcii pútavejšou (napr. video, hranie rolí, skupinová diskusia, kvíz)?
- Ako zabezpečujete rozmanitosť a zapojenie vo svojich lekciách?

Výber metód hodnotenia

- Ako hodnotíte, či boli ciele dosiahnuté?
- Príklady: pozorovanie, sebahodnotenie, krátke kvízy, skupinová spätná väzba

4. Príklady zo sexuálnej výchovy

Na ilustráciu navrhovania programu v kontexte použite tému ako „Rešpekt vo vzťahoch“:

Reverzný dizajn:

<https://eenmeesterinleren.nl/backward-design-theorie/>

SMART:

https://www.uu.nl/sites/default/files/upper_leerdoelen_smart_opstellen.pdf



- Cieľ: Študenti dokážu identifikovať rešpektujúce verzus nerešpektujúce správanie vo vzťahu
- Hodnotenie: Študenti sa zúčastnia hrania rolí a vyplnia kontrolný zoznam
- Aktivity: Krátke video + diskusia, hranie rolí, skupinová reflexia
- Materiály: Video klipy, kontrolný zoznam správania, kartičky so scenármi

Názov aktivity	Navrhovanie inkluzívnych programov sexuálnej výchovy (20 minút)	
Obsah	Materiál	
<i>Účastníci aplikujú rámec reverzného dizajnu na vytvorenie krátkej, štruktúrovanej lekcie sexuálnej výchovy.</i> 1. Nastavenie skupín Zachovajte rovnaké skupiny, témy a cieľové skupiny ako pri aktivite pre facilitáciu učenia. 2. Pridel'te cieľovú skupinu Každá skupina bude pracovať so svojou pridelenú cieľovou skupinou na pamäti. 3. Úloha: aplikujte rámec reverzného dizajnu Pomocou pracovného listu alebo flipchartu každá skupina vypracuje 15–20-minútový minilekciu na základe troch základných krokov reverzného dizajnu: Krok 1: Definujte vzdelávací cieľ - Čo by mali účastníci vedieť, chápať alebo byť schopní robiť na konci lekcie? Krok 2: Rozhodnite o hodnotení - Ako zistíte, či účastníci dosiahli cieľ? (napr. diskusia, kvíz, pozorovanie)	• Flipchart papier alebo pracovné listy (so šablónou reverzného dizajnu), • fixky alebo perá, • laptopy alebo telefóny, • príkladové témy alebo kartičky	
	Ďalšie zdroje	



Krok 3: Naplánujte aktivity lekcie

- Aké výučbové metódy alebo aktivity pomôžu účastníkom dosiahnuť cieľ?

4. Prezentácia a spätná väzba

- Každá skupina predstaví svoj plán minilekcie
- Voliteľné: rovesníci alebo facilitátor poskytujú spätnú väzbu pomocou 3 podnetov:
 - Čo bolo silné?
 - Čo bolo nejasné alebo chýbalo?
 - Čo by sa dalo zlepšiť alebo prispôbiť?

Názov aktivity	Hodnotenie (5 minút)	
	Obsah	Materiál
Zhrnutie a reflexia Každý zdieľa niekoľko slov o tom, čo si myslí o tejto lekcii a čo sa naučil/-a.		
		Ďalšie zdroje