



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

PLÁN MODULU A OBSAH

VEDOMOSTI

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Modulový plán	Príspevok partnera	
Partner	Unie neslyšících Brno, z.s.	Innosign
Názov modulu	Vedomosti	
Trvanie	6 h.	
Vzdelávacie ciele	Po ukončení tohto modulu budú účastníci schopní: • Rozpoznávať a vyjadrovať základné emócie u seba aj u iných. • Rozumieť základom sexuality, sexuálnej rozmanitosti a osobnej identity. • Vysvetliť dôležitosť súhlasu a hraníc vo vzťahoch. • Jasne a s rešpektom komunikovať vlastné potreby a hranice. • Používať praktické stratégie pre zdravú komunikáciu a starostlivosť o seba. • Efektívne využívať vzdelávacie materiály v kontexte sexuality a sexuálnej výchovy. • Rozumieť významu kľúčových pojmov z oblasti sexuality. • Rozlišovať medzi vhodným a nevhodným dotykom. • Chápať dôležitosť osobných hraníc a rešpektovať ich. • Identifikovať intímne časti tela a pomenovať ich. • Vysvetliť základy starostlivosti o intímnu hygienu. • Oboznámiť sa s metódami ochrany počas pohlavného styku. • Vysvetliť základné princípy oplodnenia.	



Co-funded by
the European Union



Klíčové témy

- **Emócie:** Typy, rozpoznávanie, vyjadrovanie a komunikácia
- **Sexualita a ja:** Porozumenie sexualite, identite, rozmanitosti a sebapoznaniu
- **Súhlas a hranice:** Hovorenie áno a nie, rozpoznávanie verbálnych a neverbálnych signálov a orientácia vo vzťahoch
- **Dotyk:** Rozpoznávanie vhodných a nevhodných dotykov, porozumenie hraniciam a rešpektovanie osobného priestoru, špecifiká dotyku pre ľudí so sluchovým postihnutím
- **Intímne oblasti a hygiena:** Spoznávanie intímnych častí tela, hygienické návyky a potreby osobnej starostlivosti
- **Bezpečnejší sex:** Skúmanie druhov ochrany, základy oplodnenia, prevencia a pohlavne prenosné choroby



Modulový plán	Príspevok partnera
Plán hodiny	1. Úvod (30 min) • Uvítanie, prehľad programu a stanovenie skupinových dohôd pre rešpekt a bezpečný priestor. • Rýchly ľadolamač: "Ako sa práve cítite?" (Pomocou emotikonov alebo kartičiek). • Skupinová diskusia: Opýtajte sa účastníkov, či sa s týmito témami už stretli a či majú v týchto oblastiach nejaké skúsenosti. • Aktivita: ÁNO/NIE – rýchly ľadolamač na nadviazanie kontaktu a uvoľnenie atmosféry. 2. Sexualita a ja (35 min) • Prezentácia: Čo je sexualita? (Použite koláže alebo kartičky pre vizuálnu podporu.) • Vysvetlenie: Sexuálna orientácia, rodová identita, sexuálne preferencie, pojmy LGBT+. • Aktivita: "Kto som ja?" – Sebareflekovacie otázky (obľúbené veci, identita, hodnoty) nasledované skupinovú diskusiou. • Skupinová koláž alebo plagát: "Čo pre nás znamená sexualita?" 3. Emócie (35 min) • Prezentácia: Čo sú emócie? Prečo sú dôležité? • Otázky o emóciách: V pároch alebo malých skupinách, zahrajte, ako vyzerajú a pôsobia rôzne emócie. Skupina premýšľa o tom, ako by položila otázku v závislosti od emócie, ktorú cíti. • Aktivita: Priradte výrazy tváre/obrázky k emóciám (radosť, hnev, smútok, strach, prekvapenie, znechutenie, láska, hanba atď.). • Skupinové zdieľanie: "Kedy ste naposledy pociťovali emóciu X?"



Plán hodiny

4. Áno a nie vo vzťahoch (35 min)

- **Prezentácia:** Čo je súhlas? Prečo je dôležitý?
- **Aktivita:** Hranie rolí – nácvik hovorenia áno, nie a možno v rôznych situáciách (verbálne aj neverbálne).
- **Diskusia:** Ako spoznať, či sa niekto cíti dobre alebo nie; čo robiť, ak sa cítite nepohodlne.
- **Kvíz:** Použite ho na konci tejto časti na overenie porozumenia v individuálnej, skupinovej alebo digitálnej forme.
- Tipy pre bezpečnú komunikáciu a stanovenie hraníc.

5. Dotyk (35 min)

- **Formát:** Prezentácia + diskusia.
- Vhodné a nevhodné dotyky.
- Porozumenie dôležitosti rešpektovania osobného priestoru a uvedomenie si, že to môže byť pre každého iné.
- Rozdiely v dotyku medzi rôznymi ľuďmi: rodina, priatelia, učitelia, lekári.
- **Aktivita:**
 - **Papierová figúrka:** Účastníci priradzujú vhodné a nevhodné dotyky rôznym figúrkam (napr. rodina, priatelia, učitelia).
 - **Diskusia:** Vhodný a nevhodný dotyk: čo je dôležité, čo robiť atď.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pre ďalšie materiály.

6. Bezpečnejší sex (35 min)

- **Formát:** **Prezentácia + Búrka nápadov.**
- Druhy ochrany počas sexu – kondómy, hormonálna antikoncepcia, iné metódy.
- Čo je len na predpis (od lekára) a čo je možné kúpiť voľne.
- Aké pohlavne prenosné choroby poznáte? Ako sa môžete chrániť?



Plán hodiny

- **Aktivita:**
 - **Krabička ochrany:** Oboznamovanie účastníkov s rôznymi metódami ochrany.
 - **Priložte obrázky:** Prilepte priložené obrázky ochrany do správneho stĺpca.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pre ďalší obsah.

7. Intímne oblasti a hygiena (35 min)

- **Formát:** Prezentácia.
- Pomenovanie intímnych oblastí pre mužov a ženy.
- Ako vyzerajú intímne časti tela a ako sa o ne starať. Základy intímnej hygieny a správnej starostlivosti.
- **Aktivita:**
 - **Ženské a mužské intímne oblasti:** Identifikujte a opíšte ženské a mužské intímne oblasti.
 - **Hygienická krabička:** Diskusia o rôznych hygienických produktoch a o tom, ako ich správne používať.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pre hlbšie skúmanie.

8. Záverečný kvíz/Reflexia/Diskusia (30 min)

- Záverečný kvíz
- **Skupinová diskusia:** Prehľad odpovedí a objasnenie nedorozumení.
- **Reflexia:** "Čo ste sa naučili? Čo vás prekvapilo? Bola niektorá téma nepríjemná?" (Spätnoväzobný hárok so smajlíkmi pre odpovede).
- Možnosť pre účastníkov klásť otázky.
- **Aktivita ÁNO/NIE:** Prehľad a zhrnutie kľúčových tém školenia.



Plán hodiny	
Potrebný materiál	• Karty alebo obrázky zobrazujúce emócie • Flipchart alebo veľké hárky papiera a fixky • Časopisy, nožnice a lepidlo (na vytváranie koláží alebo plagátov) • Pracovné listy • Perá alebo ceruzky • Nálepky alebo farebné perá na označovanie alebo zdobenie • Papier s obrysom ľudskej postavy (na aktivity s dotykom) • Hárky s praktickými scenármi • Počítač • Sada ochrany: kondóm, antikoncepčná tableta, tableta núdzovej antikoncepcie, náplasť, bránica, krúžok, krém, vnútromaternicové teliesko, orálna bariéra (ak niektoré položky nie sú k dispozícii, vyrobte model) • Hygienická sada: mydlo, voda, menštruačné pomôcky (vložky, menštruačné nohavičky, kalíšok, hubka, tampón)



Co-funded by
the European Union



Modulový plán	Príspevok partnera
Integrácia nepočujúceho vzoru	• Používajte vizuálne materiály a videá v posunkovom jazyku. • Pozvite nepočujúci vzor na účasť alebo ukážte krátke videoklipy s nepočujúcimi ľuďmi. Zabezpečte, aby boli všetky pokyny vizuálne jasné a prístupné.
Adaptácia pre rôzne formáty realizácie	• Online: Používajte digitálne pracovné listy, miestnosti pre podskupiny a virtuálne tabule. • Veľké skupiny: Rozdeľte účastníkov do menších tímov pre aktivity a pridajte viac facilitátorov pre dohľad. • Malé skupiny: Doprajte extra čas na zdieľanie a diskusiu, podporujte individuálnu prácu a zvyčajne postačuje jeden facilitátor.
Ďalšie zdroje	• Vzdelávacie videá (s titulkami a/alebo v posunkovom jazyku) • Informačné letáky venované emóciám, sexualite a súhlasu • Zoznam miestnych kontaktov podpory



Obsah	Popis	Obsah
Obsah hodiny	Sexualita a ja Táto časť vedie účastníkov v skúmaní pojmu sexualita vrátane sexuálnej orientácie, rodovej identity a osobných preferencií. Cieľom je podporiť sebareflexiu, rešpekt voči rozmanitosti a zdravý postoj k sexualite.	Poznámka: Počas celého programu zdôrazňujte právo každej osoby cítiť sa bezpečne a rešpektovane bez ohľadu na jej identitu alebo preferencie. Na začiatku bude prezentácia na tému "Čo je sexualita?", počas ktorej účastníci zdieľajú svoje nápady a vytvárajú koláže. Následne vysvetlíme základné pojmy ako sexuálna orientácia, rodová identita, sexuálne preferencie a LGBT+. • Zahrnuté budú aj sebareflekcie otázky ako: "Kto som?", "Čo mám rád/rada?", "Čo mi robí dobre?" Na záver budú aktivity: ○ Skupinová koláž/plagát: "Čo pre nás znamená sexualita?" ○ Diskusia o rešpekte, súkromí a komunikácii o sexualite.
Obsah hodiny	Emócie Táto sekcia pomáha účastníkom rozpoznávať, identifikovať a vyjadrovať rôzne emócie. Cieľom je zvýšiť emocionálne povedomie, pochopiť, že každý cíti inak, a naučiť sa zdravé spôsoby komunikácie o pocitoch.	Najprv predstavíme základné emócie prostredníctvom prezentácie: radosť, smútok, hnev, strach, znechutenie, prekvapenie, láska, hanba a iné. Potom si porozprávame o tom, ako sa emócie prejavujú – napríklad cez mimiku, pohyby tela alebo tón hlasu. Tiež to ukážeme. Nasledovať budú aktivity: ○ Priradovanie obrázkov/tvári k emóciám. ○ Hranie rolí: Ako by ste sa opýtali osoby, ako sa cíti? ○ Zdieľanie osobných skúseností: "Kedy ste naposledy pociťovali túto emóciu?"



		Na záver prebehne skupinová diskusia o tom, prečo je v poriadku cítiť všetky emócie a aká dôležitá je úcta k pocitom druhých.
Obsah hodiny	Áno a nie vo vzťahoch Táto sekcia sa zameriava na súhlas, hranice a zdravú komunikáciu vo vzťahoch. Účastníci sa učia, ako vyjadriť súhlas alebo odmietnutie, rozoznať verbálne a neverbálne signály a bezpečne zvládať nepríjemné situácie.	Najprv si vysvetlíme pojem súhlas – čo znamená a prečo je dôležitý. Potom vám ukážeme rôzne spôsoby, ako povedať "áno" alebo "nie" – slovami, gestami a správaním. Ukážeme to prostredníctvom aktivít: ○ Scenáre na hranie rolí: Nácvik toho, ako povedať áno, nie a možno. ○ Skupinová diskusia: "Ako spoznáte, že sa niekto cíti dobre alebo nie?" ○ Čo robiť, ak sa vy alebo niekto iný cíti nepohodlne alebo nebezpečne. Na záver zdôrazníte dôležitosť rešpektovania hraníc, žiadania o súhlas a otvorenej a láskavej komunikácie.
Obsah hodiny	Dotyk Táto sekcia sa zameriava na vhodný a nevhodný dotyk, porozumenie osobným hraniciam a uvedomenie si, že úroveň pohodlia je u každého iná, vrátane špecifík dotyku pre ľudí so sluchovým postihnutím	Najprv bude prezentácia. Vysvetlí, ako rozpoznať a rešpektovať osobné hranice v situáciách zahŕňajúcich dotyk. Objasní, že vhodný dotyk závisí od súhlasu, kontextu a toho, ako sa osoba cíti, a že každý má právo povedať nie, aj niekomu, koho dobre pozná. Modul bude klásť dôraz na rešpekt, jasnú komunikáciu a reflexiu vlastných hraníc a zón pohodlia. Na záver budú aktivity: • Papierová figúrka • Diskusia



Obsah hodiny	Bezpečnejší sex Táto sekcia si kladie za cieľ rozšíriť vedomosti účastníkov o rôznych formách ochrany počas sexu, ich správnom používaní a dôležitosti prevencie pohlavne prenosných infekcií.	Dnes si pozrieme prezentáciu spolu na tému bezpečnejší sex – ako sa chrániť pred nechceným tehotenstvom a pohlavne prenosnými infekciami. Aby to nebola len teória, priniesol/priniesla som pre vás krabičku ochrany. Nájdete v nej rôzne metódy a pomôcky, ktoré si môžete zdvihnúť, preskúmať a pozrieť, ako vyzerajú. Cieľom nie je, aby ste ihneď poznali presný návod na použitie – ale aby sme sa spolu porozprávali o tom, čo o týchto pomôckach vieme, ako ich vnímame a čo nás napadne, keď o nich premýšľame. Dnešné stretnutie je o zdieľaní nápadov, skúseností a otázok, bez odsudzovania alebo hanby. Takže spoločne otvoríme krabičku a pozrieme sa, čo možno použiť pre bezpečnejší sex. Na záver bude aktivita – priložte obrázok.
Obsah hodiny	Intímne oblasti a hygiena Táto sekcia posilňuje vedomosti účastníkov o intímnych častiach tela, porozumenie ich funkciám a dôležitosť správnej hygieny.	Dnes si porozprávame o téme, ktorá je dôležitá pre nás všetkých, ale o ktorej sa často nehovorí otvorene – intímne oblasti a ich hygiena. Spoločne si prejdeme, čo vlastne myslíme intímnymi oblasťami, ako sa líšia u žien a mužov a prečo je starostlivosť o ne dôležitá nielen pre naše zdravie, ale aj pre naše blaho a sebavedomie. Vysvetlíme základné princípy hygieny, podelíme sa o zaujímavé fakty o ľudskom tele a poskytneme tipy, ako predchádzať nepríjemným problémom, ako je zápal alebo podráždenie. Cieľom nie je nikoho uviesť do rozpakov ani súdiť, ale otvorene hovoriť o veciach, ktoré sa týkajú nás všetkých.



Co-funded by
the European Union



		Ak máte počas prezentácie nejaké otázky, neváhajte sa opýtať – toto je priestor na zdieľanie a učenie. • Potom prejdite na prezentáciu a prejdite ju spoločne. Nasledovať budú aktivity: • Ženské a mužské intímne oblasti • Hygienická krabička
Zhrnutie video		



Obsah	Popis	Obsah
Aktivita	Rýchly ľadolamač	V tomto rýchlom ľadolamači si účastníci vyberú kartičku s emóciou, ktorá odráža ich aktuálny pocit, a môžu dobrovoľne vysvetliť svoj výber a ako sa emócia prejavuje v ich tele, po čom nasleduje krátka diskusia o tom, ako emócie ovplyvňujú komunikáciu, hranice a rozhodovanie, čo vedie k téme súhlasu.
	Áno/Nie	Účastníci sa pohybujú medzi stranami miestnosti označenými "ÁNO" a "NIE" ako reakcia na tvrdenia o emóciách, sexualite, súhlase, dotyku, hygiene a bezpečnejšom sexe, po čom nasledujú stručné vysvetlenia a objasnenia zo strany facilitátora.
	Sexualita a ja Kreatívne a reflexívne aktivity, ktoré účastníkom umožňujú skúmať pojem sexualita a osobnú identitu, pričom podporujú akceptáciu a rešpekt voči rozmanitosti.	• Sebareflekovacie pracovný list: Odpovedajte na otázky ako "Kto som?", "Čo mi robí dobre?", "Čo si cením vo vzťahoch?" • Tvorba koláže alebo plagátu: Vytvorte koláž alebo plagát pomocou obrázkov, slov a symbolov na vyjadrenie toho, čo pre nich sexualita znamená. • Skupinové zdieľanie: Prezентуйте koláže alebo plagáty a diskutujte o podobnostiach a rozdieloch s dôrazom na rozmanitosť a rešpekt.
	Emócie Aktivity na pomoc účastníkom rozpoznávať, vyjadrovať a chápať emócie u seba	• Kartičky s emóciami: Priradte obrázky alebo kartičky s emotikonmi k rôznym emóciám. • Hranie rolí: V pároch alebo malých skupinách zahrajte rôzne emócie a otázky



	aj u iných. Cieľom je budovať emocionálnu slovnú zásobu, empatiu a dôveru v emocionálnej komunikácii.	• Skupinová diskusia: Podel'te sa o príklady, kedy účastníci pociťovali určité emócie, a diskutujte o tom, ako ich vyjadrili. • Koláž: Vytvorte skupinovú koláž alebo kresbu zobrazujúcu rôzne emócie pomocou výstrižkov z časopisov alebo kresieb.
	Áno a nie vo vzťahoch Praktické aktivity na pomoc účastníkom pochopiť súhlas, nacvičiť stanovenie hraníc a rozpoznať rôzne spôsoby vyjadrovania súhlasu alebo nesúhlasu.	• Scenáre na hranie rolí: Nacvičujte hovorenie "áno", "nie" a "možno" v rôznych vzťahových alebo priateľských situáciách (pomocou verbálnych aj neverbálnych podnetov). • Nácvik signálov: Identifikujte a zahrajte neverbálne signály súhlasu a odmietnutia (napr. prikývnutie, ustúpenie, vyhýbanie sa očnému kontaktu). • Diskusia: Porozprávajte sa o tom, prečo je dôležité rešpektovať hranice a čo robiť, ak sa vy alebo niekto iný cíti nepohodlne. • Kvíz: Použite krátke otázky alebo kvíz Kahoot na opakovanie kľúčových pojmov o súhlase a hraniciach.
	Dotyk Aktivity navrhnuté tak, aby pomohli účastníkom pochopiť osobné hranice, vnímať vlastné telo a rozlišovať medzi vhodným a nevhodným dotykom. Cieľom je naučiť, ako rozpoznať nepríjemné situácie a	• Aktivita – papierová postava: Účastníci označia na papierovej figúrke, ktoré dotyky sú povolené (zelená) a ktoré nie sú povolené (červená) na vlastnom tele, od blízkych a od cudzích ľudí, po čom nasleduje krátka diskusia, pričom lektor dbá na citlivosť, dobrovoľné zdieľanie a rešpekt voči rôznym odpovediam. • Diskusia: Účastníci sa rozdelia do dvoch skupín, každá so svojou sadou otázok na čítanie a diskusiu pod vedením lektora,



	reagovať asertívne a bezpečne.	ktorý diskusiu vedie a uvádza pripravené perspektívy a situácie.
	Bezpečnejší sex Interaktívne a praktické aktivity, ktoré podporujú otvorenú diskusiu a znižujú zahanbenie pri citlivých témach. Zameranosť na zvyšovanie vedomostí o ochrane a prevencii pohlavne prenosných infekcií.	• Krabička ochrany: Účastníci skúmajú "Krabičku ochrany" obsahujúcu rôzne antikoncepčné metódy a diskutujú o ich výhodách, nevýhodách, rizikách, mýtoch a výzvach súvisiacich s bezpečnejším sexom a prevenciou. • Priložte obrázky: Účastníci umiestnia obrázky do správneho stĺpca podľa toho, či metóda chráni pred tehotenstvom, pohlavne prenosnými infekciami alebo oboma.
	Intímne oblasti a hygiena Aktivity sa zameriavajú na praktické pochopenie intímnej hygieny a starostlivosti o telo, najmä počas puberty, s cieľom podporiť zdravé návyky a odstrániť stigma.	• Ženské a mužské intímne oblasti: Účastníci označia a opíšu mužské a ženské intímne časti tela na pracovných listoch, po čom nasleduje riadená kontrola a reflexia o dôležitosti správnej terminológie, osobného zdravia a rešpektujúcej komunikácie v bezpečnom prostredí. • Hygienická krabička: Účastníci skúmajú "Hygienickú krabičku" obsahujúcu produkty intímnej starostlivosti pre ženy a mužov a diskutujú o ich účele, správnom používaní, udržiavaní a úlohe pri prevencii infekcií a podpore osobného zdravia.
Hodnotenie	Účelom hodnotenia je overiť, ako dobre účastníci rozumejú a uplatňujú hlavné témy	Metódy hodnotenia Pozorovanie a účasť: Facilitátori pozorujú a zaznamenávajú, ako sa



	modulu – emócie, sexualita a súhlas vo vzťahoch. Hodnotenie využíva kombináciu pozorovania, skupinových aktivít a záverečného kvízu s cieľom zabezpečiť splnenie vzdelávacích cieľov prístupným a podporujúcim spôsobom.	účastníci zapájajú do aktivít (ako sú hranie rolí, skupinové diskusie a kreatívne úlohy) a či vedia rozpoznávať, vyjadrovať a rešpektovať emócie a hranice. Skupinové zdieľanie: Účastníci opisujú príklady zo svojho vlastného života, zdieľajú svoje pocity a diskutujú o scenároch súvisiacich s emóciami, sexualitou a súhlasom. Kreatívne výstupy: Hodnoťte koláže, plagáty alebo pracovné listy, kde účastníci reflektujú, čo pre nich sexualita znamená alebo ilustrujú rôzne emócie. Záverečný kvíz: Krátky písomný alebo ústny kvíz na základe poskytnutého "Záverečného kvízu.PPT" Zahŕňa otázky s výberom odpovede, otvorené otázky a situačné otázky pokrývajúce kľúčové témy modulu, ako je rozpoznávanie emócií, porozumenie sexualite, súhlas, hranice, vhodný/nevhodný dotyk a hygiena. Sebareflexia: Na konci stretnutia účastníci poskytnú spätnú väzbu o tom, čo sa naučili, čo ich prekvapilo a či ich niektorá téma uviedla do nepohody. Môže sa to realizovať pomocou slov alebo formulárov spätnej väzby so smajlíkmi.
--	---	--