



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

PLÁN A OBSAH MODULU

ZNALOSTI



Co-funded by
the European Union

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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



Plán modulu	Příspěvek partnera	
Partner	Unie neslyšících Brno, z.s.	Innosign
Název modulu	Znalosti	
Délka trvání	6 hodin	
Vzdělávací cíle	Na konci tohoto modulu budou účastníci schopni: • Rozpoznat a vyjádřit základní emoce u sebe i u druhých. • Porozumět základům sexuality, sexuální rozmanitosti a osobní identity. • Vysvětlit význam souhlasu a hranic ve vztazích. • Jasně a s respektem komunikovat své vlastní potřeby a hranice. • Aplikovat praktické strategie zdravé komunikace a péče o sebe. • Efektivně využívat vzdělávací materiály v oblasti sexuality a sexuální výchovy. • Porozumět významu klíčových pojmů z oblasti sexuality. • Rozlišovat mezi vhodným a nevhodným dotykem. • Porozumět významu osobních hranic a respektovat je. • Identifikovat intimní části těla a správně je pojmenovat. • Vysvětlit základy péče o intimní hygienu. • Seznámit se s metodami ochrany při pohlavním styku. • Vysvětlit základní principy oplodnění.	



Co-funded by
the European Union



Klíčová témata

- **Emoce:** typy emocí, jejich rozpoznávání, vyjadřování a komunikace
- **Sexualita a já:** porozumění sexualitě, identitě, rozmanitosti a sebepoznání
- **Souhlas a hranice:** říkat ano a ne, rozpoznávání verbálních a neverbálních signálů a orientace ve vztazích
- **Dotek:** rozlišování vhodných a nevhodných doteků, porozumění hranicím a respektování osobního prostoru, specifika doteku u osob se sluchovým postižením
- **Intimní oblasti a hygiena:** seznámení s intimními částmi těla, hygienickými návyky a potřebami osobní péče
- **Bezpečnější sex:** typy ochrany, základy oplodnění, prevence a pohlavně přenosné infekce



Plán modulu	Příspěvek partnera
Plán lekce	1. Úvod (30 min) • Přivítání, představení programu a nastavení skupinových pravidel zaměřených na respekt a bezpečné prostředí. • Krátká zahřívací aktivita: Jak se právě cítíš? (využití emotikonů nebo karet). • Skupinová diskuze: Zjištění, zda se účastníci s těmito tématy již setkali a jaké mají zkušenosti. • Aktivita: ANO/NE – krátká zahřívací aktivita pro navázání kontaktu a uvolnění atmosféry. 2. Sexualita a já (35 min) • Prezentace: Co je sexualita? (Vizuální podpora pomocí koláží nebo karet) • Aktivita: Kdo jsem? – otázky k sebereflexi (oblíbené věci, identita, hodnoty), následně skupinová diskuze. • Vysvětlení pojmů: sexuální orientace, genderová identita, sexuální preference, termíny LGBT+. • Společná koláž nebo plakát: Co pro nás znamená sexualita? 3. Emoce (35 min) • Prezentace: Co jsou emoce a proč jsou důležité? • Otázky k emocím: Ve dvojicích nebo malých skupinách znázornit, jak jednotlivé emoce vypadají a jak se projevují. Skupina přemýšlí, jak by formulovala otázku v závislosti na prožívané emoci. • Sdílení ve skupině: Kdy jste naposledy cítili emoci X? • Aktivita koláž: Přiřazování výrazů obličeje / obrázků k emocím (radost, hněv, smutek, strach, překvapení, znechucení, láska, stud apod.).



Plán lekce

4. Ano a ne ve vztazích (35 min)

- **Prezentace:** Co je souhlas? Proč je důležitý?
- **Aktivita:** Hraní rolí – nácvik říkání ano, ne a možná v různých situacích (verbálně i neverbálně).
- **Diskuze:** Jak rozpoznat, zda je druhá osoba v pohodě či nikoli; co dělat, pokud se cítím nepříjemně.
- **Kvíz:** Zařadit na závěr této části k ověření porozumění (individuálně, skupinově nebo v digitální podobě).
- Doporučení pro bezpečnou komunikaci a nastavování hranic.

5. Dotek (35 min)

- **Forma:** Prezentace + diskuze
- Vhodné a nevhodné doteky.
- Porozumění významu respektování osobního prostoru a skutečnosti, že se může u jednotlivců lišit.
- Rozdíly v dotecích mezi různými osobami: rodina, přátelé, učitelé, lékaři.
- **Aktivita:**
 - **Papírová postava:** účastníci přiřazují vhodné a nevhodné doteky k různým postavám (např. rodina, přátelé, učitelé).
 - **Diskuze:** vhodné a nevhodné dotýkání – co je podstatné, jak postupovat apod.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pro další materiály.

6. Bezpečnější sex (35 min)

- **Forma:** Prezentace + brainstorming
- Typy ochrany při pohlavním styku – kondomy, hormonální antikoncepce, další metody.



Plán lekce

- Které metody jsou vázány na lékařský předpis a které lze volně zakoupit.
- Jaké pohlavně přenosné infekce znáte? Jak se můžete chránit?
- **Aktivita:**
 - **Krabička ochrany:** seznámení účastníků s různými metodami ochrany.
 - **Aktivita: Přiřazení obrázku:** přilepit obrázky ochranných prostředků do správného sloupce.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pro doplňující obsah.

7. Intimní oblasti a hygiena (35 min)

- **Forma:** Prezentace
- Pojmenování intimních oblastí u mužů a žen.
- Jak intimní části těla vypadají a jak o ně pečovat. Základy intimní hygieny a správné péče.
- **Aktivita:**
 - **Intimní oblasti žen a mužů:** identifikace a popis ženských a mužských intimních oblastí.
 - **Krabička hygieny:** diskuze o různých hygienických prostředcích a jejich správném používání.
- Odkazy na moduly WP2/WP4 pro hlubší rozpracování tématu.

8. Závěrečný kvíz / Reflexe / Diskuze (30 min)

- Závěrečný kvíz
- **Skupinová diskuze:** projití odpovědí a vyjasnění případných nedorozumění.
- **Reflexe:** Co jste se naučili? Co vás překvapilo? Bylo některé téma nepříjemné? (Hodnoticí list se smajlíky pro odpovědi)
- Prostor pro dotazy účastníků.



Plán lekce	
Potřebné materiály	• karty nebo obrázky znázorňující emoce • flipchart nebo velké archy papíru a fixy • časopisy, nůžky a lepidlo (pro tvorbu koláží nebo plakátů) • pracovní listy • propisky nebo tužky • samolepky nebo barevné fixy pro označování či zdobení • papíry s obrysem lidské postavy (pro aktivity zaměřené na dotek) • listy s praktickými scénáři • počítač • sada pro bezpečnější sex: kondom, antikoncepční pilulka, pilulka nouzové antikoncepce, náplast, pesar, vaginální kroužek, spermicidní krém, nitroděložní tělísko (IUD), dentální blána (v případě nedostupnosti některých pomůcek vytvořit model) • hygienická sada: mýdlo, voda, menstruační pomůcky (vložky, menstruační kalhotky, menstruační kalíšek, menstruační houbička, tampon)



Plán modulu	Příspěvek partnera
Zapojení Neslyšícího vzoru	• Využívání vizuálních materiálů a videí ve znakovém jazyce. • Pozvání Neslyšícího vzoru k osobní účasti nebo promítnutí krátkých videí s Neslyšícími osobami. • Zajištění, aby všechny instrukce byly vizuálně srozumitelné a přístupné.
Přizpůsobení různým formám realizace	• Online: využití digitálních pracovních listů, rozdělení do odlišných virtuálních místností a práce s online tabulí. • Velké skupiny: rozdělení účastníků do menších týmů pro aktivity a zajištění vyššího počtu facilitátorů pro dohled. • Malé skupiny: poskytnutí delšího času na sdílení a diskuzi, podpora individuální práce; obvykle postačuje jeden facilitátor.
Další zdroje	• vzdělávací videa (s titulky a/nebo ve znakovém jazyce) • informační letáky zaměřené na emoce, sexualitu a souhlas • seznam místních podpůrných kontaktů



Obsah	Popis	Obsah
Obsah lekce	Sexualita a já Tato část vede účastníky k prozkoumání pojmu sexualita, včetně sexuální orientace, genderové identity a osobních preferencí. Cílem je podpora sebereflexe, respektu k rozmanitosti a zdravých postojů k sexualitě.	Poznámka: V průběhu celého programu je zdůrazňováno právo každého člověka cítit se bezpečně a respektovaně bez ohledu na svou identitu nebo preference. Na začátku proběhne prezentace na téma „Co je sexualita?“, během níž budou účastníci sdílet své názory a vytvářet koláže. Následně budou vysvětleny základní pojmy, jako jsou sexuální orientace, genderová identita, sexuální preference a LGBT+. • Součástí budou také sebereflexivní otázky, například: Kdo jsem?, Co se mi líbí?, Co mi přináší dobrý pocit? Na závěr proběhnou aktivity: ○ Skupinová koláž/plakát: Co pro nás znamená sexualita? ○ Diskuze o respektu, soukromí a komunikaci o sexualitě.
Obsah lekce	Emoce Tato část pomáhá účastníkům rozpoznávat, pojmenovávat a vyjadřovat různé emoce. Cílem je zvýšit emoční uvědomění, porozumět tomu, že každý prožívá emoce odlišně, a naučit se zdravým způsobům komunikace o pocitech.	Nejprve budou představeny základní emoce prostřednictvím prezentace: radost, smutek, hněv, strach, odpor, překvapení, láska, stud a další. Následně se bude hovořit o tom, jak se emoce projevují – například prostřednictvím mimiky, pohybů těla nebo tónu hlasu. Tyto projevy budou rovněž názorně předvedeny. Poté budou následovat aktivity: ○ Hraní rolí: Jak byste se člověka zeptali, jak se cítí? ○ Sdílení osobních zkušeností: Kdy jste naposledy cítil/a tuto emoci?



		○ Přirazování obrázků/tváří k jednotlivým emocím. Na závěr proběhne skupinová diskuze o tom, proč je v pořádku prožívat všechny emoce a jak důležité je respektovat pocity druhých.
Obsah lekce	Ano a ne ve vztazích Tato část se zaměřuje na souhlas, hranice a zdravou komunikaci ve vztazích. Účastníci se učí vyjadřovat souhlas nebo odmítnutí, rozpoznávat verbální i neverbální signály a bezpečně zvládat nepříjemné situace.	Nejprve bude vysvětlen pojem souhlasu – co znamená a proč je důležitý. Následně budou představeny různé způsoby, jak říci ano nebo ne – pomocí slov, gest a chování. Tyto dovednosti budou procvičeny prostřednictvím aktivit: ○ Modelové situace (hraní rolí): nácvik vyjádření ano, ne a možná. ○ Skupinová diskuze: Jak poznáte, že je někomu situace příjemná, nebo naopak nepříjemná? ○ Postup v situaci, kdy se vy nebo někdo jiný cítí nepříjemně či ohroženě. Na závěr bude zdůrazněn význam respektování hranic, vyžádání souhlasu a otevřené a laskavé komunikace.
Obsah lekce	Dotek Tato část se zaměřuje na vhodný a nevhodný dotek, porozumění osobním hranicím a uvědomění si, že míra komfortu se u každého liší, včetně specifík doteku u osob se sluchovým postižením.	Nejprve proběhne prezentace, která vysvětlí, jak rozpoznávat a respektovat osobní hranice v situacích zahrnujících dotek. Bude objasněno, že vhodnost doteku závisí na souhlasu, kontextu a pocitech konkrétní osoby a že každý má právo říci ne, a to i někomu, koho dobře zná. Prezentace bude zdůrazňovat respekt, jasnou komunikaci a reflexi vlastních hranic a zón komfortu. Na závěr proběhnou aktivity: • papírová postava • diskuze



Obsah lekce	Bezpečnější sex Tato část si klade za cíl rozšířit znalosti účastníků o různých formách ochrany při sexu, jejich správném používání a významu prevence pohlavně přenosných infekcí.	Společně si projdeme prezentaci na téma bezpečnější sex – jak se chránit před nechtěným těhotenstvím a pohlavně přenosnými infekcemi. Aby nezůstalo pouze u teorie, bude k dispozici krabička s ochrannými pomůckami. V ní najdete různé metody a prostředky, které si budete moci vzít do ruky, prohlédnout a seznámit se s jejich podobou. Cílem není, abyste si ihned osvojili přesný návod k použití, ale abychom společně hovořili o tom, co o těchto pomůckách víme, jak je vnímáme a co nás při pomyšlení na ně napadá. Setkání je zaměřeno na sdílení názorů, zkušeností a otázek bez odsuzování či studu. Společně otevřeme krabičku a podíváme se, co lze využít pro bezpečnější sex. Na závěr proběhne aktivita – přiložte obrázek.
Obsah lekce	Intimní oblasti a hygiena Tato část posiluje znalosti účastníků o intimních částech těla, porozumění jejich funkcím a významu správné hygieny.	Budeme se věnovat tématu, které je důležité pro každého z nás, avšak často se o něm otevřeně nehovoří – intimním oblastem a jejich hygieně. Společně si vymezíme, co rozumíme pod pojmem intimní oblasti, jaké jsou rozdíly mezi ženským a mužským tělem a proč je péče o tyto oblasti důležitá nejen z hlediska zdraví, ale i osobní pohody a sebevědomí. Budou vysvětleny základní zásady hygieny, sdíleny zajímavé informace o lidském těle a uvedena doporučení, jak předcházet nepříjemným obtížím, jako jsou záněty či podráždění. Cílem není kohokoli zahanbit či hodnotit, ale otevřeně hovořit o tématech, která se týkají nás všech. V případě dotazů je možné se kdykoli během prezentace zeptat – prostor je určen pro sdílení a učení.



Co-funded by
the European Union



		- Následně bude společně projita prezentace. Aktivita: - ženské a mužské intimní oblasti - krabička hygieny
Video shrnutí		



Obsah	Popis	Obsah
Aktivita	Rychlá zahřívací aktivita	V této krátké zahřívací aktivitě si účastníci vyberou kartu s emocí, která odráží jejich aktuální prožívání, a mohou dobrovolně vysvětlit svou volbu i to, jak se daná emoce projevuje v jejich těle. Následuje krátká diskuze o tom, jak emoce ovlivňují komunikaci, nastavování hranic a rozhodování, která plynule uvede téma souhlasu.
	Ano/Ne	Účastníci se pohybují mezi stranami místnosti označenými „ANO“ a „NE“ podle toho, jak reagují na výroky týkající se emocí, sexuality, souhlasu, doteku, hygieny a bezpečnějšího sexu. Po každém výroku následuje stručné vysvětlení a upřesnění ze strany facilitátora.
	Sexualita a já Tvořivé a sebereflektivní aktivity umožňující účastníkům prozkoumat pojem sexuality a osobní identity s důrazem na podporu přijetí a respektu k rozmanitosti.	• Sebereflektivní pracovní list: odpovědi na otázky jako Kdo jsem?, Co mi přináší dobrý pocit?, Co je pro mě ve vztazích důležité? • Tvorba koláže nebo plakátu: vytvoření koláže či plakátu s využitím obrázků, slov a symbolů vyjadřujících, co pro účastníky znamená sexualita. • Sdílení ve skupině: prezentace koláží či plakátů a diskuze o podobnostech a rozdílech s důrazem na rozmanitost a respekt.
	Emoce Aktivity zaměřené na pomoc účastníkům při rozpoznávání, vyjadřování a	• Hraní rolí: ve dvojicích nebo menších skupinách ztvárnění různých emocí a modelových otázek. • Skupinová diskuze: sdílení příkladů situací, kdy účastníci prožívali určité emoce, a způsobů, jak je vyjádřili.



	porozumění emocím u sebe i u druhých. Cílem je rozvíjet emoční slovní zásobu, empatii a důvěru v emoční komunikaci.	• Koláž: vytvoření společné skupinové koláže nebo kresby znázorňující různé emoce s využitím výstřižků z časopisů nebo vlastních ilustrací.
	Ano a ne ve vztazích Praktické aktivity zaměřené na porozumění souhlasu, nácvik nastavování hranic a rozpoznávání různých způsobů vyjádření souhlasu či nesouhlasu.	• Procvičování signálů: rozpoznávání a ztvárnění neverbálních projevů souhlasu a odmítnutí (např. přikývnutí, ustoupení, vyhýbání se očnímu kontaktu). • Modelové situace (hraní rolí): nácvik vyjádření ano, ne a možná v různých situacích ve vztazích nebo přátelství (s využitím verbálních i neverbálních projevů). • Diskuze: rozhovor o tom, proč je důležité respektovat hranice a jak postupovat v situaci, kdy se vy nebo někdo jiný cítí nepříjemně. • Kvíz: krátké otázky nebo kvíz (např. v aplikaci Kahoot) k zopakování klíčových pojmů týkajících se souhlasu a hranic.
	Dotek Aktivity zaměřené na porozumění osobním hranicím, uvědomování si vlastního těla a rozlišování mezi vhodným a nevhodným dotekem. Cílem je naučit účastníky rozpoznat nepříjemné	• Aktivita – papírová postava: účastníci vyznačí na papírové postavě, které doteky jsou na jejich těle přijatelné (zeleně) a které nepřijatelné (červeně) – ze strany blízkých osob i cizích lidí. Následuje krátká diskuze. Lektor dbá na citlivý přístup, dobrovolnost sdílení a respekt k rozdílným odpovědím. • Diskuze: účastníci se rozdělí do dvou skupin, z nichž každá obdrží sadu otázek k přečtení a prodiskutování pod vedením lektora, který diskusi moderuje a doplňuje předem připravené pohledy a modelové situace.



	situace a reagovat asertivně a bezpečně.	
	Bezpečnější sex Interaktivní a praktické aktivity podporující otevřený dialog a snižující rozpaky při probírání citlivých témat. Důraz je kladen na zvyšování znalostí o ochraně a prevenci pohlavně přenosných infekcí.	• Krabička ochrany: účastníci zkoumají krabičku ochrany obsahující různé antikoncepční metody a diskutují jejich výhody, nevýhody, rizika, mýty a výzvy související s bezpečnějším sexem a prevencí. • Přiřazení obrázků: účastníci umísťují obrázky do správného sloupce podle toho, zda daná metoda chrání před těhotenstvím, pohlavně přenosnými infekcemi, nebo před obojím.
	Intimní oblasti a hygiena Aktivity jsou zaměřeny na praktické porozumění intimní hygieně a péči o tělo, zejména v období puberty, s cílem podpořit zdravé návyky a odstranit stigmatizaci.	• Ženské a mužské intimní oblasti: účastníci na pracovních listech označují a popisují mužské a ženské intimní části těla, poté následuje řízené shrnutí a reflexe zaměřená na význam správné terminologie, péče o zdraví a respektující komunikace v bezpečném prostředí. • Krabička hygieny: účastníci zkoumají krabičku hygieny obsahující prostředky intimní péče pro ženy a muže a diskutují jejich účel, správné používání, údržbu a význam při prevenci infekcí a podpoře osobního zdraví.
Hodnocení	Cílem hodnocení je ověřit, do jaké míry účastníci rozumějí hlavním tématům	Metody hodnocení Pozorování a účast: Lektoři sledují a zaznamenávají, jak se účastníci



	modulu – emocím, sexualitě a souhlasu ve vztazích a jak je dokáží aplikovat. Hodnocení využívá kombinaci pozorování, skupinových aktivit a závěrečného kvízu s cílem zajistit naplnění vzdělávacích cílů přístupným a podpůrným způsobem.	zapojují do aktivit (např. hraní rolí, skupinové diskuze a tvůrčí úkoly) a zda dokáží rozpoznat, vyjádřit a respektovat emoce a hranice. Sdílení ve skupině: Účastníci popisují příklady ze svého života, sdílejí své pocity a diskutují scénáře týkající se emocí, sexuality a souhlasu. Tvůrčí výstupy: Hodnocení koláží, plakátů nebo pracovních listů, v nichž účastníci reflektují, co pro ně znamená sexualita, nebo znázorňují různé emoce. Závěrečný kvíz: Krátký písemný nebo ústní kvíz na základě prezentace „Kvíz“. Obsahuje otázky s výběrem odpovědí, otevřené otázky a modelové situace zaměřené na klíčová témata modulu, jako je rozpoznávání emocí, porozumění sexualitě, souhlas, hranice, vhodný a nevhodný dotek a hygiena. Sebereflexe: Na závěr setkání účastníci poskytují zpětnou vazbu k tomu, co se naučili, co je překvapilo a zda pro ně bylo některé téma nepříjemné. Lze realizovat slovně nebo prostřednictvím hodnotících formulářů se smajlíky.
--	--	--