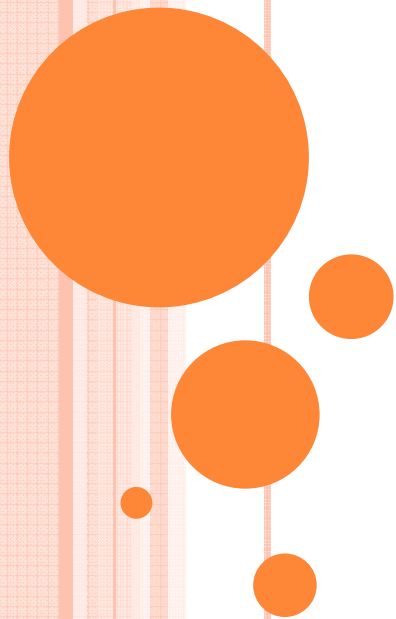
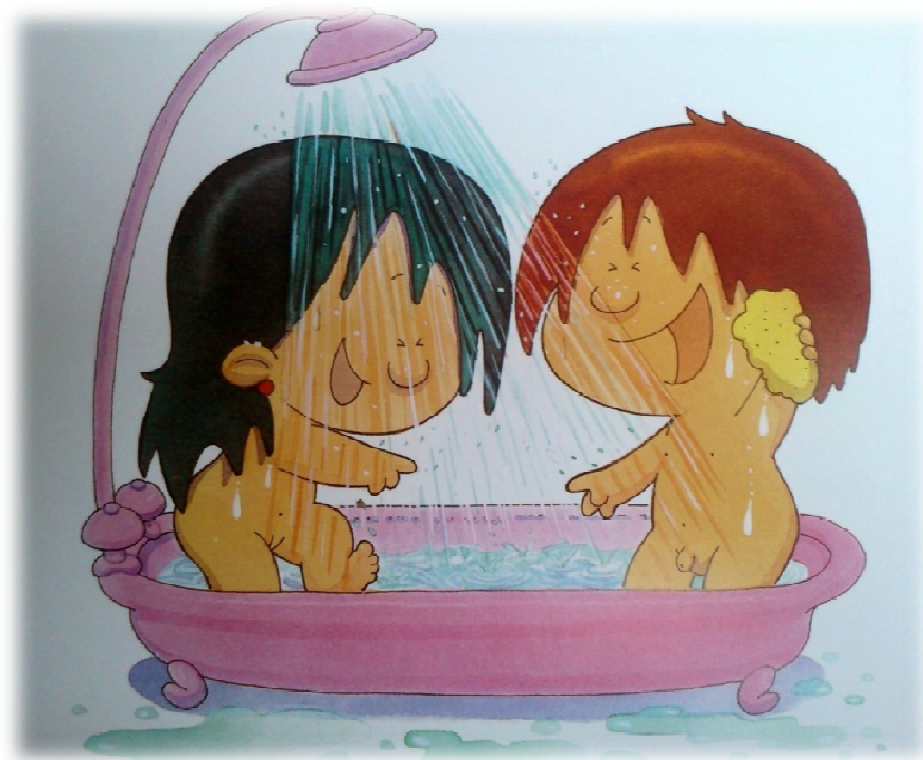


ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

**Vypracovala: Lucie Blahynková,
Veronika Drábková**



ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

- Sexuální výchova neznamena pouze informovat o pohlavních orgánech, o rozmnožování nebo antikoncepci. Jejím úkolem je také poučení jak se stýkat s lidmi, o citech, zodpovědnosti a potěšení.



OČEKÁVANÉ VÝSTUPY PODLE RVP

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A JEHO SVĚT

TEMATICKÝ OKRUH: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

○ 1. období

- *uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*
- *chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek*

○ 2. období

- *využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života*
- *rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození*
- *uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události;*
- *uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku*

UČIVO PODLE RVP

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A JEHO SVĚT

TEMATICKÝ OKRUH: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

- lidské tělo – stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby člověka, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince
- nemoci přenosné a nepřenosné, ochrana před infekcemi přenosnými krví (hepatitida, HIV/AIDS),
- partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy – rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů, etická stránka sexuality



1. ROČNÍK – 2 HODINY

POJMY: RODINA, PENIS, ŠOUREK, VULVA, VAJÍČKO, NEBEZPEČNÁ SITUACE

Učivo

- Rodina, vztahy v rodině
- Rozdíly mezi chlapcem (mužem) a dívkou (ženou).
- Péče o tělo, hygiena, čistota (včetně intimních částí).
- Vznik života. Vím, jak jsem se narodil.
- Osobní bezpečí, sexuální zneužívání. (Kdo je hodný, kdo je zlý?)

Očekávané výstupy

- Žák vlastními slovy řekne, co je to rodina.
- Žák pojmenuje viditelné části lidského těla včetně pohlavních orgánů.
- Žák dbá o čistotu svého těla, včetně pohlavních orgánů.
- Žák jednoduše, vlastními slovy popíše, jak se narodil.
- Žák dokáže odmítnout komunikaci (verbální i neverbální - doteky), která je mu nepříjemná.
- Žák dokáže rozeznat nebezpečné situace a v případě potřeby požádat o pomoc dospělého.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Popis obrázků, povídání, dramatizace – nácvik situací.



NÁMĚTY DO VÝUKY



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Zvířecí rodina – začaruj tvoji rodinu do zvířat.
- Pohádka O neposlušných kůzlátkách. Pracovní list dostupný na http://www.zssladovni.info/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=22&Itemid=13



2.ROČNÍK – 2 HODINY

POJMY: KAMARÁDSTVÍ, LÁSKA, PENIS, ŠOUREK, VARLATA, VULVA, ŇADRA, OCHLUPENÍ, SPERMIE, VAJÍČKO, TĚHOTENSTVÍ, NEBEZPEČNÁ SITUACE, LINKA BEZPEČÍ.

Učivo

- Kamarádství, láska
- Pohlavní rozdíly mezi mužem (chlapcem) a ženou (dívkou).
- Vznik života. Víím, jak jsem se narodil.
- Osobní bezpečí, sexuální zneužívání, Linka bezpečí 116 111.

Očekávané výstupy

- Žák řekne vlastními slovy, co je to láska, co je to kamarádství.
- Žák vyjmenuje rozdíly mezi dospělým a dětským tělem.
- Žák vyjmenuje pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou.
- Žák pomocí názorných obrázků popíše vznik života.
- Žák dokáže odmítnout komunikaci, která je mu nepříjemná.
- Žák dokáže rozeznat nebezpečné situace a v případě potřeby požádat o pomoc dospělého.
- Žák popíše, k čemu slouží Linka bezpečí.



NÁMĚTY DO VÝUKY



- Jak přichází miminko na svět? Přiřaď správně obrázky.
- 1. Maminka a tatínek spolu žijí v jedné domácnosti. Rozumí si a dobře spolu vycházejí. Po určitém čase si uvědomí, že by chtěli miminko.



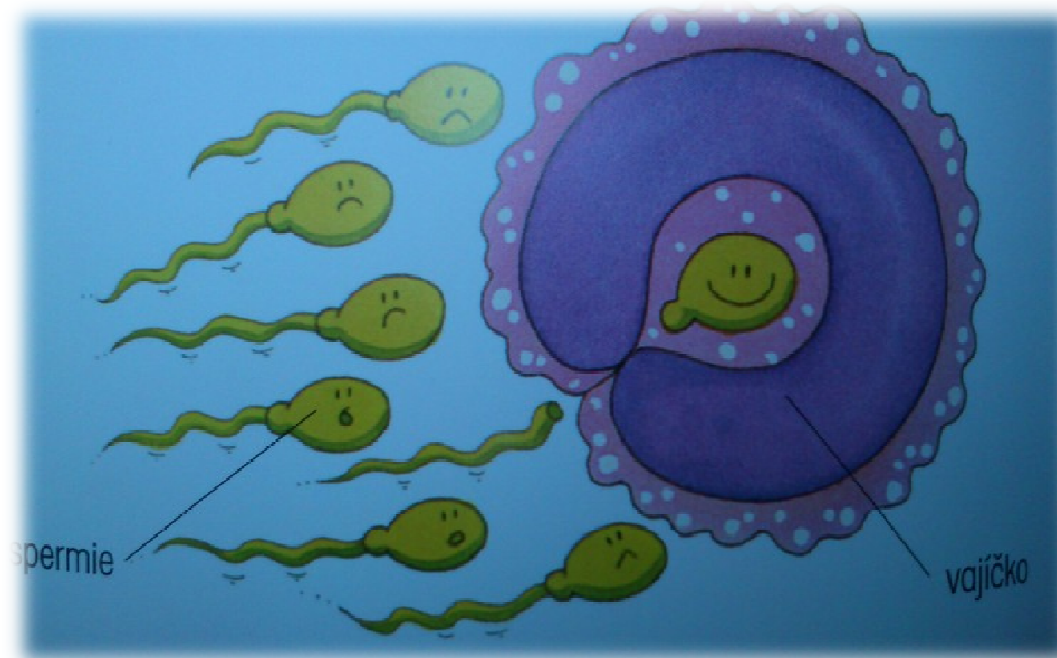
NÁMĚTY DO VÝUKY

2. Maminka a tatínek se mají moc rádi, milují jeden druhého. Tráví spolu hodně času, taky se pusinkují a mazlí. Tomuto citu se říká láska. Ta umožňuje, že jsou si dva lidé blízko, tak blízko, že se může spojit tatínkova spermie s maminčiným vajíčkem.



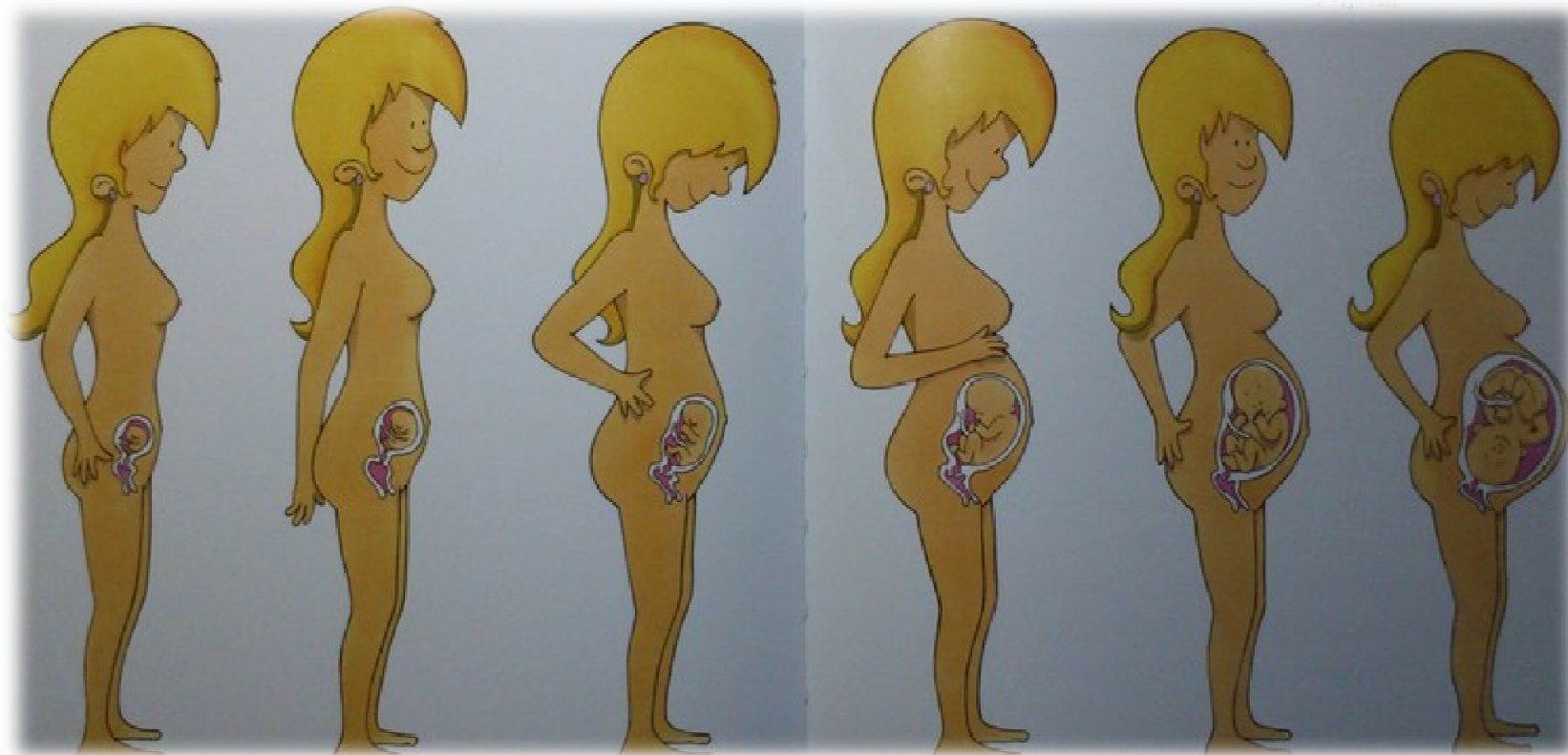
NÁMĚTY DO VÝUKY.

- Tatínkova spermie se spojila s maminčiným vajíčkem.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Vajíčko v bříšku maminky postupně roste a vyvíjí se v miminko. Tomuto období se říká těhotenství.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Asi po devíti měsících se miminko mamince narodí. Společně s tatínkem o něj s láskou pečují.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- **ONA, 8 let, pohlavní zneužívání**
- Nerozumím tomu, co se děje. Táta na mě a na moji kamarádku ze školy byl moc hodný, hladil nás, vůbec nám neublížil. Ani jednou. Mám ho moc ráda a teď mně chybí. Už mě to tak nebaví ve škole, raději mlčím, abych něco nepokazila. Myslím si, že je to moje vina, že je taťka pryč. Jednou tátu uviděla mamka, když jsme spolu byli ve vaně a moc se na něj rozzlobila. Pak u nás byli i pánové od policie a paní psycholožka mně dávala divné otázky, jako zda mě někdy něco bolelo, když jsem s taťkou byla sama. Nebo jestli mě nutil dělat něco, co jsem nechtěla. Řekla jsem, že ne, nikdy by mně neublížil! To vím. Teď už s námi taťka nebydlí, ti páni si ho odvedli. Myslím si, že za to můžu já. Kdybych nic neřekla, určitě by zůstal s námi. Chodím do krizového centra povídat si s paní psycholožkou, to mě baví. Mluvíme o tom, co děláme ve škole a tak. Se mou tam chodí i starší sestra a brácha. Nevím, jak dlouho tam ještě budeme chodit a kdy uvidím tátu. I když mně nikdy neublížil, pomalu začínám chápat, že tátové své dcery ani jejich kamarádky takhle hladit nesmí.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Jsme kamarádi - v klobouku uprostřed kruhu jsou jména všech dětí. Každý si vylosuje jednoho spolužáka a pokusí se nám říct, čeho si na něm váží, jakou má dobrou vlastnost.
- Klubíčko přátelství – síť přátelství.
- Reálná ukázka z telefonického rozhovoru z Linky bezpečí. Dramatizace – podobné příběhy.



3. ROČNÍK – 2 HODINY

POJMY: VIZ 2. ROČNÍK + OCHLUPENÍ, ŠIRŠÍ PÁNEV, ÚZKÁ PÁNEV, ŠIROKÁ RAMENA, ÚZKÁ RAMENA, PŘÁTELSTVÍ, ZAMILOVANOST, MAZLENÍ, LÍBÁNÍ, OBJÍMÁNÍ, ÚCTA, OHLEDUPLNOST, VULGARISMY.

Učivo

- Opakování rozdílů těla muže a ženy, dospělého a dítěte, vývoj těla.
- Máme se rádi – kamarádi, přátelství, láska, způsoby vyjadřování lásky a náklonnosti v rodině, mezi dospělými, etická stránka sexuality. Vhodné vyjadřování bez vulgarismů.

Očekávané výstupy

- Žák vyjmenuje rozdíly mezi mužem a ženou, dospělým a dítětem (fyzický vývoj).
- Žák vymezení pojmy a vysvětlí rozdíly mezi kamarádstvím a láskou. Zdůraznění významu mezilidských vztahů pro zdravý vývoj jedince a pro jeho prožívání.
- Žák projevuje úctu a ohleduplnost k lidem opačného, ale i stejného pohlaví.
- Žák vyjmenuje vlastnosti, kterých si váží na ostatních lidech.

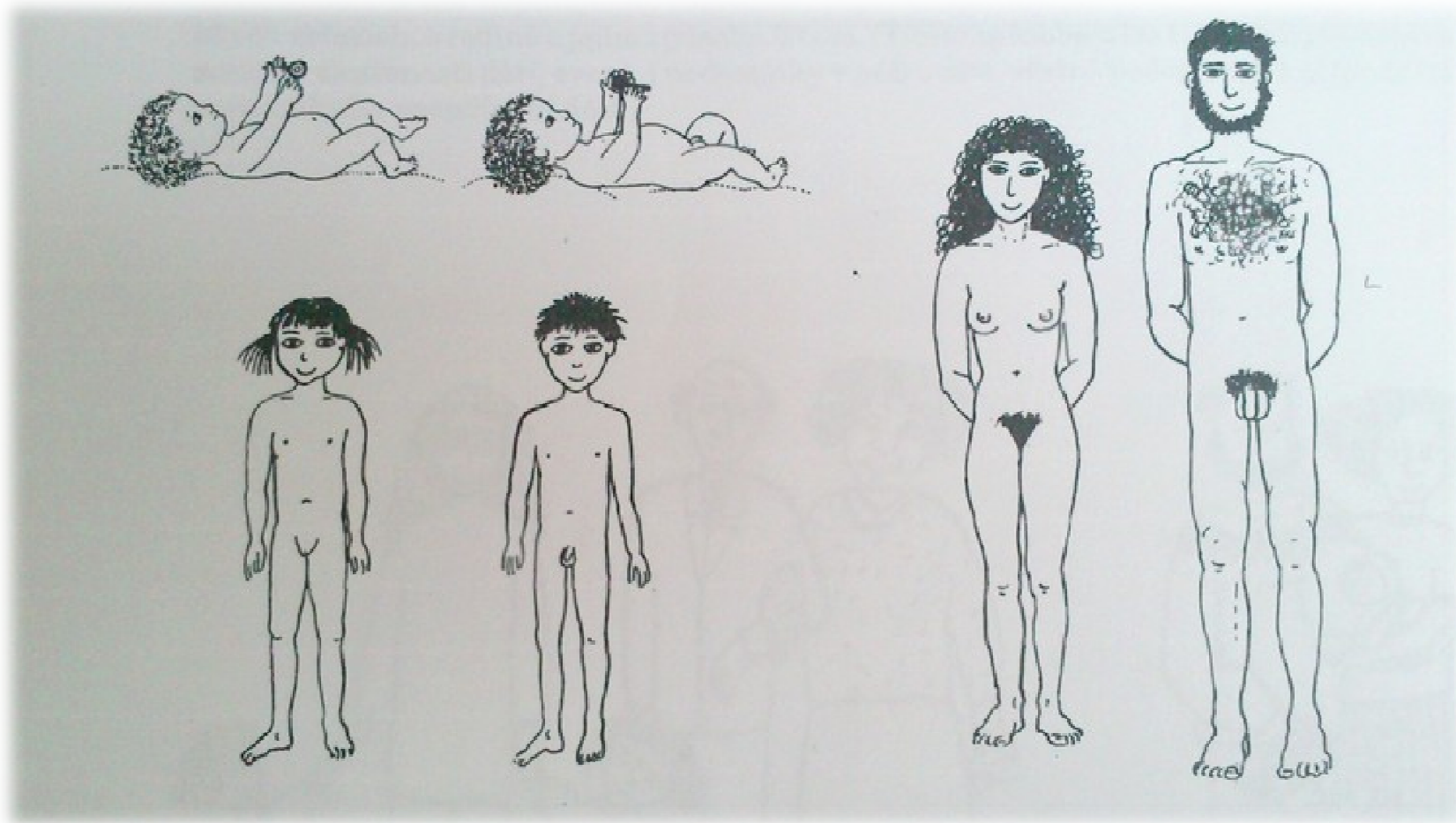


NÁMĚTY DO VÝUKY

- Porovnávání obrázků (chlapec – muž, dívka – žena). Pokud se během popisování obrázku, kde jsou zřetelné pohlavní znaky mužů a žen objeví ve vyjadřování žáků vulgarismy, vysvětlíme jim, že máme lepší a přesnější výraz pro tyto pohl. znaky a upozorníme je, aby se těchto výrazu drželi.
- Dramatizace modelových situací přátelství, kamarádství, zamilovanost, láska.
- Hry na stmelení kolektivu: Místo po mé pravici je prázdné, přeji si, aby se ke mně sedl..., protože...; Pochvala pro každého (Ráda bych pochválila..., protože...; Hry na důvěru (pád v kruhu nebo ve dvojici, zrcadlo, vedení na slepo – s komentářem, neverbální komunikace, podle zvuku).



NÁMĚTY DO VÝUKY



4 ROČNÍK – 4-5 HODINY

POJMY: VIZ 3. ROČNÍK + MOČOVÝ MĚCHÝŘ, PŘEDSTOJNÁ ŽLÁZA, MOČOVÁ TRUBICE, CHÁMOVOD, EREKCE, EJAKULACE, VAJEČNÍKY, VEJCOVODY, DĚLOHA, POCHVA (NEBOLI VAGINA), STYDKÉ PYSKY, POŠTĚVÁČEK, MENSTRUACE, INTIMNÍ HYGIENA. MANŽELSTVÍ, PARTNERSKÉ VZTAHY, PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ, POHLAVNÍ STYK, POČETÍ, OPLOZENÍ, EMBRYO (ZÁRODEK). PUPEČNÍ ŠŤŮRA. POROD. NOVOROZENEC. KOJENÍ.

Učivo

- Základní stavba a funkce rozmnožovací soustavy, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou.
- Plánované rodičovství, početí, prenatální vývoj (těhotenství), porod.
- Vývoj jedince.

Očekávané výstupy

- Žák vyjmenuje a na obrázku ukáže pohlavní orgány muže a ženy.
- Žák popíše proces oplození vajíčka spermií.
- Žák popíše změny ženské postavy v souvislosti s těhotenstvím, uvede pravidla, která by těhotná žena měla dodržovat a chování k ženám v průběhu těhotenství.
- novorozenec, kojeneček, batole, předškolák, školák, dospívající, dospělý, starý člověk; dětství, dospívání, dospělost, stáří.

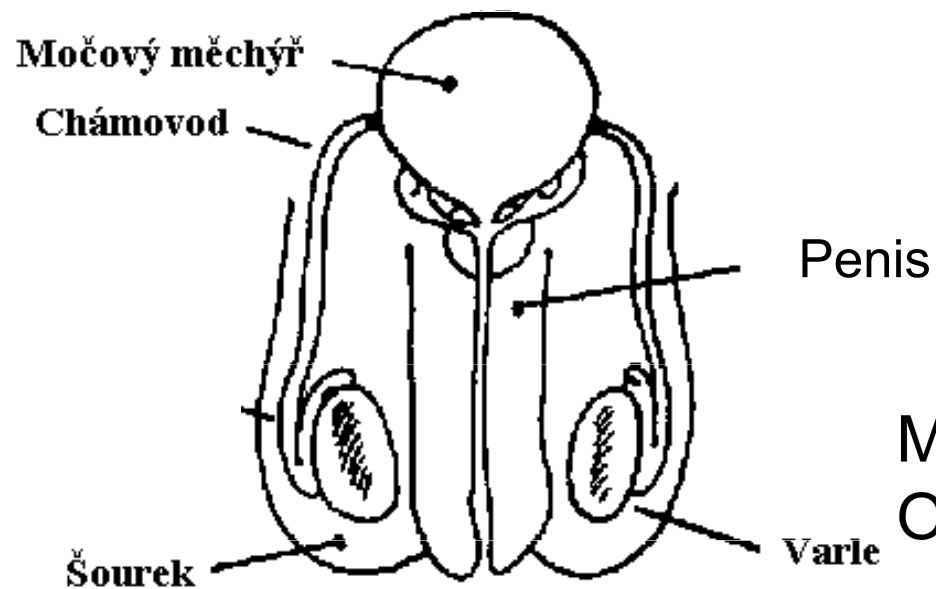
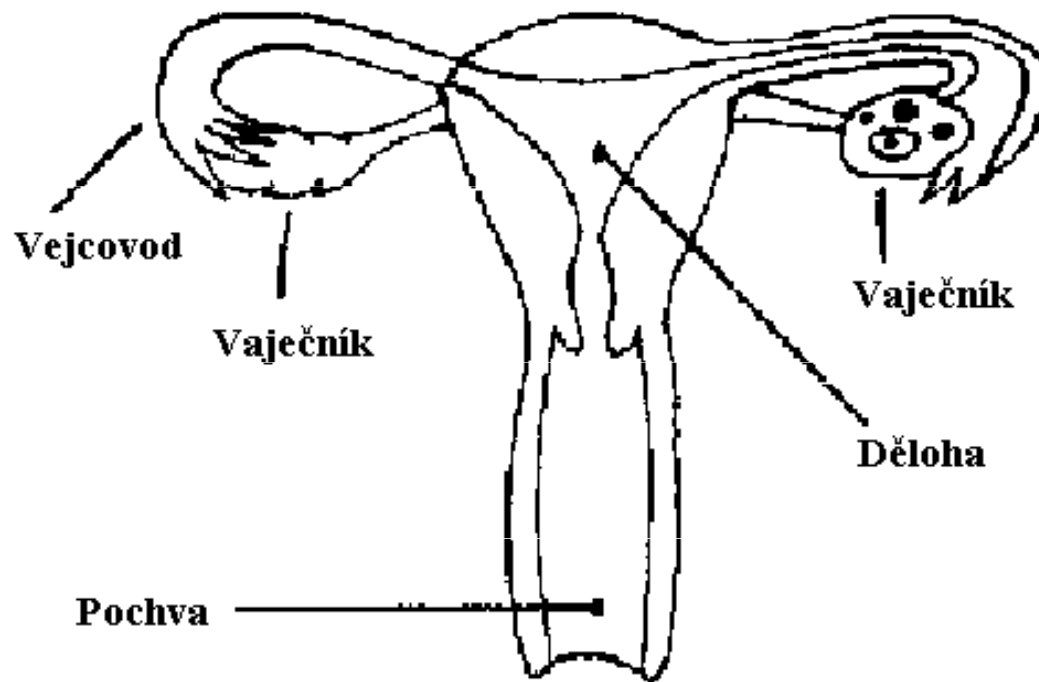


NÁMĚTY DO VÝUKY

- Na obrázku mužských a ženských pohl. orgánu si nejdříve ukážeme co se kde nachází a později jim předložíme tentýž obrázek jen s pár vymazanými popisky (viz. obrázek Ženské a mužské pohl. orgány).
- Video o vzniku života:
<http://www.youtube.com/watch?v=E7tUkmVseNc&list=PLi4vZFiomaWhUmT--v2VNI1SnWzzPxa7u>



ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY



MUŽSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY

(<http://tahaky.lam.cz/bio12.html>)



NÁMĚTY DO VÝUKY

VÝVOJ JEDINCE

Žáky rozdělíme do skupin (4 – 5 členů). Každá skupina dostane obálku s rozstříhanými obrázky a textem a má za úkol přiřadit k sobě správný obrázek, název a jeho popis. Klademe také důraz na správné seřazení podle časové posloupnosti.

(ŠTIKOVÁ, Věra. *Já a můj svět: prvouka pro 3. ročník*. 1. vyd. Brno: Nová škola, 2008, 2 sv. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-097-2.)



5. ROČNÍK – 4-5 HODIN

POJMY: VIZ 4. ROČNÍK + PUBERTA, DOSPÍVÁNÍ, TĚLESNÝ VZHLED, MENSTRUACE, POLUCE, POHLAVNÍ STYK, SEXUÁLNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ, POHLAVNÍ NEMOCI, INTIMNÍ ZÓNA, ROZVOD.

Učivo

- Puberta, dospívání.
- Rozdíl mezi mužskými a ženskými pohl. orgány.
- Základy lidské reprodukce (pohl. styk)
- Přenosné pohlavní choroby.
- Sexualita a násilí ve sděl. prostředcích.
- Partnerství (heterosexualita/ homosexualita), manželství, rodičovství
- Narušení intimní zóny – právo odmítnout.
- Věrnost, rozvod.

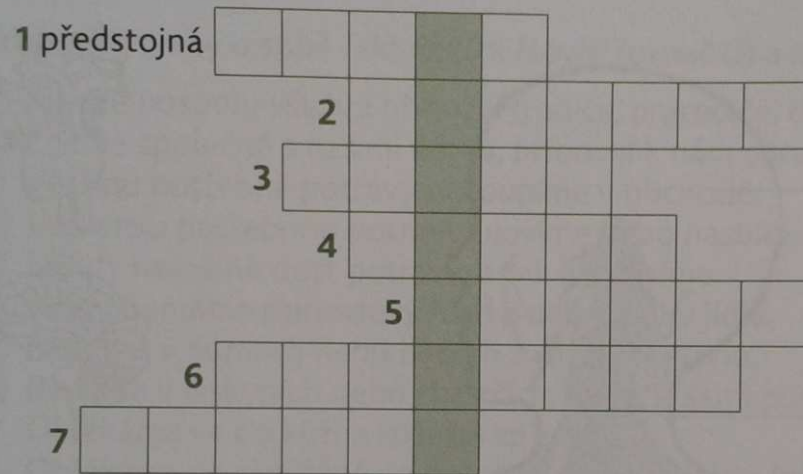
Očekávané výstupy

- Žák popíše u jedince tělesné i psychické změny v období puberty.
- Žák zná funkci pohlavní soustavy a pohlavního styku.
- Žák uvede rizika pohlavně přenosných chorob, zejména popíše cesty přenosu HIV/AIDS.
- Žák objasní pojmy partnerství, manželství, rodičovství.
- Žák respektuje různé druhy soužití (homosexuální páry).
- Žák rozliší ve sdělovacích prostředcích nevhodné násilné (sexuální) chování.
- Žák rozpozná nepřiměřené chování dospělých. Žák dokáže odmítnout komunikaci a důvěrné chování cizí osoby, které mu jsou nepříjemné, v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě. Žák dovede komunikovat se službami odborné pomoci.
- Žák vlastními slovy vysvětlí pojem věrnost a uvede důvody, proč by ji lidé měli dodržovat.



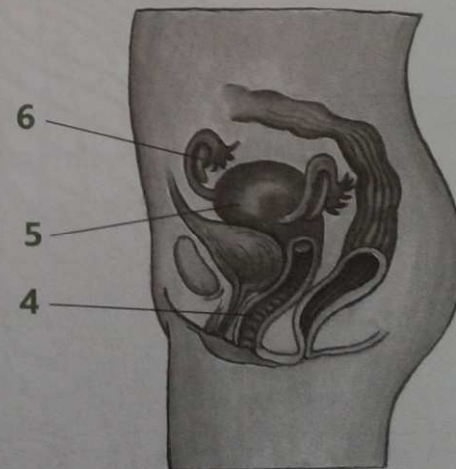
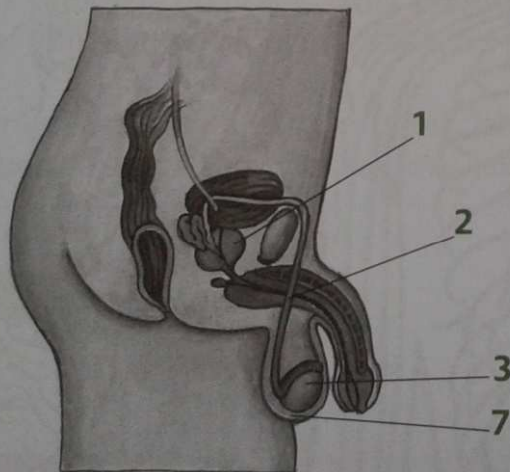
NÁMĚTY DO VÝUKY

6 Každý orgán je označen číslem. Doplň názvy jednotlivých orgánů do tajenky.



Z vajíčka oplozeného spermií vznikne

_____ (tajenka), ze kterého se vyvine dítě.



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Příručka pro učitele Fraus, 4. ročník :

Pohlavní styk-úvod:

Doporučujeme žákům vysvětlit princip pohlavního Styku, např. následujícími slovy: *Už víme, kde se spermie a vajíčka vytvářejí. Jak se ale dostanou k sobě? U mužů musí dojít k erekci-to znamená, že se do dutinek, které jsou po stranách penisu, vlije krev a způsobí tak jeho zvětšení a ztopoření. Tvrdý ztopořený penis muž zasune ženě do vagíny a pohybuje s ním. Tyto pohyby vyvolávají u obou příjemné pocity. Následně dojde k ejakulaci vystříknutí spermií a penis opět změkne. Velké množství spermií putuje pochvou a dělohou ženy. Pokud narazí na vajíčko, jedna spermie se s ním spojí a může se začít vyvíjet zárodek a z něj pak dítě. K oplození vajíčka může dojít jen několik dní v měsíci.*

Určeno k diskuzi!!!



NÁMĚTY DO VÝUKY

- Dramatizace různých situací, ve kterých se dítě může dostat do nepříjemné situace, kdy mu dospělý může narušit jeho intimní zónu atd. Následná diskuze o tom, jak se v těchto situacích zachovat a zareagovat.
- Diskuze o pojmech partnerství, manželství, rodičovství, věrnost a rozvod. (Možná dramatizace).
- Vytvoření plakátu o tom, co se se mnou bude dít v pubertě a následná diskuze.



MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY

- ČJ – Přesné vyjadřování, odborná terminologie.
- Matematika – počítání se dny, měsíci. Měření, vážení miminka, vývoj jedince (časové rozmezí jednotlivých období).
- Výtvarná výchova – výroba vlastního miminka.
- Pracovní činnost – péče o dítě (krmení, přebalování, koupání).
- Tělesná výchova – hry s tematikou rodičovství, manželství. Psychomotrika. Správné držení těla, význam pohybových aktivit.



PRŮŘEZOVÁ TÉMATA – OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

- Osobnostní a sociální výchova - souvislost mezi chováním a zdravotním stavem. Bezpečnost a ochrana zdraví – nebezpečná setkání s lidmi, prevence úrazu. Osobnostní a sociální výchova umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů). Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování.
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech.
- Mediální výchova - média jako zdroj zkušeností, prožitků a poznatků pro stále větší okruh příjemců.



TEORETICKÁ PODPORA UČITELE

- RAŠKOVÁ, Miluše. *5 otázek k sexuální výchově dětí předškolního a mladšího školního věku (3-11 let): informativní příručka o sexuální výchově nejen pro studenty, učitele, vychovatele a rodiče*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 43 s. ISBN 978-80-244-1737-0.
- DONÁT, Josef a Nora DONÁTOVÁ. *Důvěrně a otevřeně o sexualitě: sexuální výchova pro základní školu a pro nižší ročníky víceletých gymnázií*. 1. vyd. Praha: Fortuna, c1996, 95 s. ISBN 80-716-8371-X.
- ŠULOVÁ, Lenka. *Jak učit výchovu k manželství a rodičovství?*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1995, 112 s. ISBN 80-716-9218-2.



TEORETICKÁ PODPORA UČITELE

- SMOLÍKOVÁ, Kateřina, Růžena HAJNOVÁ a Martina SPINKOVÁ. *Než se dítě zeptá-: program sexuální výchovy dětí předškolního věku*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, 48 p. ISBN 80-717-8132-0.
- Byl jednou jeden život (video o vzniku života):
<http://www.youtube.com/watch?v=beab8MaJr9k>
- Tělesné a psychické změny během dospívání:
ucebnice.fraus.cz/download/2758-ovrv6_uc_sexualnivychova.pdf
- DÍAZ MORFA, José R. *Moje první knížka o sexu*. Ilustrace Vane, Praha: Ottovo nakladatelství, 2009, 99 s. ISBN 978-80-7360-861-3.
- <http://www.ditekrize.cz/>
- <http://krizovatka.skaut.cz/sluzby/krizova-komunikace/krizova-centra/>
- <http://www.vitavera.cz/psycho-kategorie/nasili-a-zneuzivani/>



POUŽITÁ LITERATURA

- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Vyd. 1. Stařeč: INFRA, 2005, 113 s. ISBN 8086666247.
- FRÝZOVÁ, Iva, Petra JÚZLOVÁ a Ladislav DVOŘÁK. *Příroda: příručka učitele pro 4. ročník základní školy*. 1. vyd. Ilustrace Vane. Plzeň: Fraus, 2010, 98 s. *Člověk a jeho svět*. ISBN 978-807-2389-339.
- ADÁMKOVÁ, Petra, Petra JÚZLOVÁ a Ladislav DVOŘÁK. *Průvodce pro učitele k učebnicové sadě Člověk a jeho svět: pro 3. ročník základní školy*. Vyd. 1. Ilustrace Vane. Brno: Didaktis, c2008, 139 s. *Člověk a jeho svět*. ISBN 978-807-3581-114.
- DÍAZ MORFA, José R. *Moje první knížka o sexu*. Ilustrace Vane. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009, 99 s. ISBN 978-80-7360-861-3.
- JANČOVÁ Michaela, GRIGÁRKOVÁ Marta. *Člověk a jeho zdraví, učebnice pro 4.-5. ročník ZŠ*. Vyd. 1. Ilustrace Tomáš Kopřiva. Olomouc, Prodos, c2008, 47 s. ISBN 978-80-7230-229-1
- SMOLÍKOVÁ, Kateřina, Růžena HAJNOVÁ a Martina SPINKOVÁ. *Než se dítě zeptá-: program sexuální výchovy dětí předškolního věku*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, 48 p. ISBN 80-717-8132-0.
- <http://www.spondea.cz/deti/pribehy/>
- <http://www.linkabezpeci.cz>
- Předchozí prezentace studentek (Marková, Bodečková, Vrbová, Bagárová)
- Youtube.cz-video o stvoření života
- Youtube – Linka bezpečí

