



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Lenka Rovňanová

Výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov 2. časť

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

**Výchova k manželstvu, rodičovstvu
a etike intímnych vzťahov
2. časť**

Lenka ROVNANOVÁ

Názov: **Výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov, 2. časť**

Autor: PaedDr. Lenka Rovňanová, PhD.

Recenzenti: Mgr. Lívia Nemcová, PhD.
Mgr. Judita Henešová

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave

Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová

Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová

Vydanie: 1.

Rok vydania: 2014

Počet strán: 52

ISBN **978-80-565-0378-2**

OBSAH

Úvod	5
1 Didaktické základy VMRaEIV	6
1.1 Princípy a zásady	6
1.2 Metódy	10
1.2.1 Modifikovaná metóda R. R. Olivara	11
1.2.2 Kolbov cyklus skúsenostného učenia	12
1.2.3 Zásahy do skupinového diania	13
1.2.4 Užitočné odporúčania	14
1.3 Osobnosť učiteľa vo VMRaEIV	15
2 Čo by mali vedieť učitelia, rodičia, žiaci a žiačky	19
2.1 Čo by sa mali postupne dozvedieť mladší školáci a mladšie školáčky	20
2.2 Čo by sa mali postupne dozvedieť starší školáci a staršie školáčky	22
2.3 Čo by sa mali postupne dozvedieť stredoškooláci a stredoškooláčky	26
3 Niekoľko rád nielen učiteľom a učiteľkám	31
4 Niekoľko rád nielen rodičom	33
5 Námetý na aktívnu činnosť žiakov a žiačok	37
Záver	39
Zoznam bibliografických odkazov	40
Prílohy	42

Zoznam skratiek

SXV	sexuálna výchova
ŠkVP	školský vzdelávací program
ŠVP	štátny vzdelávací program
VMRaEIV	výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov
VMR	výchova k manželstvu a rodičovstvu

Úvod

Priemerný učiteľ rozpráva.

Dobrý učiteľ vysvetľuje.

Výborný učiteľ ukazuje.

Najlepší učiteľ inšpiruje.

(Artemus Ward)

Druhá časť učebného textu k vzdelávaciemu programu *Výchova k manželstvu a rodičovstvu a etike intímnych vzťahov* (VMRaEIV) je zameraná na didaktické základy. Priamo nadväzuje na prvú časť obsahujúcu základné teoretické východiská potrebné na vlastné tvorivé a primerané spracovanie vymedzených tém obsahového zamerania vzdelávacieho programu.

Učebný text nie je vyčerpávajúcim zdrojom relevantných informácií a didaktických odporúčaní či námetov. Jeho druhá časť obsahuje podnetné didaktické myšlienky na zamyslenie, premýšľanie, kritické posúdenie i hlbšie uvažovanie v širších súvislostiach v rôznych formách zážitkového participatívneho učenia sa alebo vo vlastnej sebareflexii. Vlastný zážitok a reflexie v jednotlivých aktivitách nie sú obsahom žiadnej publikácie, takú knihu ešte nikto nenapísal. Vzdelávací program má prostredníctvom aktívneho učenia sa sprostredkovať účastníkom relevantné poznatky, zážitky a pocity zmysluplnosti pri posilňovaní a kultivovaní zodpovedného sexuálneho správania sa našich mladých ľudí.

Vzhľadom na dĺžku názvu vzdelávacieho programu používame v celom texte jeho skratku VMRaEIV.

1| Didaktické základy výchovy k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov

Úspech každého výchovného pôsobenia je podmienený viacerými faktormi: osobnosťou učiteľa, osobnosťou žiakov, úrovňou edukačného procesu a dodržaním princípov a zásad VMRaEIV, ako i všeobecných podmienok učenia sa. Postupne ich stručne charakterizujeme.

1.1| Princípy a zásady

Princípy vo výchove sú na jednej strane výsledkom súčasnej úrovne vedeckého poznania a na druhej strane vyjadrujú zovšeobecnenú spoločenskú a historickú skúsenosť s podobnými systémami u nás a v zahraničí. Dôsledné uplatňovanie a rešpektovanie princípov v praxi zvyšuje efektívnosť výchovného pôsobenia. Je v nich vyjadrená vzájomná podmienenosť a previazanosť edukačných procesov.

Ako uvádzajú L. Rovňanová a I. Lukšík (2012), odborné publikácie v Čechách a na Slovensku vydané po roku 1990 ponúkajú rôzne pohľady na vymedzenie princípov, ktoré sa často uvádzajú aj ako zásady. J. Pondělíčková (1990) vychádza pri ich formulácii z didaktických zásad (spontánnosť, primeranosť, dôvera, pravdivosť, nadväznosť, otvorenosť), K. Janiš (2007) z princípov vymedzených V. Täubnerom. Následne ich upravil (spolupráca rodiny a školy, začlenenie SXV do všeobecného projektu výchovy dieťaťa, vedeckosť, dôvera, koedukácia SXV, etickosť, aktivita žiaka a spolupráca žiakov, komplexnosť a harmónia, osobnosť sexuálneho pedagóga, primeranosť). Neskôr doplnil princípy historickosti, alternatívnosti, primárnosti rodiny a interdisciplinárneho prístupu. V podobnom kontexte definuje princípy VMRaEIV aj E. Poliaková (1996) a J. Prevendárová (2000):

- **Princíp spolupráce rodičov a školy.** Učiteľ či učiteľka zvolia vhodnú formu sprostredkovania informácií o cieľoch, obsahu a metódach. Akceptujú primerane rôznosť postojov a názorov, hľadajú formy aktívnej spolupráce s rodičmi podľa podmienok konkrétnej školy v spolupráci s jej vedením.
- **Princíp začlenenosti VMRaEIV do všeobecného projektu edukácie detí.** VMRaEIV prebieha neustále v rôznych formách a je súčasťou výchovných postupov každého učiteľa, v správaní ktorého sa prejavuje jeho rodová príslušnosť. Má sa prelínať všetkými výchovnými i vzdelávacími predmetmi, v triede i mimo nej. Každý učiteľ by mal ovládať základné východiská, princípy i metódy VMRaEIV a vhodným spôsobom relevantné poznatky zaradiť do svojho predmetu. Veľký priestor na realizáciu majú triedni učitelia.
- **Princíp vedeckosti.** Všetky odovzdávané informácie musia zodpovedať súčasnej úrovni vedeckého poznania a zároveň musia byť pretransformované na úroveň veku a poznania dieťaťa.
- **Princíp dôvery.** Jedným z najsilnejších výchovných prostriedkov je prejavenie dôvery deťom. Tá je nevyhnutnou podmienkou VMRaEIV. Len v atmosfére vzájomného pochopenia, tolerance a dôvery sa deti zveria so svojimi starosťami, radosťami a neistotou, trápeniami, hľadajúc často odpovede na otázky, na ktoré si nevedia samy odpovedať. A zďaleka to nie sú len otázky sexuálne. Deti prejavujú v otázkach ľudskej sexualita určitý ostych na jednej strane, alebo otvorenú úprimnosť, dokonca až provokatívnosť na strane druhej. Vystríhajme sa ponížovaniu či znevažovaniu detských názorov, postojov a vedomostí. Múdrym spôsobom musíme nesprávne informácie, postoje a názory uviesť na správnu mieru. Niektoré informácie, modely správania majú latentný charakter, sú teda pripravené na možné použitie v budúcnosti. Dieťa ich v prípade potreby dokáže aplikovať. Jedine v atmosfére dôvery je ochotné prijímať potrebné informácie, odporúčané modely správania, i keď sa mu môžu zdať často nepochopiteľné a v danom okamihu neužitočné.
- **Princíp etickosti.** VMRaEIV je aj etickou výchovou, lebo ide súčasne o rozvoj komunikácie, empatie, asertivity, kritického myslenia, pozitívneho sebavedomia a sebaúcty, poznávania seba i iných, etických hodnôt, noriem a postojov, zodpovednosti za seba, za svoje správanie a konanie. Etickosť je aj výchovou k spoločensky žiaducemu mravnému správaniu

i v oblasti sexuálneho správania. VMRaEIV bez výchovy cez hodnoty k hodnotám života je bezcenná. Vštepujeme deťom úctu k životu, voči sebe samému i voči ostatným. Vedíme ich k vzájomnej ohľaduplnosti, tolerancii, pomoci, zodpovednosti. Učíme ich zároveň rešpektovať mravné hodnoty iných, ich vieru i sexuálnu orientáciu, jednoducho odlišnosti.

- **Princíp aktivizácie a individualizácie.** Dieťa sa chápe ako spolutvorca výchovy seba samého. Podstata spočíva vo voľbe aktivizujúcich, zážitkových interakčných foriem a metód práce v záujme efektívnej identifikácie a interiorizácie hodnôt a postojov.
- **Princíp primeranosti.** Primeranosť chápeme z hľadiska bio-psycho-sociálneho zrenia detí. Špecifickým aspektom je rešpektovanie osobitostí regiónu, tradícií (rodinných i spoločenských), náboženskej orientácie, spôsobu života. Tento princíp sa realizuje v dvoch rovinách a obsahuje aj princíp individuálneho prístupu: primeranosť v rovine metód, prostriedkov a primeranosť v rovine obsahu a cieľov.
- **Princíp koedukácie.** Koedukovaná VMR umožňuje vzájomný výcvik sociálnych zručností a mravného správania vo vzťahoch medzi pohlaviami. Deti sa tak učia vzájomne spoznávať, pochopiť a rešpektovať rodové rozdiely ovplyvňujúce správanie chlapcov a dievčat, učia sa o problémoch medzi sebou komunikovať kultivovaným spôsobom. Tento prístup netabuizuje sexualitu človeka, poskytuje dobrý základ pre budúcu partnerskú komunikáciu medzi mužom a ženou. Sú však niektoré témy, o ktorých je vhodné hovoriť osobitne s chlapcami (masturbácia, hygiena) a dievčatami (menštruácia a hygiena). Pozor na rodové stereotypy.

D. Marková (2007) uvádza zásady v siedmich bodoch:

1. sexuálna výchova by nemala vychádzať z ideálov a ideológií, ale zo socio-sexuálnych faktov; nevychádza zo sexuálnej skúsenosti, príp. nevinnosti chlapcov a dievčat; umožňuje chlapcom a dievčatám autonómne sa rozhodovať o prijatí/neprijatí noriem v sexuálnej oblasti; mala by byť priateľská; otvorená; živá vzťahová práca, ktorá môže byť efektívna len vtedy, keď si získa dôveru mladých ľudí.

Nemecký autor U. Sielert (1994) vidí orientáciu školskej sexuálnej výchovy v troch základných hodnotách (v sebaurčení, v úcte k dôstojnosti blízkeho

a v podpore v spolunažívaní), ktoré rozpracoval do konkrétnych zásad: podpora namiesto obmedzovania, umožniť získať vlastné skúsenosti a ich reflexiu, sprostredkovanie informácií, podpora, posilňovanie sebahodnotenia a podpora sebaurčenia, sprostredkovanie otvoreného horizontu noriem, podpora uvedomenia si svojho tela a pocitov, podpora citového vývoja, podpora priateľstva a partnerstva a sexuálna pedagogika ako rodovo špecifická pedagogika. Zdôrazňujeme, že vo vzťahu k princípom a zásadám nie je možné poskytnúť ich úplný a vyčerpávajúci obraz.

Na základe uvedeného a vlastných dlhoročných skúseností v oblasti vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov, zameraného na rozvíjanie špecifických profesijných kompetencií odporúčame pri realizácii VMRaEIV dodržiavať nasledujúce princípy a zásady, ktoré sa nám osvedčili (I. Lukšík, M. Supeková 2003; L. Rovňanová, I. Lukšík, L. Lukšíková et al. 2007):

1. Sexuálna výchova vychádza z otázok a potrieb žiakov a žiačok: ak sa žiak a žiačka na niečo pýta, musí dostať odpoveď primeranú jeho/jej veku a chápaniu. Ak sa nepýta, nemusí to znamenať, že nad rôznymi otázkami nepremýšľa. Je povinnosťou učiteľa/učiteľky zaujímať sa o to, aké sú potreby žiakov a žiačok, a naplniť ich.
2. Otázky sa preberajú vzhľadom na sféru predpokladaného najbližšieho vývoja: ak dnes niečo zamlčíme, žiak/žiačka si odpoveď nájdu inde (nie vždy bude pravdivá). Ak predpokladáme, že je ešte príliš mladý/-á, aby niektoré veci pochopil/-a, tak o rok-dva, keď mu/jej to budeme chcieť vysvetliť, už môže byť neskoro.
3. Maximalizuje sa partnerský vzťah učiteľ/učiteľka – žiak/žiačka: iba v otvorenom a priateľskom prostredí nám žiaci a žiačky dôverujú a akceptujú to, čo im chceme povedať. Direktívny a autoritatívny prístup to znemožňuje.
4. Sexuálna výchova je dôverná: dôverné informácie, ktoré sa povedia v rámci sexuálnej výchovy, musia ostať tajomstvom.
5. Sexuálna výchova je postupná, nadväzná a v čo najväčšej miere úplná: najvhodnejšie je, ak má učiteľ/učiteľka jasný plán, predstavu, akými témami začne, prečo a kam smeruje.
6. Sexuálna výchova vedie k sebapoznávaniu, poznávaniu iných a poznaniu ľudskej sexuality: človek, ktorý pozná sám seba, rozumie svojim reakciám a má zdravú sebadôveru. Podobne, ak sa naučí porozumieť iným, bude schopný ich rešpektovať a vážiť si ich.

7. Sexuálna výchova je sociálna, komunikatívna: vníma žiačky a žiakov ako ľudské bytosti hodné úcty. Nevyužíva iba vysvetľovanie, ale predovšetkým rozhovory. Tak sa žiačky a žiaci naučia komunikovať.
8. Sexuálna výchova odкрýva a eliminuje predsudky, nerovnosti, diskriminácie a tabuizáciu, a to vo všetkých možných oblastiach, či už ide o otázku mužsko-ženských vzťahov, rozdelenia rolí alebo sexuálneho správania a sexuálnych minorít.
9. V sexuálnej výchove je ochrana zdravia a prevencia rizík nadradená ideám a hodnotám skupín: ochrana zdravia musí byť prvoradá a nesmie podliehať ideológii, napr. otázka dostupnej antikoncepcie, účinnosti prezervatívu musí byť prezentovaná vecne a vedecky, nie s ohľadom na ideologické pozadie.

1.2| Metódy

V koncipovaní edukačného procesu v rámci realizácie vzdelávacieho programu VMRaEIV preferujeme sociokonštruktivistický prístup – aktívnu formu učenia sa žiakov, konštruovanie ich poznania na základe vlastnej aktivity, premýšľania, objavovania a zážitkového učenia sa, v ktorom učitelia neodovzdávajú iba hotové informácie, ale projektujú vlastné učenie sa žiakov v záujme rozvíjania ich kľúčových kompetencií s potenciálnou vlastnosťou neustále sa rozvíjať, ale iba v činnosti v ktoromkoľvek predmete na úrovni, ktorá je pre nich dosiahnuteľná, a pripraviť ich tak na ďalšie vzdelávanie a uplatnenie v živote v spoločnosti. Podporujeme holistický prístup, ktorý na základe vedecky relevantných informácií o všetkých aspektoch sexuality rozvíja potrebné kompetencie pre život mladých a ich schopnosť robiť informované rozhodnutia s plnou zodpovednosťou za ich dôsledky.

Poukazujeme na nesprávne vymedzovanie VMRaEIV len z hľadiska potenciálnych rizík. Takýto prístup nezodpovedá potrebám detí a mladých ľudí a nemá v ich živote často žiadny význam. VMRaEIV by mala byť súčasťou všeobecného vzdelania, len tak môže prispievať a podporovať zlepšenie zdravia. Aby to učitelia dokázali, očakáva sa od nich v praxi optimálna pripravenosť v podobe definovaných očakávaných špecifických profesijných i ľudských kompetencií, otvorený prístup, pomoc, podpora a vôľa pomôcť deťom

a mladým ľuďom zakomponovať sexualitu do svojej biografie ako hodnotu s výrazným etickým hodnotovým rozmerom.

S tradičnými prednáškami v SXV neobstojíme. Aby bolo spoločné učenie sa nielen učením, ale aj formatívnym zážitkom, uprednostňujeme formy zážitkového sociálneho učenia, psychoetický výcvik, metódy a formy skupinovej práce, tvorivé riešenie problémov, heuristiky, morálne dilemy, prípadové štúdie, prezentácie, riadenú diskusiu, rozhovory, interaktívne vysvetľovanie, pozorovanie, prieskumy atď. Za dôležitú súčasť výučby považujeme reflexiu a sebareflexiu.

Základnou myšlienkou humanistickej psychológie a konštruktivistickej výučby je fakt, že učenie sa nie je niečo, čo robí učiteľ so žiakmi, ale to, čo žiak aktívne robí sám. Jeho úloha spočíva vo vytvorení atmosféry rešpektu a otvorenosti, kde sa citlivo prijímajú názory a skúsenosti jednotlivca alebo skupiny a kde sa učiteľ cíti skôr ako člen skupiny a nie nedotknuteľná autorita. Učiteľ vytvára vhodné podmienky na individuálne učenie sa žiakov a presúva svoju riadiacu rolu na nich – od učiteľovho vyučovania k žiakovmu učeniu sa. Vzhľadom na potreby vzdelávacieho programu a rôzne prístupy ku klasifikácii metód sa zameriame na bližšie vymedzenie len niektorých z nich, a to tých, ktoré sa osvedčili v praxi ako najefektívnejšie. Nie je cieľom tejto publikácie poskytnúť ich komplexný prehľad.

1.2.1| Modifikovaná metóda R. R. Olivara

Väčšina aktivít by mala byť založená na aktívnej účasti detí. Ak realizujete obsah VMRaEIV na hodinách etickej výchovy (ale aj na iných predmetoch), odporúčame využiť *modifikovanú metódu* R. R. Olivara (1992) alebo metodiky inovačných alternatívnych edukačných programov (ITV Asociácie S. Kovalikovej, Združenia Orava, Krok za krokom, Občan a demokracia a podobne) zameraných na rozvíjanie životných zručností. Uvedené metodiky využívajú hlavne kognitívne, zážitkové a skúsenostné metódy pozostávajúce z niekoľkých základných krokov (L. Lencz 1993b):

- Kognitívna a emocionálna senzibilizácia – pochopenie novej skutočnosti, význam a zmysel témy, emocionálne stotožnenie sa s ňou. Čo deti vnímajú z vecnej informácie.

- Hodnotová reflexia – významná pre interiorizáciu hodnôt, noriem a ich zovšeobecnenie. Čo vyvolávajú informácie, čo sa deti pýtajú. Vedomé uvedomovanie si vlastného správania, prežívania.
- Nácvič – vlastná aktivita. Vytvorenie zážitku prostredníctvom aktivity a vyvodenie praktických dôsledkov z novej skutočnosti, následné osvojenie správania, ktoré je s ňou v súlade. Je to úroveň rozhodovania a správania. Po ňom môže nasledovať opäť reflexia.
- Zovšeobecnenie a transfer do praxe – reálna skúsenosť a prepojenie so životom.
- Podpora naučeného – udržiavanie naučeného na dlhšie obdobie.

1.2.2| Kolbov cyklus skúsenostného učenia

Už J. Dewey rozvinul myšlienku, že existuje úzky vzťah medzi skúsenosťami z praktickej činnosti a efektívnym vzdelávaním. Presadzoval, aby školské vyučovanie bolo prakticky, skúsenostne zamerané. Uprednostňoval, aby sa žiaci dostávali do priameho kontaktu so skutočnosťou, ktorú študujú, nestačí o nej len čítať alebo počúvať. Vyučovacia metóda je tým účinnejšia, čím viac sa približuje k skutočnému životu. Zároveň zdôrazňoval, že skúsenosť sa nezískava na základe akejkoľvek činnosti, ale len v tej, v ktorej sa deje niečo nové, a pritom nadväzuje na to, čo už v našom osobnom systéme poznania máme. Práve táto myšlienka inšpirovala D. A. Kolba (1984) k vytvoreniu jedného z najznámejších modelov skúsenostného učenia:

- Východiskom je bezprostredná konkrétna skúsenosť žiaka so svetom a so sebou, zážitok, nová skúsenosť, praktická činnosť. Vníma ju, pozoruje ju a premýšľa o nej aj o sebe z rôznych hľadísk.
- Analyzuje ju, rozmyšľa, čo sa možno z nej naučiť, čo je použiteľné – spätný pohľad na skúsenosť – reflexia.
- Jej výsledkom je konceptualizácia problému na abstraktnej úrovni, tvorenie pojmov, teórií a hypotéz, záver zo skúsenosti – teória.
- Nasleduje aktívne experimentovanie, ktoré prináša novú skúsenosť s použitím poznatkov, overovanie nových zručností v realite, plánovanie ďalších krokov. Nová skúsenosť sa opäť reflektuje v ďalšom cykle atď. Proces utvárania vedomostí žiakov v tomto modeli nie je lineárnym, ale cyklickým procesom. Z začať môžeme v ktorejkoľvek fáze cyklu. Tento model

učenia sa hovorí aj o vhodnosti prístupu k jednotlivým žiakom. Niektorí z nich uprednostňujú začiatok procesu učenia sa v inej fáze ako ostatní (odlišnosti v kognitívnych štýloch a štýloch učenia sa). Z tohto dôvodu je dôležité postup kombinovať. Zvyšuje to dynamiku prístupu a jeho zaujímavosť.

1.2.3| Zásahy do skupinového diania

Súčasťou práce so skupinou žiakov sú tzv. *intervencie – zásahy do skupinového diania*, ktoré umožňujú efektívnu spoluprácu (V. Labáth 1999). Môžu mať rôznu podobu a intenzitu. Dôležité pravidlo je, že rušivé vplyvy majú vždy prednosť! Musíme najprv pracovať s nimi a až potom pokračovať v práci. Intervenčné zásahy môžeme zoradiť hierarchicky od najmenej intenzívnych po najsilnejšie. Odporúčame ich ako návod na netrestajúci spôsob zvládania záťažových situácií vo výučbe, ktorým sa nevyhne ani ten najskúsenejší učiteľ.

- Zrakový kontakt – dáva jasnú informáciu o dianí a zaangažovanosti.
- Pohyb v priestore – zvyšuje pozornosť žiakov.
- Práca v podskupinkách – ak časť skupiny nespolupracuje, môžeme zvoliť skupinovú prácu v menších podskupinkách.
- Vytvorenie nového rámca, zmeny celého diania – sedenie, priestor, význam obsahu.
- Humor na odľahčenie a uvoľnenie atmosféry.
- Opis správania – presne pomenovať, opísať, čo sa v skupine deje, bez hodnotenia a komentára.
- Priama otázka – žiakov sa priamo opýtať, čo sa v skupine deje, bez irónie a zosmiešňovania.
- Spätná väzba – znamená informáciu typu „vaše správanie ma ruší“ nevyjadruje hodnotenia ani kritiku, ale vlastný pocit vyplývajúci zo správania sa žiakov.
- Požiadanie o zmenu – predstavuje otvorené požiadanie nespolupracujúcej časti skupiny o zmenu, a to priamo a otvorene.
- Skupinové spracovanie – zásah v prípade, že rušivé vplyvy sú intenzívne a je pravdepodobné, že aktivita nebude môcť pokračovať v pôvodnom zámere; je možné začať hovoriť otvorene o tom, čo sa v skupine deje, zmeniť program na analýzu vzťahov a komunikácie v skupine.

- Prerušenie aktivity – ak ani predchádzajúca intervencia nepomohla, je možné aktivitu ukončiť alebo prerušiť; nie je to defenzívna reakcia, je to reálne prijatie faktu, že momentálne dianie nemá zmysel a bojovať za každú cenu sa neoplatí.
 - Supervízia, intervencia tretej strany – v prípade opakovaných rozporov a odmietania spolupráce, vysokého napätia je možné požiadať o pomoc odborníka, požiadať o supervíziu (konzultácie zamerané na vzťahy, štýl vedenia skupiny...) alebo sa obrátiť na nezávislú tretiu stranu o sprostredkovanie či uľahčenie komunikácie v rámci skupiny (školský psychológ...).
- Použitie uvedených intervencií by malo vychádzať zo zásady zasahovať najprv menej intenzívnym spôsobom, a až keď mierne intervencie nie sú účinné, zvoliť „tvrdšie“ zásahy. Málokedy sa používajú v plnom rozsahu.

1.2.4| Užitočné odporúčania

Vzhľadom na náročnosť na odborné pedagogické a didaktické zručnosti učiteľov vo vyučovaní netradičnými metódami poskytujú autori niekoľko užitočných rád na efektívne postupy, ktoré sme upravili a doplnili na základe vlastných skúseností:

- vytvoriť otvorenú, dobroprajnú a **srdečnú atmosféru**, určiť pravidlá a dbať, aby sa dodržiavali,
- deti oslovovať zásadne **rodnými menami**,
- sledovať **pokroky** skupiny,
- uvedomovať si **prednosť** rušivých vplyvov,
- pri hodnotení sa **vyhnúť psychologizovaniu** a filozofovaniu,
- z času na čas požiadať o **spätnú väzbu** a učiť žiakov s ňou pracovať: dávať aj prijímať,
- pred začiatkom aktivity **zodpovedať niektoré otázky** (aká je moja situácia a situácia ostatných, aké majú potreby a záujmy, čo by malo prácu uľahčiť, ako pracovať účinnejšie, čo ma ruší a zraňuje, výskyt rušivých vplyvov, zámer aktivity...),
- nebrániť žiakom **viesť hru iným smerom**, ako sme predpokladali, ale trvať na dodržiavaní pravidiel,
- pri časovom obmedzení **zvážiť, či zvonenie predčasne neukončí** aktivitu, nedajú sa totiž všetky presunúť na pokračovanie,

- učenie vyžaduje **aktívnu, konštruktívnu účasť** toho, kto sa učí,
- ľudia sa najlepšie učia, keď sa môžu zapojiť do činností, ktoré považujú z hľadiska skutočného života za **zmysluplné**,
- konštrukcia nového poznania prebieha na základe toho, **čomu žiak rozumie** a o čom je presvedčený,
- efektívnejšie sú **flexibilné stratégie**, ktoré pomáhajú porozumieť, usudzovať, zapamätať si a nachádzať riešenia problémov,
- učenie sa je **zložitý poznávací proces**, ktorý potrebuje svoj čas a precvičovanie,
- správanie sa a konanie učiteľa **ovplyvňuje motiváciu** žiakov k učeniu sa a k spolupráci,
- v metodike sa snažíme **tvorivo improvizovať**,
- odporúčame vhodne vyberať **relaxačné a oddychové aktivity**, hry, piesne, tance, využívať hudbu, literárne ukážky, videofilmy, rozhlasové vysielanie a ďalšie didaktické pomôcky slúžiace na efektívnejšiu prácu, uvoľnenie napätia.

Upozorňujeme, že niektoré aktivity môžu pri nesprávnom vedení spôsobiť deťom psychické zranenia. Minimalizovať ich môžeme tým, že na sebe neustále pracujeme, vzdelávame sa – to umožňuje každému profesionálne rásť a zdokonaľovať svoje pedagogické majstrovstvo. Ľudia si myslia, že riadiť niekomu, ako sa učiť, je jednoduché. Často pri tom vychádzajú z vlastných študijných skúseností. Problémom je ale fakt, že ľudia sú rôzni, odlišujú sa schopnosťami, motiváciou, predchádzajúcimi skúsenosťami, osobným systémom poznania, a preto neplatia pre nich rovnaké metódy na dosahovanie cieľov. Je dôležité túto skutočnosť pochopiť a snažiť sa žiakov podporovať učiť sa učiť a riadiť svoje učenie sa v súlade s ich štýlmi poznávania a učenia sa.

1.3| Osobnosť učiteľa vo VMRaEIV

Bez skúsených a dobre pripravených učiteľov nemôže byť VMRaEIV systematická a efektívna. Uvedomujeme si, že kladie na každého učiteľa vysoké nároky na štýl edukácie, za ktorým sa skrýva spôsob prístupu k žiakom, ich vlastné chápanie výučby, ich pôsobenie na názory, postoje, ich reakcie na negatívne javy, akceptácia prirodzenosti žiakov, ich prekonceptov, uplatňovanie

induktívnej disciplíny, voľba efektívnych stratégií a metód. Často sú konfrontovaní so situáciami, v ktorých musia vyjadriť svoj názor, zaujať postoj. Preto by mali byť v tejto oblasti vzdelaní všetci pedagogickí a odborní zamestnanci. Nie je rozhodujúca aprobácia, ale ich schopnosť primerane hovoriť s deťmi a mladými ľuďmi o sexualite a otázkach s ňou súvisiacich.

Predpoklady učiteľa na realizáciu obsahu VMRaEIV posudzujeme zhodne s E. Poliakovou (1996) v štyroch rovinách:

Osobnostná – zbavenie sa predsudkov, mýtov, povier, stereotypov, pozitívny vzťah k sexualite, k vlastnému i opačnému pohlaviu, zmysel pre humor, výborná úroveň sociálno-komunikačných zručností, dôveryhodnosť, prirodzená autorita, istota, vyrovnanosť, diskretnosť, takt, citlivosť, dostatok odvahy hovoriť o sexualite bez ostychu a prirodzene.

Pedagogická – vedomosti a zručnosti v pedagogickej komunikácii, psychológii, tvorivosť a flexibilita v didaktických postupoch; získať a udržať si dôveru detí prirodzenou autoritou, zvoliť vhodné metódy.

Informačná – prístup k odborným informáciám, neustále vzdelávanie sa.

Riadiaca – podpora riadiacich štruktúr od ministerstiev až po konkrétne vedenia škôl a školských zariadení na vytvorenie priestoru na realizáciu SXV v ich školských vzdelávacích programoch (ŠkVP).

Význam prípravy kompetentných učiteľov pre oblasť VMRaEIV analyzuje L. Nemcová (2007), uvádzajúc ich potrebu hlavne v realizácii rôznych preventívnych programov v školách. Zároveň charakterizuje pozíciu koordinátorov VMR, ktorí by mali byť kompetentní a zároveň zodpovední za plánovanie, uskutočňovanie a následnú evalváciu aktivít v konkrétnej škole a školskom zariadení v rámci realizácie obsahu VMRaEIV.

Za výrazný problém dôslednej realizácie VMRaEIV v školách považuje J. Vernarcová stále prevládajúci autoritatívny štýl práce a komunikácie učiteľov so žiakmi, ktorý je objektívnou prekážkou uplatňovania efektívnych aktivizujúcich metód i foriem. Zdôrazňuje zodpovednosť učiteľov a za jej základný znak považuje „vnútornú slobodu voči akýmkoľvek sexuálnym otázkam. Táto sloboda spôsobuje, že človek dokáže otvorene a slobodne hovoriť o problémoch ľudskej pohlavnosti, dokáže intuitívne vycítiť citlivosť žiakov.

Nesloboda v sexuálnej oblasti sa na jednej strane prejavuje strachom, obavami, nezdravým pocitom viny, na druhej strane nezrelým záujmom a fascináciou ľudskou sexualitou“ (Vernarcová 2011, s. 58).

Súčasťou kompetenčnej výbavy učiteľov VMRaEIV by mali byť multidisciplinárne a psychodidaktické poznatky, ktoré by dokázali tvorivo aplikovať a reflektovať vo výučbe. Vlastná sebareflexia determinuje konceptualizáciu individuálneho didaktického štýlu smerujúceho k inováciám v súlade s cieľmi ŠkVP, súčasťou ktorých by mala byť aj VMRaEIV. Mali by mať poznatky, ktoré by im umožnili urobiť SWOT analýzu v oblasti VMRaEIV vo vlastnej škole či školskom zariadení. Učitelia ako reflexívni praktici by mali dokázať realizovať v triede a v škole akčný výskum (Valica 2011), umožňujúci priebežne inovovať výučbu. Potrebujú na to základné metodologické zručnosti: schopnosť identifikovať problémy v jej výučbe, poznať nástroje na ich riešenie, vytvárať si vlastnú predstavu skúmania didaktického problému a formulovať výskumné otázky, na ktoré potrebuje hľadať relevantné odpovede; vybrať vhodné výskumné metódy, vedieť uskutočniť pedagogický experiment formou akčného výskumu vo výučbe zameraný na inovácie v obsahu, stratégii, metódy a formy edukácie, zistenia dokázať vyhodnotiť, spracovať, interpretovať, vyvodiť z nich závery a odporúčania pre vlastnú pedagogickú činnosť a predložiť ich učiteľskej, príp. odbornej verejnosti. Vďaka nemu dokáže vytvárať lepšie podmienky na reflexívnu výučbu predstavujúcu súbor činností učiteľov, v ktorom počas plánovania, realizácie a hodnotenia vyučovacieho procesu reflektujú svoje myslenie, postoje, aktivity vo vzťahu k realizovanej výučbe. Tento proces rozvíja ich profesionálne sebauvedomenie a pomáha im projektovať cieleňý sebarozvoj profesijných kompetencií. Je zdrojom ich profesionálnej autonómie a zodpovednosti zároveň!

V edukačnom procese zohráva dôležitú úlohu dodržiavanie všeobecných podmienok učenia a zásad nevyhnutných na realizáciu cieľov v etickej výchove (Lencz 1993a; Valica 2011). Sú súčasťou požiadaviek na osobnosť učiteľov a ich výchovného a vyučovacieho štýlu. Hlboko korešpondujú s filozofiou humanistickej psychológie, princípmi humanistickej edukácie. Očakáva sa, že učitelia dokážu byť dobrými facilitátormi kognitívneho, osobnostného, afektívneho i sociomorálneho rozvoja svojich žiakov.

Keďže VMRaEIV vnímame ako etickú výchovu a na tomto predmete je aj najväčší priestor na realizáciu obsahu i cieľov VMRaEIV, odporúčame riadiť sa vo výučbe, okrem všeobecno-didaktických zásad, aj týmito zásadami:

- vytvorenie spoločenstva, práca ktorého je založená na vzájomnej úcte, tolerancii a dôvere s jasne stanovenými a splniteľnými pravidlami, tzv. výchovné spoločenstvo,
- prijímať žiakov takých, akí sú, vyjadrovať im sympatie,
- pripisovať žiakom pozitívne vlastnosti,
- indukčná disciplína – na negatívne javy reagovať pokojným poukazovaním na ich dôsledky,
- nabádanie k prosociálnosti,
- rozvážne používanie odmien a trestov,
- zapájať do výchovného procesu aj rodičov,
- formulovať (dohodnúť) jasné a splniteľné pravidlá práce a spolupráce,
- vytvárať atmosféru porozumenia a radosti.

Učiteľia VMRaEIV by mali byť pripravovaní pre niekoľko oblastí kompetencií (Vernarcová 2011):

- odbornó-predmetové – dobre poznať obsah VMRaEIV,
- psychologické – poznanie žiakov, ich osobnostných charakteristík,
- psychodidaktické – riadiť edukačný proces, vytvárať optimálne podmienky, pozitívnu klímu,
- komunikačné – vo vzťahu k žiakom, kolegom, rodičom,
- organizačné a riadiace – plánovanie činností, realizácia, pravidlá,
- diagnostické a intervenčné – záujem o žiakov – čo si myslia, cítia, ako konajú; aké majú problémy a prečo; ako im pomôcť,
- poradenské a konzultatívne,
- sebareflexívne kompetencie.

2| Čo by mali vedieť učitelia, rodičia, žiaci a žiačky

Je všeobecne známe, že to, čo dieťa získa v prvých rokoch svojho života, čo doň výchovne „zasejeme“, to sa zhodnocuje oveľa neskôr. Existujú hodnoty, bez ktorých si svoj život nedokážeme predstaviť – domov a rodina. Tam sa skrýva neopakovateľná atmosféra, ktorú si v tých lepších prípadoch s láskou vybavujeme aj po rokoch. V rodine hľadáme istotu, pochopenie pre svoje bolesti, radosti i žiaľ, podporu i životnú silu. Emócie zohrávajú v našom živote rozhodujúcu úlohu. Výrazne ovplyvňujú naše sociálne vzťahy, procesy hodnotenia, personalizujú naše bytie vo svete prostredníctvom nášho vnímania a prežívania (Rovňanová, 2001).

Vzťah jedinca k sexualite a jeho sexuálny život v dospelosti je prirodzenou súčasťou jeho osobnosti a kvalita jeho sexuálneho prežívania nie je len výsledkom „sexuálneho poučenia“. Podľa Z. Matějčka (1995, s. 90) by sa sexuálna výchova mala začínať v rodine, jej začiatok aj koniec by mal byť v citovej výchove a prebiehať v troch stupňovito usporiadaných rovinách:

- **Citové vzťahy** – vedomie rodinného zázemia ako zdroja lásky, dôvery a bezpečia. Schopnosť citlivo vnímať seba a iných. Množstvo emocionálnych zážitkov, ktoré dieťa zažíva od narodenia, sa pravdepodobne premieňa do jeho neskoršieho citového i sexuálneho života.
- Citová rovina vytvára prirodzený základ pre rovinu **sociálnu** – dieťa si vytvára vzťah k sexualite nielen podľa vlastných citových zážitkov, ale tiež podľa sociálnych skúseností naučených zo svojho okolia – vzory a modely. To, čo vidí, čo prežíva a čoho sa aktívne zúčastňuje, ho ovplyvňuje neporovnateľne viac ako to, čo len počuje ako poučenie. Významnú úlohu v sexuálnej výchove detí preto zohrávajú sociálne a sociosexuálne vzory v ich okolí, hlavne v podobe ľudí, ku ktorým sú deti viazané citovým vzťahom – rodičia, učitelia... Táto rovina sa prejavuje v samotnom správaní, utváraní postojov.

- **Rozumová**, poznávacia rovina. V nej získava dieťa „sexuálne poučenie“ v podobe informácií, poznatkov, ktoré si postupne osvojuje, prehľbuje a zdokonaľuje. Toto poznanie mu pomáha orientovať sa v okolitom svete a lepšie mu porozumieť.

2.1| Čo by sa mali postupne dozvedieť mladší školáci a mladšie školáčky

Od narodenia dieťa prežíva bohatú škálu pocitov, skúma a skúša rôzne spoločenské roly, začína vnímať súvislosti medzi sociálnym statusom, správaním a vlastnými skúsenosťami, uvedomuje si svoje potreby, túžby a plány.

So **vstupom do školy** prekračuje hranice svojej najbližšej rodiny a vstupuje do budovania nových, širších sociálnych vzťahov v novom prostredí. Prehľbuje sa v ňom sociálna vnímavosť, premýšľa o medziľudských vzťahoch, prijíma nový režim, novú rolu, pravidlá, rituály a povinnosti – nadobúda nový sociálny status. Pre cieľovú skupinu mladšieho (6 – 8) a stredného školského veku chlapcov a dievčat (do 10 – 11/12 rokov) je typické:

- uvedomovanie si väčšej autority učiteľov,
- mladší školský vek (6 – 8) je prechodným obdobím, medzi deťmi sú viditeľné rozdiely v telesnom i duševnom vývoji,
- stredný školský vek (do 10 – 11/12 rokov) je pomerne pokojným obdobím prípravy na veľký tresk – pubertu,
- dominuje vysoká telesná zdatnosť a výkonnosť, odlišnosti od normy sa vnímajú veľmi citlivo a môžu vyvolávať pocity menejcennosti, zvlášť u dievčat,
- ochranárske, rodičovské správanie voči mladším deťom,
- okolo 10. roku je veľmi dôležité prijatie mužskej a ženskej roly,
- vplyv vrstovníkov; citlivé vnímanie kvality vzťahov medzi rodičmi, silné reakcie na skutočné alebo tušené ohrozenie,
- príjem množstva informácií z médií, s ktorými si často nevedia poradiť,
- riziková skupina pre sexuálne zneužívanie,
- sexualita ich zaujíma, zvyšuje sa však prirodzený ostych,
- neskôr – voči rodičom sa objavujú rôzne silné zábrany.

Do konca tohto obdobia by sa mali deti postupne dozvedieť, že:

- chlapci majú penis a semenníky a dievčatá vagínu, vaječníky a maternicu,
- keď sa ľudia majú radi, prejavujú si lásku nežnosťami, dotykmi, bozkami, maznaním, objímaním; podobne prejavujú lásku svojim deťom,
- informácie o dospievaní, zmenách v tele, ktoré dospievanie sprevádzajú,
- spojením spermie s vajíčkom dochádza k počatiu, vzniká nový život, ktorý sa vyvíja v maternici v tele matky, a jeho vývoj sa končí pôrodom,
- keď sa rodičia milujú, môžu mať viac detí,
- niekedy sa rodičia rozchádzajú, neznamená to však, že prestávajú milovať svoje deti,
- jeho/jej telo patrí len jemu/jej a nikto cudzí sa ho nesmie dotýkať ani žiadať od neho/nej, aby sa ho dotýkal/-a.
- ak si nie je isté v niektorých dotykoch, môže sa pýtať dospelých, ktorým verí a dôveruje,
- ak nemajú nikoho, komu by mohli dôverovať, môžu využiť linky dôvery,
- ak sa rozhodnú dospelí ľudia mať spolu dieťa, musia mať spolu pohlavný styk, pri ktorom prejdú spermie z mužského tela do ženského a jedna z nich môže oplodniť vajíčko; už v okamihu počatia je rozhodnuté o pohlaví dieťaťa,
- dieťaťko sa v tele matky vyvíja 9 mesiacov, je to obdobie tehotenstva,
- sex nie je len pohlavný styk, ale aj maznanie, hladenie, bozky a ďalšie nežnosti, ktorými si dospelí prejavujú lásku,
- láska je cit, ktorý vzniká medzi ľuďmi opačného pohlavia; rovnako pekný vzťah môže vzniknúť medzi dvoma mužmi či ženami a voláme ho homosexuálny vzťah,
- dospelí sa sami rozhodujú, či uzavrú manželstvo, alebo budú spolu žiť bez neho,
- väčšina náboženstiev a nepísaných noriem v spoločnosti vyžaduje, aby ľudia, ktorí sa majú radi, uzavreli manželstvo a v ňom priviedli na svet svoje deti,
- každý má právo rozhodnúť sa, koho chce milovať, s kým chce alebo nechce mať pohlavný styk, a nikto nemá právo toho druhého nútiť k sexu,
- keď sa dieťa narodí, rodičia sú povinní sa oň starať, preto by mali mať deti dospelí ľudia, ktorí sa o ne dokážu postarať, sú na to pripravení, pretože dieťa je záväzok na celý život,

- každý človek má právo rozhodnúť sa, či chce mať deti a koľko,
- keď sa ľudia milujú a nechcú mať dieťa, existujú prostriedky, ktoré im v tom pomôžu,
- niekedy sa stane, že si rodičia prestanú rozumieť a nechcú ďalej spolu žiť, preto sa rozchádzajú alebo rozvádzajú; vtedy určí súd, u koho z rodičov dieťa zostane, ale druhý z rodičov je naďalej povinný sa oň starať a mať ho rád,
- všetky deti majú rovnaké práva, nezáleží na tom, či sú to chlapci, dievčatá, či sú čierne alebo biele, či sú zdravé alebo choré, či žijú v úplnej alebo neúplnej rodine,
- niektorí ľudia sú nakazení vírusom HIV, ktorý spôsobuje chorobu AIDS – je to smrteľná choroba, ktorá sa prenáša 3 spôsobmi: kontaktom s krvou, hlavne u narkomanov; pohlavným stykom a z matky na dieťa počas tehotenstva, pôrodu či dojčenia; ľudia nakazení vírusom HIV môžu žiť dlho a byť šťastní a v bežnom spoločenskom styku zdravých ľudí neohrozujú,
- obdobie dospievania sa nazýva puberta, počas ktorej dochádza k rôznym telesným a psychickým zmenám: menštruácia u dievčat, tvorba spermií u chlapcov,
- puberta sa začína skôr u dievčat,
- v puberte sa objavuje veľa nových sexuálnych pocitov, o ktorých je potrebné hovoriť s dospelými, ktorým deti dôverujú,
- je prirodzené spoznávať svoje telo a jeho reakcie vlastnými dotykmi,
- pravidlá zdravého životného štýlu – bez závislostí.

2.2| Čo by sa mali postupne dozvedieť starší školáci a staršie školáčky

V puberte začína dieťa/dospievajúci spájať sebaopoznanie s tým, čo vie o iných. Čoraz častejšie vyhľadáva roly vyhovujúce jeho pocitom. Z hľadiska VMRa-EIV sú žiaci a žiačky **2. stupňa ZŠ (11 – 15 rokov)** najdôležitejšou cieľovou skupinou. Je pre nich typické:

- začínajú abstraktne myslieť, zovšeobecňovať a zároveň si začínajú uvedomovať vlastné duševné procesy, identifikovať svoje city a myšlienky, byť empatickí a kritickí zároveň,

- formuje sa u nich vedomie vlastnej spoločenskej hodnoty,
- dochádza ku kríze autority,
- osobnostne sú však zatiaľ nezrelí, rozvoj intelektu predbieha pomalšie osobnostné zrenie; z toho vyplýva ich veľká zraniteľnosť, vrcholia pocity menejcennosti, rozpaky a sklamania z telesných nedostatkov; zvlášť dievčatá sú v tomto období ohrozované vznikom porúch prijímania potravy (anorexia a bulímia),
- postupne sa uvoľňuje závislosť od rodiny, formujú sa hlboké, často trvalé priateľstvá, dochádza k splyvaniu chlapčenských a dievčenských skupín, partií,
- vo zvýšenej miere sa začína postupne prejavovať sexuálny záujem, preto je to najvhodnejší čas na kultivované rozhovory o sexualite,
- zároveň je však prirodzená hanblivosť, ktorá sa možno doteraz neprejavovala, a to aj u detí s liberálnou výchovou.

Do konca tohto obdobia by sa mali žiaci postupne dozvedieť, že:

- je úplne prirodzené, keď sa v tomto veku zamilujú; nie sú však schopní niesť následky prípadného tehotenstva,
- je dobré spoznať anatómiu a fyziológiu pohlavných orgánov muža a ženy, pohlavného styku a osvojiť si, rozumieť a používať primeranú odbornú terminológiu o ľudskej sexualite,
- existujú rozdielne názory na niektoré otázky sexuality z pohľadu cirkvi (predmanželská sexualita, antikoncepcia a plánovanie rodičovstva, interrupcia, homosexualita, masturbácia, funkcie sexu),
- každý má právo rozhodnúť sa o tom, či chce mať deti, koľko a v akom čase,
- muži a ženy rozmýšľajú a správajú sa určitým spôsobom – rozdielne; je zaujímavé a užitočné naučiť sa reč druhého pohlavia,
- k počatiu dochádza za určitých okolností vo vajíčkovodoch a na priebeh tehotenstva vplýva veľa vonkajších i vnútorných faktorov: niektoré môžeme ovplyvniť (zdravý spôsob života – bez stresu, alkoholu, fajčenia, drog, liekov), niektoré nie (dedičnosť, pohlavie),
- podľa zákona je vekovou hranicou pre sex – pohlavný styk vek 15 rokov, to sa vzťahuje na všetky formy telesného sexuálneho správania,
- sex nie je len pohlavný styk; blízkosť, city, intimitu si môžu prejavovať hladkaním, maznaním, objímaním, bozkávaním a ďalšími nežnosťami,

- ak sa venujú sexuálnym hrám s partnerom alebo partnerkou staršími ako 15 rokov, ten starší riskuje problémy so zákonom,
- orgazmus je veľmi príjemný zážitok,
- zvlášť dievčatá dokážu spočiatku orgazmus prežiť lepšie vlastnou stimuláciou; dosiahnutie orgazmu je často otázkou času, skúseností a vzájomného poznávania sa a otvorenej a citlivej komunikácie o sexuálnom prežívaní s partnerom/-kou,
- sami sú zodpovední za to, čo svojmu partnerovi/partnerke dovoľia,
- masturbácia je bežná u chlapcov i dievčat, je súčasťou sexuality človeka,
- nie sú povinní prejavovať svoju lásku sexom a nikto ich k tomu nesmie nútiť, nikto nedlhuje sex svojmu priateľovi/priateľke,
- je dôležité dôverovať svojim pocitom a naučiť sa ich vhodným spôsobom vyjadrovať,
- vo vzťahu, známosti je potrebné dôrazne a jasne stanoviť hranice; kedykoľvek môže povedať nie,
- väčšina dospievajúcich v našej krajine nezačne súložiť pred 16. rokom veku,
- ak nedokážu alebo nechcú počkať so sexom do dospelosti, mali by seba a partnera/partnerku chrániť pred nežiaducim tehotenstvom a sexuálne prenosnými chorobami vhodnými antikoncepčnými prostriedkami alebo prirodzenými metódami plánovaného rodičovstva,
- najvhodnejšou ochranou pred HIV je použitie prezervatívu v kombinácii so spermicídny gélom, jeho použitie si však vyžaduje určitú zručnosť, nikdy nejde o 100 % ochranu,
- používať prezervatív nie je smiešne, horšie je ho v prípade sexuálnych aktivít nepoužívať,
- otehotnieť môže dievča za určitých okolností i počas menštruácie, alebo tesne pred ňou, či hneď po nej; v dospievaní nie je žiadne obdobie bezpečné,
- dievča môže otehotnieť, nakaziť sa sexuálne prenosnou chorobou, vírusom HIV aj pri prvom pohlavnom styku,
- prezervatív v kombinácii so spermicídnymi prípravkami, resp. antikoncepčnými pilulkami je najvhodnejšou metódou bezpečného sexu pre tých, ktorí sa častejšie milujú,
- antikoncepčné pilulky chránia pred počatím, ale nie pred sexuálne prenosnými chorobami; pred začiatkom ich užívania je potrebné gynekologické

vyšetrenie, ktoré pomôže určiť jej vhodnú formu; užívanie hormonálnej antikoncepcie predpokladá pravidelné lekárske kontroly,

- gynekologické vyšetrenie neznamená stratu panenstva,
- pravidelné gynekologické prehliadky sú veľmi dôležité z hľadiska prevencie onkologických ochorení; hanblivosť je potrebné prekonať,
- je dôležité osvojiť si metódy samovyšetrovania prsníkov a semenníkov,
- znásilnenie je trestný čin, a ak k nemu dôjde, je potrebné informovať políciu, zveriť sa niekomu blízkeму, komu dôverujú a kto im dokáže pomôcť,
- za svoje telo sú zodpovední sami, patrí len im a nikto cudzí sa ich nesmie dotýkať bez ich súhlasu, ani žiadať dotyky násilím,
- mladé dievčatá a chlapci sa môžu stať obeťami týrania, sexuálneho násillia a zneužívania, incestu, obchodovania s „bielym mäsom“ či nútenej prostitúcie a pornografie,
- existujú inštitúcie, na ktoré sa môžu v prípade svojich problémov s dôverou obrátiť a požiadať ich o pomoc,
- existujú účinné metodiky na aktívnu sebaobranu a naučenie sa bezpečného správania a riešenia krízových situácií,
- k základným hygienickým návykom kultúrnych ľudí patrí starostlivosť o čistotu rúk a chrupu rovnako ako o čistotu vonkajších pohlavných orgánov,
- svoje telo budú potrebovať ešte dlho, zodpovedná starostlivosť oň je dobrá investícia,
- to, ako kto vyzerá, je dôležité len v niektorých profesiách,
- v dospievaní je nerovnomerný vývoj normálny,
- primeraná telesná aktivita je pre telo oveľa prospešnejšia než rôzne redukčné diéty,
- oni sami sa rozhodnú, kedy a ako začať sexuálne žiť, väčšina dospievajúcich uprednostňuje sex z lásky.

2.3| Čo by sa mali postupne dozvedieť stredoškólači a stredoškólačky

V tomto období žiaci (15 – 19 rokov) odchádzajú zo základných škôl na stredné, kde väčšinou dovŕšia plnoletosť. Usilujú sa osamostatňovať od rodičov, dospelaj autority. Hlásia sa k vlastnej generácii, často s výrazne silným kritickým postojom voči generácii rodičov, hoci sa za ním často skrýva ešte stále silná túžba byť nimi milovaní. V zložitom procese sebaapresadzovania často čelia rôznym nástrahám a lákadlám v spoločnosti a v extrémnej snahe presadiť sa môžu zažiť neprijemnú skúsenosť (drogové závislosti, nezodpovedné sexuálne správanie, neželané tehotenstvo či nákazy sexuálne prenosnými infekciami).

Nadväzovanie známostí, erotické zbližovanie a prvé milostné vzťahy sú v tomto období typické. Emocionálne a osobnostné dozrievanie je veľmi individuálne. Na rozdiel od predchádzajúceho vývinového obdobia prebieha osobnostné zrenie rýchlejšie ako intelektuálny rozvoj.

Do konca tohto obdobia by sa mali mladí ľudia postupne dozvedieť, že: stredná škola by mala vytvárať podmienky na osvojenie si uceleného systému vedomostí, zručností, návykov, postojov, hodnôt a kompetencií tak, aby ich mladí ľudia dokázali vo svojom živote používať na riešenie dôležitých životných situácií v sieti medziľudských vzťahov a na optimálnu orientáciu v spoločnosti. Nadväzujúc na informácie zo základnej školy, by si mali opäť pripomenúť a rozšíriť svoje vedomosti o ďalej uvedené informácie, pri spracovaní ktorých sme vychádzali z odporúčaní O. Trojana (2009). Niektoré sme upravili, doplnili a zosumarizovali do nasledujúcich informácií, ktoré by sa mali stredoškólači dozvedieť:

- stále neexistuje účinný liek, ktorý by spoľahlivo dokázal vyliečiť človeka infikovaného vírusom HIV,
- neexistuje žiadne účinné očkovanie proti HIV,
- existujú lieky, ktoré dokážu blokovať množstvo vírusu, a tým umožňujú infikovaným prežiť aj niekoľko rokov bez toho, aby sa u nich vyvinuli príznaky AIDS,
- najviac infikovaných vírusom HIV je v najchudobnejších oblastiach sveta (Afrika), kde ľudia nemajú prístup k základnej zdravotnej starostlivosti,

- v súvislosti s rizikovým sexuálnym správaním, okrem HIV, existujú ďalšie sexuálne prenosné infekcie (SPI) – kvapavka, genitálny opar, hepatitída B, syfilis; väčšina z nich sa pri včasnom diagnostikovaní dá liečiť; proti hepatitíde B existuje v súčasnosti účinné očkovanie (skupina aktivistov kritizuje akékoľvek očkovanie a odporúča rodičom detí, aby očkovanie odmietali; tento postup otvára spoločenskú odbornú i laickú diskusiu o výhodách/nevýhodách niektorých typov očkovaní),
- dievčatá a mladé ženy majú možnosť dať sa preventívne zaočkovať proti nákaze vírusom HPV (*human papiloma vírus*) – spôsobuje onkologické ochorenia krčka maternice, prenáša sa nechráneným pohlavným stykom,
- účinnou ochranou pred prenosom väčšiny SPI a neželaným tehotenstvom je správne použitie prezervatívu, ktoré sa dá nacvičiť,
- kedy, kde, s kým a ako začať sexuálne žiť sa rozhodujú mladí ľudia sami, bez súhlasu vyššej autority; malo by to byť informované a zodpovedné rozhodnutie so zvážením všetkých možných, nielen zdravotných následkov,
- mať sex len preto, lebo väčšina to už skúsila, nie je najšťastnejším argumentom pre prvý sex, sexuálna zdržanlivosť nie je zlá a nehrozí, že niečo mladí ľudia zmeškajú,
- väčšina mladých ľudí uprednostňuje sex z lásky,
- už pri prvom pohlavnom styku môže dôjsť k počatiu alebo nákaze SPI, HIV,
- kombinácia prezervatívu a antikoncepčných piluliek, resp. spermicídnych prípravkov znižuje riziko nákazy SPI, HIV i možnosti otehotnenia,
- deti majú právo narodiť sa ako chcené,
- ženy a muži majú právo rozhodnúť sa, či a kedy chcú splodiť a priviesť na svet potomka, majú právo rozhodnúť sa aj nemať deti,
- ideálny vek pre prvé dieťa z fyziologického hľadiska ženy je medzi 20. – 28. rokom jej života; v tomto období však často ženy ešte nemajú vytvorené vhodné zázemie pre rodičovskú rolu (pracovné, ekonomické, materiálne či partnerské) – to sú dôvody, pre ktoré ženy posúvajú materstvo za hranicu 30. roku svojho veku,
- pre výchovu detí je ideálna úplná, funkčná harmonická rodina, ale deti vyrastajú aj v rodinách neúplných a často dysfunkčných,
- rozvodovosť v našej krajine je vysoká,

- existujú inštitúcie zaoberajúce sa starostlivosťou a dohľadom nad funkčnosťou výchovy a zdravého vývinu detí a mladistvých,
- ľudská sexualita je silno spojená s emóciami, vzťahmi, pozitívnymi pocitmi, plní nielen rozmnožovacia funkciu, ale aj milostnú a relaxačnú,
- každá spoločnosť určitým spôsobom sexualitu reguluje; historicky najstarším tabu je incest (sex medzi blízkymi príbuznými); zákon stanovuje vekovú hranicu (15 rokov) legálneho sexuálneho styku,
- sú medzi nami ľudia trpiaci sexuálnymi úchylkami, medializovanou je hlavne pedofília; ľuďom páchajúcim sexuálne delikty voči deťom býva nariadená povinná liečba v liečebni alebo ambulantným spôsobom,
- podľa našich zákonov si nikto nesmie od druhého vynucovať sex násilím, môže to byť považované za pokus o znásilnenie alebo dokonané znásilnenie, ak došlo k sexuálnemu styku,
- ktokoľvek a kedykoľvek má právo svojmu/svojej partnerovi/partnerke odmietnuť sex bez toho, aby to zdôvodňoval,
- násilných sexuálnych trestných činov sa často dopúšťajú ľudia z blízkeho okolia obete, obeť ich zvyčajne pozná,
- interrupcia nie je antikoncepcná metóda; problematika postoja k interrupcii je v našej spoločnosti riešená dvoma prístupmi: 1. prístup „pro choice – pre voľbu“ uznáva právo ženy rozhodnúť sa o svojom tehotenstve, každé dieťa má právo narodiť sa ako chcené a milované; rozhodnutie priviesť na svet dieťa považuje za obrovskú zodpovednosť, a preto presadzuje myšlienku „od interrupcií k antikoncepcii“ ; 2. prístup „pro life – pre život“ sa opiera o náboženské východiská katolíckej cirkvi a jeho podstata tkvie v nedotknuteľnosti ľudského života a z potreby chrániť práva nenarodeného dieťaťa, za jediný prijateľný spôsob vedomého ovplyvňovania počatia považuje prirodzené metódy,
- na plánovanie rodičovstva existuje celý rad metód, mladí ľudia majú právo na informácie o nich, aby sa mohli v prípade potreby zodpovedne rozhodnúť pre tú, ktorá im v partnerskom vzťahu bude vyhovovať zo zdravotného i svetonázorového hľadiska,
- okrem prezervatívov v kombinácii s vhodným spermicídny prípravkom existuje aj hormonálna antikoncepcia, ktorú moderná medicína považuje za bezpečnú a vhodnú aj pre mladé ženy pri dodržaní určitých zásad (konzultácie s gynekológom, pravidelné prehliadky),

- niektoré náboženstvá antikoncepciu netolerujú (okrem prirodzených metód – sledovanie a využívanie plodných a neplodných dní, bazálnej teploty), uvedené metódy si však vyžadujú disciplínu a sú dosť nespoľahlivé a často vedú k neželanému tehotenstvu,
- v sexuálnom živote človeka sa môžu vyskytnúť rôzne problémy, je užitočné vedieť, že existujú odborníci – lekári/muži aj ženy (sexuológovia, psychológovia so zameraním na riešenie problémov v oblasti sexuality) a ich služby sú dostupné a v prípade potreby ich ľudia môžu využívať,
- sexuálne menšiny žijú vo všetkých spoločnostiach; homosexualita sa často stáva politickou (ťažké presadzovanie legislatívy o registrovanom partnerstve) alebo náboženskou témou (v niektorých moslimských krajinách sa homosexualita kriminalizuje a trestá smrťou), v civilizovaných krajinách majú homosexuálne orientovaní muži a ženy rovnaké práva i povinnosti atď.

Na konci tohto obdobia, už ako dospelí mladí muži a mladé ženy, by mali vedieť, podobne ako ich učitelia a učiteľky i rodičia, že:

- sexualita je **centrálnym aspektom ľudského bytia** počas celého života **jednotlivca** a zahŕňa pohlavie, rodovú identitu a rodové roly, sexuálnu orientáciu, erotiku, pôžitok, intímnosť a reprodukciu,
- **sexualita je prežívaná a vyjadruje sa** v myšlienkach, predstavách, túžbach, názoroch, postojoch, hodnotách, správaní, sexuálnych praktikách, rolách a vzťahoch; môže zahŕňať všetky tieto dimenzie, ale nie každý jednotlivec ich prežíva a vyjadruje v úplnosti,
- **sexualitu ovplyvňuje** interakcia biologických, psychologických, sociálnych, ekonomických, politických, kultúrnych, etických, právnych, historických a náboženských faktorov (z definície sexuality podľa WHO),
- deti a mladí ľudia sú ľudské bytosti, subjekty svojich vlastných práv, s právom na **prístup k vykonávaniu sexuálnych a reprodukčných práv**,
- majú právo na **komplexnú a objektívnu sexuálnu výchovu** v súlade s vedeckým poznaním, nezávisle od rodu, pohlavia, sexuálnej orientácie, etnicity, náboženstva, kultúry, veku, postihnutia, sociálno-ekonomických podmienok tak, aby im **umožňovala robiť informované, slobodné a zodpovedné rozhodnutia**.

Určite vám pri čítaní tohto učebného textu napadajú ďalšie témy. Neváhajte, nečakajte a diskutujte so svojimi žiakmi, žiačkami, kolegami a kolegyňami i rodičmi. Sprostredkujte im pravdivé informácie, na ktoré majú právo. Raz to môže byť pre nich nesmierne užitočné. Sme presvedčení, že vzájomný dialóg obohacuje všetkých zúčastnených. Máme už pred sebou dospelých mladých ľudí, ktorí dychtia po živote, láske a seberealizácii. Niektorí sa chystajú študovať, iní pracovať, cestovať, možno si založiť rodinu. To sú fakty. Čoraz viac sú od rodičov a iných autorít nezávislejší. To ale neznamená, že ich nepotreujú. O sexe majú síce veľa informácií, často viac, ako si vieme a chceme predstaviť (škola totiž už dávno nie je výlučný a jediný zdroj informácií), ale vedia aj to, že život nie je len o sexe! Túžia po láske.

3| Niekoľko rád nielen učiteľom a učiteľkám

Realizovať výchovu vlastných detí a detí v škole je veľmi zodpovedná a náročná úloha. Môže to byť veľmi pekný zážitok alebo nepríjemná a ťažká úloha. Ako ju vnímate vy, záleží len na vás!

V tejto súvislosti ponúkame niekoľko rád na zamyslenie sa nad svojou prácou, chápaním výučby a s ním spojeným vyučovacím štýlom. Pri ich spracovaní sme sa inšpirovali textom z neznámeho zdroja a skúsenosťami z vlastnej dlhoročnej praxe a vlastného chápania výučby:

- **Ak nemáte radi deti a nevážite si ich**, neučte! Sú aj iné povolania, v ktorých sa môžete uplatniť. Skúste si vybrať a odísť.
- **Chváľte deti**, hovorte im často, aké sú šikovné a slušné. Funguje to. Skúste a uvidíte, že ony také budú.
- Buďte nekonečne **trpezliví**. Čo dieťa nechápe dnes, pochopí možno zajtra alebo neskôr a možno vôbec nepochopí.
- **Odpúšťajte**, ale zároveň trvajte na dodržiavaní pravidiel.
- **Skúste učiť inak**, ako učili vás. Nemusíte stále hovoriť vy, nechajte rozprávať deti.
- **Vyhláste vojnu nude** vo vašej triede a deti sa budú na vaše hodiny tešiť.
- **Vážte si deti a rešpektujte ich**. Berte ich ako rovnocenných partnerov a priateľov, s ktorými sa cítite dobre a vzájomne sa obohacujete.
- **Hodnoťte len to, čo deti vedia**, nie to, čo ste ich ešte neučili. Vyhýbajte sa zlým známkam. Dajte deťom šancu. Každý má právo urobiť chybu a chyba je príležitosťou naučiť sa to dobre. **Dovoľte deťom robiť chyby** a skúšať ďalej. Ani vy sa nebojte priznať svoj omyl. Veď myliť sa je ľudské.
- **Neponižujte deti** a neironizujte ich. Ak si naozaj musíte robiť z niekoho posmech, urobte si ho zo seba.
- Doprajte každému dieťaťu **radosť z úspechu**.
- **Vzdelávajte sa** a pracujte na svojom pedagogickom majstrovstve. Buďte tam, kde sa niečo deje.

- **Povzbudzujte** žiakov a žiačky, aby sa pýtali na to, čo ich zaujíma.
- Pestujte **rôznorodosť** názorov.
- Umožnite deťom **vyjadriť svoj vlastný názor**.
- Dovoľte deťom rozhodovať v triede a **rešpektujte ich rozhodnutia**.
- Umožnite deťom **robiť veci svojím spôsobom**.
- Dovoľte deťom **dospieť k vlastným názorom**.
- Povzbudzujte ich **samostatné kritické myslenie**.

4| Niekoľko rád nielen rodičom

Ak vás predchádzajúce riadky zaujali, chcete podrobnejšie informácie a rady, ako prežiť dospievanie svojich detí vo vekovej postupnosti – od mladšieho školského veku až po vstup do dospelosti na konci strednej školy, odporúčame do vašej pozornosti knihy O. Trojana s názvom „O čápech, vránách a deťoch!“ (Praha, 1999) a „Jak mluvit s dětmi o sexu“ (Praha, 2009).

My sme sa autorovými radami inšpirovali, doplnili sme ich na základe nášho odborného ľudsko-právneho zámeru a praktických skúseností s edukáciou jednotlivých cieľových skupín. Nie sú vyčerpávajúce. Sme presvedčení, že pri ich čítaní napadne čitateľa množstvo ďalších otázok, odpovedí, polemizujúcich postojov a snád i ďalších užitočných rád, na ktoré sme zabudli, resp. nemestili sa do nášho zámeru.

- **Rozprávajte sa** spolu s deťmi primerane a citlivo o sexuálnych hodnotách, ktoré im chcete odovzdať.
- **Predvídajte** otázky o sexualite a plánujte svoje odpovede.
- Na položené otázky sa snažte **odpovedať** ihneď.
- Nebojte sa **priznať svoje rozpaky**, deti ocenia vašu úprimnosť.
- Odpovedajte jednoducho a úprimne.
- **Pýtajte sa** detí, čo by ich zaujímalo.
- **Využívajte každodenné situácie** na vhodné poučenie, odovzdávajte rodinné postoje a hodnoty.
- Poskytnite deťom **vhodnú literatúru**, knihy a čítajte ich spolu.
- Pravidelne si **prezerajte rodinné albumy s fotografiami** svadieb, rodičov, tehotnej mamičky, detí po narodení...
- Poskytnite deťom **základné informácie o chorobách** (chrípka, nádcha, osýpky, ovčie kiahne), o vírusoch, ktoré ich spôsobujú, ale aj o AIDS – spôsoby prenosu a prevencie.
- **Chráňte deti pred sexuálnym zneužitím, násilím a agresiou:** chvejeme sa, keď o ňom počujeme, ale veľmi málo o ňom vieme, málo o ňom hovoríme a v prípade podozrenia naň nemáme dosť informácií a odvahy konať.

- Ak vás **dieťa pristihne pri milovaní**, zachovajte pokoj. Vysvetlite deťom, že sa len tak hráte a máte sa radi, že je to vaša súkromná vec, že si neubližujete. Pohlavný styk v detských očiach a ušiach často vyzerá ako „ubližovanie otecka mamičke“. Využite túto situáciu na posilnenie rešpektu k súkromiu – napríklad klopať na zatvorené dvere. Ak je váš vzťah založený na dôvere a porozumení, môže to byť vhodná chvíľa na primerané poučenie.
- Otázka **domácej nahoty** si zaslúži zvláštnu pozornosť už v útlom veku detí. Možno sa deti cítia neprijímne, keď vidia nahých rodičov alebo keď niekto sleduje ich nahé telo. Možno sa cítia lepšie, keď sa rodičia pred nimi nevyzliekajú. Mali by ste tieto pocity rešpektovať a hovoriť o nich.
- **Nehanbite sa** pred svojimi deťmi **prejavovať partnerovi či partnerke lásku** a náklonnosť. Vaše spontánne objatia, nežné pohladenia, dotyky, slová lásky podporujú láskavú atmosféru rodiny a deťom poskytujú pocit bezpečia, istoty, že je v ich rodine všetko v poriadku.
- Na otázku **masturbácie** neexistuje správna alebo nesprávna odpoveď. Každá rodina sa rozhoduje na základe svojho presvedčenia a hodnôt. Ak ju neschvaľujete, vyjadrite svoj názor tak, aby dieťa nepocítilo hanbu, vinu a poníženie (môže mať skúsenosť s masturbáciou). Ak ju považujete za normálnu súčasť sexuality, pomôžte deťom pochopiť, že pre ňu existuje nejaký čas a vhodné miesto, aby si uvedomili existenciu určitých hraníc. Zároveň však berte na vedomie, že väčšina detí sa so svojimi genitáliami hrá v čase nudy, únavy, alebo len tak pre radosť; že masturbácia je normálna, ale jej absencia tiež; že neexistuje žiadne fyzické alebo psychické poškodenie spojené s masturbáciou a pokiaľ dieťa masturbuje nadmerne, môže ísť o nejaký problém, ktorý pomôže objasniť lekár.
- Kontrolujte **vývoj pohlavných orgánov** a znakov svojich detí a vedzte ich k dôslednej intímnej hygiene. Vysvetľujte aj preventívny význam tejto starostlivosti.
- Pomôžte deťom uvedomiť si, že chlapci a dievčatá majú veľa možností a ich ciele a očakávania nemusia byť obmedzované ich **príslušnosťou k rodu, pohlaviu**.
- Pestujte v deťoch **pocit šikovnosti, úspechu a sebadôvery**, dávajte im najavo, že si ich vážite. Buď pozitívny vývoj svojich detí podporujete, alebo potláčate.

- Nebojte sa hovoriť s deťmi **o pohlavnom styku**. Rodičia sú naozaj najlepším zdrojom informácií, lebo ich môžu poskytnúť s láskou a ostatnými hodnotami, ktoré v rodine uznávajú.
- Zaujímajte sa, **čo vaše deti sledujú v televízii, čo čítajú, počúvajú**. Dôležité je aj to, aby ste pozerali, čítali a počúvali spolu s nimi a potom sa o tom rozprávali. Pomôžete tak deťom rozvíjať kritický pohľad, „filter“ a zároveň posilníte rodinnú komunikáciu.
- Naučte svoje deti **umeniu rozhodovať sa**. Prijímajte ich rozhodnutia, pokiaľ nie sú škodlivé a stanovte hranice rozhodovania.
- Pomôžte deťom rozlíšiť správne informácie od **mýtov a predsudkov** (homosexualita). Vysvetlite, že názory ľudí na **homosexualitu** sú rôzne. Potom vyjadrite svoj názor. Pokiaľ ju považujete za nesprávnu, skúste povedať, že osobne si myslíte, že to nie je správne, ale nechcete tým povedať, že homosexuáli sú zlí a mali by byť diskriminovaní. Dôležité je rozlišovať medzi homosexuálnymi ľuďmi a homosexuálnou aktivitou a oddeliť **názory od faktov**. Dajte najavo, že výrazy „buzerant“ a „teplos“ sú ponižujúce a urážlivé a dokážu veľmi zraniť. Vysvetlite im, že ich často používame vtedy, keď sa hneváme a chceme niekoho zosmiešniť.
- **Vyhýbajte** sa kázaniu, povzbudzujte svoje deti k diskusiám a rozhovoru, buďte citliví k ich reakciám, uveďte si svoje pocity a zachovávajúte zmysel pre humor.
- Naučte deti **o čosi viac**, ako si myslíte, že potrebujú vedieť.
- Je dôležité naučiť deti, že pre každého **sex znamená** niečo iné a zlé pochopenie partnerových hľadísk a očakávaní v sexe môže viesť k zmätkom v duši, krízam a hlbokým nedorozumeniam. Nebojte sa poukázať na príjemnú stránku sexuálneho styku, ktorá môže byť v správnej chvíli veľmi dobrým vyjadrením lásky, túžby, spojenia atď.
- Nezabúdajte, že vaše dcéry a synovia budú **celý život v kontakte s opačným pohlavím**. Je dôležité, aby pochopili a uvedomili si, ako pracuje telo a myseľ toho druhého!
- Neznepokojujte sa, ak nepoznáte odpovede na všetky otázky svojich detí. **Nemusíte byť odborníkmi na sexuálnu problematiku**, aby ste s deťmi dokázali komunikovať. Využite dostupné pomôcky, ktoré vám určite pomôžu.
- Buďte **pozitívnym a zdravým vzorom** svojim deťom pre sexuálnu rolu.

- Podporujte a rozvíjajte u detí **zmysel pre budúcnosť**. Pomôžte im plánovať krátkodobé a dlhodobé ciele a pomáhajte im ich plniť. Podporujte ich sny a túžby.
- Pre spoločenské styky s priateľmi pomôžte deťom určiť **rozumné hranice**.
- Učte svoje deti rešpektovať **generačné rozdiely**.
- Sexuálne rozhodovanie je pre dnešnú dospievajúcu mládež veľmi závažné a je smutné, že mnohí nie sú naň pripravení. **Vaše dieťa nemusí byť jedným z nich.**

5| Námety na aktívnu činnosť žiakov a žiačok

Spoločným cieľom námetov na aktivity je snaha jednoduchým, deťom a mladým ľuďom blízkym spôsobom sprostredkovať obsah VMRaEIV tak, aby si k dôležitým témam a hľadaniu odpovedí na zásadné otázky našli vlastnú cestu, ktorá im prinesie čo najmenej sklamaní. V mnohých prípadoch zasiali do detí hlboké pochybnosti ich skúsenosti z vlastnej rodiny. Deti majú potom sklon preceňovať blahodarnú moc lásky, čo nutne vedie k sklamaniu. Druhá možnosť je, že lásku a sex chápu cynicky, len ako hru a chvíľkové rozptýlenie. Ponúkané aktivity im majú pomôcť rešpektovať čaro a tajuplnosť lásky, zároveň zachovať a sprostredkovať tie hodnoty, bez ktorých sa láska nedá prežiť.

Vhodných aktivít a hier na realizáciu VMRaEIV v ich rôznych modifikáciách je veľa. Naším cieľom nie je uvádzať ich komplexne.

Počas vzdelávania bude mať každý účastník dostatok príležitostí „ochutnať“ z viacerých prístupov a na základe vlastného zážitku a reflexie spracovať do vlastného zásobníka aktivít.

Uvádzame len námety na metodiku výchovy a vzdelávania a voľby vhodnej organizačnej formy pre všetkých, ktorí chcú učiť modernejšie a viac sa priblížiť životu – veď pre život sa učíme. Upozorňujeme však, že každý pracuje s rozdielnymi deťmi v odlišných podmienkach, preto každú aktivitu/metódu odporúčame prispôsobiť konkrétnym podmienkam a situáciám, ktoré pozná len sám učiteľ, vhodne modifikovať.

Je vhodné ujasniť si pri každej plánovanej činnosti/aktivite fakty:

- **o čom** (obsah) to bude,
- **prečo** (cieľ) to bude,
- **koľko času** na to potrebujeme,
- **pre akú cieľovú skupinu** je aktivita vhodná (autori to vo väčšine prípadov uvádzajú, ale niekedy sa musíme rozhodnúť sami),

- **aké pomôcky** potrebujeme,
 - **ako máme postupovať**,
 - myslieť na **potrebu reflexie a vyhodnotenia**, prípadne sformulovania **nových otázok a tém**, ktoré sa v reflexii môžu otvoriť.
- A získame ďalšie podnety pre prácu.

Mnoho námetov poskytujú v súčasnosti rôzne odborné publikácie.

Ich zoznam budeme priebežne počas vzdelávania spoločne vytvárať a pracovať s konkrétnymi titulmi priamo v rámci výučby. Kvôli rozsiahlosti zdrojov uvádzame len niektoré z nich.

Do zoznamu odporúčanej literatúry sme vybrali hlavne tie tituly, štúdium ktorých bude užitočné počas vzdelávania a v príprave na jeho ukončovanie (príloha A).

Zároveň uvádzame tézy na ukončovanie vzdelávacieho programu – na ústnu skúšku (príloha B).

Súčasťou príloh (príloha C) je upravený *Príbeh o vzniku života*, s ktorým budú účastníci vzdelávania pracovať.

Záver

Sme presvedčení, že naše deti a mládež majú právo na systematickú, modernú, veku primeranú, citlivú a dôslednú výchovu v oblasti vnímania sexuality v kontexte partnerstva, manželstva a rodičovstva.

Sexualitu nemožno potláčať, múdrejšie je citlivo, otvorene a systematicky o nej hovoriť. Veríme, že s použitím efektívnych aktivizujúcich metód, vyváženej kombinácie tradičného inštruktivistického prístupu s moderným konštruktivistickým prístupom, dodržiavaním princípov a zásad, v spolupráci s rodičmi a školou môžeme naše deti nielen poučiť o telesnom a duševnom živote muža a ženy, ale hlavne vychovávať k hodnotám, úcte k životu a zároveň ovplyvniť ich správanie smerom k väčšej zodpovednosti k vlastnému sexuálnemu zdraviu i sexuálnemu správaniu, oddialeniu partnerských sexuálnych aktivít.

Na záver, zhodne s E. Poliakovou (2003) uvádzame a dopĺňame, že dobrou bude výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov vtedy, keď naplní vývinové potreby detí a mladých ľudí tak, aby boli schopní na kultúrnej a kultivovanej úrovni naplňovať svoje sexuálne potreby, aby boli schopní prežiť pocit hlbokej ľudskej lásky, aby mohli slobodne a zodpovedne rozhodnúť o tom, či a akú formu spolužitia zakomponujú do svojej životnej stratégie. To, čo nám bráni naplňovať ciele tejto výchovy, sú naše problémové profesionálne i ľudské kompetencie. A čo by sme s tým mali urobiť? Pochopiť, že sa od učiteľov v edukačnej praxi očakáva pomoc a podpora, otvorený prístup, profesionálna pripravenosť a vôľa chcieť pomôcť našim deťom a mladým ľuďom (niekedy aj dospelým) zakomponovať sexualitu do svojho života ako hodnotu s výrazným etickým rozmerom.

Zoznam bibliografických odkazov

- CANFIELD, J., F. SICCONI, 1998. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál. 384 s. ISBN 80-7178-194-0.
- CANFIELD, J., 1997. *Hry pro zlepšení motivace a sebezpojetí žáků: příručka pro učitele, vychovatele a rodiče*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-136-3.
- JANIŠ, K., 2007. Sexuální výchova – úvod do problematiky. In: Janiš, K., Marková, D. *Příspěvek k základům sexuální výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-621-1.
- KOLB, D. A., 1984. *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall.
- LABÁTH, V., 1999. Tréninové metody vo vyučovaní. In: Rapoš, I. (ed). *Občan a demokracia: metodická príručka*. Bratislava: Nadácia Občan a demokracia, 1999, s. 11-20. ISBN 80-967169-9-9.
- LENCZ, L., 1993a. *Metódy etickej výchovy*. Bratislava: MC. ISBN 80-85185-53-9.
- LENCZ, L., 1993b. *Pedagogika etickej výchovy. Výchova k prosociálnosti*. Bratislava: MC. ISBN 80-85185-49-0.
- LUKŠÍK, I., M. SUPEKOVÁ, 2003. *Sexualita a rodovosť v sociálnych a výchovných súvislostiach*. Bratislava: Humanitas, 204 s. ISBN 80-89124-01-1.
- MARKOVÁ, D., 2007. *Predmanželská sexualita v kontextoch sexuálnej diversity a variability*. Bratislava: Regent. 246 s. ISBN 978-80-88904-59-5.
- MATĚJČEK, Z., 1995. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál. 143 s. ISBN 80-7178-085-5.
- NEMCOVÁ, L., 2007. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu v škole*. Banská Bystrica: PF UMB. 100 s. ISBN 978-80-8083-569-9.
- OLIVAR, R. R., 1992. *Etická výchova*. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana. ISBN 80-7158-001-5.
- POLIAKOVÁ, E., 1996. *Výchova k rodičovstvu, manželstvu a etike intímnych vzťahov. K projektu EÚ Profesionálna príprava pre výchovné a vzdelávacie pôsobenie na deti v otázkach rodičovstva, manželstva a etiky intímnych vzťahov*. Nitra: Slovdidac. 237 s. ISBN 978-80-0967-339-89.
- POLIAKOVÁ, E., 2003. Vývoj sexuálnej výchovy na Slovensku. In: BIANCHI, G. (Ed.): *Upgrade pre sexuálnu výchovu*. Bratislava: VEDA.
- PONDĚLÍČKOVÁ, J., 1990. *Nezralá sexualita*. Praha: Avicenum.

- PREVENDÁROVÁ, J., 2000. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: SPN. 121 s. ISBN 80-08-02933-1.
- ROVNANOVÁ, L., 2001. *Rodinná výchova a partnerské vzťahy*. Banská Bystrica: MPC. 63 s. ISBN 80-8041-368-1.
- ROVNANOVÁ, L., I., LUKŠÍK, L. LUKŠÍKOVÁ, 2007. *Metodická príručka sexuálnej výchovy na druhom stupni základných škôl v rámci učebných osnov výchovy k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: OKAT Plus pre SPR. 154 s. ISBN 978-80-88720-10-2.
- ROVNANOVÁ, L. K. GLOSOVÁ, I. LUKŠÍK, 2012. *Sexuálna výchova v kontexte ľudských práv: stručný sprievodca*. Bratislava: SPR. 99 s. ISBN 978-80-970902-2-7.
- ROVNANOVÁ, L., 2013. Prevencia sexuálneho zneužívania a sexualizovaného násilia na deťoch v školskom prostredí. In: *Vychovávateľ*. ISSN 0139-6919, 2013, roč. 61, č. 5-6, s. 41-46.
- SIELERT, U., 1994. *Sexuální výchova*. Praha: Trizonia. ISBN 80-85573-36-9.
- ŠULOVÁ, L., T. FAIT, P. WEISS et al., 2011. *Výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví*. Praha: Maxdorf. 435 s. ISBN 978-80-7345-238-4.
- TROJAN, O., 1999. *O čápech, vránach a dětech*. Praha: Grada Publishing. 156 s. ISBN 80-7169-821-0.
- TROJAN, O., 2009. *Jak mluvit s dětmi o sexu*. Praha: Fragment. 152 s. ISBN 978-80-253-0833-2.
- VALICA, M., T. ROHN, 2011. Kompetenčný profil učiteľa etickej výchovy. In: *Modely výučby etickej výchovy a kompetenčného profilu učiteľa etickej výchovy*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela. ISBN 978-80-557-0326-8.
- VERNARCOVÁ, J., 2011. *Sexuálna výchova*. Nitra: UKF. 84 s. ISBN 978-80-8094-954-9.

PRÍLOHA A

Odporúčaná literatúra

1. BIANCHI, G.: *Upgrade pre sexuálnu výchovu: zborník z konferencie „Alternatívy zodpovednej sexuálnej výchovy“ v Modre 28. – 30. 11. 2001*. Bratislava: Veda, 2003.
2. BRAUN, G.: *Proti sexuálnemu zneužívaniu detí*. Bratislava: Aspekt, 1999.
3. CAPELLA, A.: *Prirodzená cesta. Billingsova metóda*. Dolný Kubín: Zrno, 1988.
4. CVIKOVÁ, J., JURÁŇOVÁ, J.: *Ružový a modrý svet: rodové stereotypy a ich dôsledky*. Bratislava: Aspekt, 2005.
5. ELLIOTOVÁ, M.: *Jak ochrániť své dítě*. Praha: Portál, 1995.
6. FENWICKOVÁ, E., WALKER, R.: *Sexuálna výchova*. Bratislava: Cesty, 1996.
7. GRAVELLOVÁ, K., CASTRO, N., CASTRO, CH.: *Čo sa deje tam dole?* Bratislava: Columbus, 2004.
8. GRAVELLOVÁ, K., GRAVELLOVÁ, J.: *Už som to dostala: všetko, na čo sa ti nechce pýtať (ale čo by si rozhodne mala vedieť)*. Bratislava: Columbus, 2004.
9. GURÁŇ, P., FILADELFIOVÁ, J.: *Deti o svojich právach – Slovensko 2009: záverečná správa z výskumu*. Bratislava: Slovenský výbor pre UNICEF, 2009. ISBN 80-224-0783-6, s. 11-20.
10. JONESOVÁ, H.: *Zázrak života*. Bratislava: Junior, 1994.
11. LUKŠÍK, I., SUPEKOVÁ, M.: *Sexualita a rodovosť v sociálnych a výchovných súvislostiach*. Bratislava: Humanitas, 2003.
12. MARKOVÁ, D.: *Predmanželská sexualita v kontextoch sexuálnej diverzity a variability*. Bratislava: Regent, 2007. 246 s. ISBN 978-80-88904-59-5.
13. MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z.: *Týrané, zneužívané a zanedbávané dieťa*. Praha: Grada Publishing – Avicenum, 1996.
14. MC GUINNESS, D.: *When Children Don't Learn*. New York: Basic Book, 1985.
15. NEMCOVÁ, L.: *Výchova k manželstvu a rodičovstvu v škole*. Banská Bystrica: PF UMB, 2008. 100 s. ISBN 978-80-8083-569-9.
16. NEMCOVÁ, L.: *Rodové správanie súčasných rodín v období transformácie spoločnosti*. In: *Slovenská rodina v kontexte transformačných premien*.

- Banská Bystrica: PF UMB, 2010. ISBN 978-80-557-0034-2.
17. OAKLEYOVÁ, A.: *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál, 2000.
 18. ONDRISOVÁ, S., ŠÍPOŠOVÁ, M., ČERVENKOVÁ, I., JÓJART, P., BIANCHI, G.: *Neviditeľná menšina*. Bratislava: Nadácia Občan a demokracia, 2002.
 19. OUDENHOVEN van, N., WAZIR, R.: *Newly Emerging Needs of Children: An Exploration*. Antwerp: Garant, 2006.
 20. PIOVARČIOVÁ, T., HALAŠOVÁ, D., MIHÁLIKOVÁ, J., BAGALOVÁ, L., GOGOLOVÁ, D.: *Novo vynárajúce sa potreby detí na Slovensku: prieskumná štúdia*. Bratislava: IUVENTA, 2010. 61 s. ISBN 978-80-8072-102-2.
 21. PODMANICKÝ, I., GLASA, J.: *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: MC, 1999.
 22. POLIAKOVÁ, E.: Vývoj sexuálnej výchovy na Slovensku. In: BIANCHI, G. (Ed.): *Upgrade pre sexuálnu výchovu*. Bratislava: VEDA, 2003.
 23. POLIAKOVÁ, E., KONEČNÝ, P.: *Učiteľ a sexuálna výchova*. Zborník. Nitra: Slovdidac, 1996.
 24. POLIAKOVÁ, E., PORADOVSKÝ, K.: *Keď dospievam*. Bratislava: SPN, 2003.
 25. POLIAKOVÁ, E.: *Výchova k rodičovstvu, manželstvu a etike intímnych vzťahov. K projektu EÚ Profesionálna príprava pre výchovné a vzdelávacie pôsobenie na deti v otázkach rodičovstva, manželstva a etiky intímnych vzťahov*. Zborník. Nitra: Slovdidac, 1996.
 26. PREVENDÁROVÁ, J., KUBÍČKOVÁ, G.: *Základy rodinnej a sexuálnej výchovy*. Bratislava: SPN, 1995.
 27. PREVENDÁROVÁ, J.: *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: SPN, 2000.
 28. PŠENIČKA, O.: *Trblietanie dotyku. Sexuálna výchova v rodine*. Prešov: JAS, 1997.
 29. ROVNĀNOVÁ, L., LUKŠÍK, I., LUKŠÍKOVÁ, E.: *Metodická príručka pre sexuálnu výchovu na druhom stupni ZŠ v rámci osnov VMR*. Bratislava: OKAT plus, 2007. 154 s. ISBN 978-80-88720-10-2.
 30. ROVNĀNOVÁ, L.: Výchova k manželstvu a rodičovstvu (VMR) v kontexte školskej reformy. In: MARKOVÁ, D. (ed.) *SEXUALITIES IV: zborník vedeckých príspevkov*. Bratislava: UK, 2010, s. 248-281.

31. ROVNANOVÁ, L. et al.: *Sexuálna výchova v kontexte ľudských práv: stručný sprievodca*. Bratislava: SPR, 2012. 99 s.
32. STRMEŇOVÁ, J.: *Doniesol ma bocian?* Bratislava: Mladé letá, 1971.
33. Štátny vzdelávací program pre ISCED 2, 3.
34. ŠULOVÁ, L.: *Jak učiť výchovu k manželstvu a rodičovstvu?* Praha: Grada Publishing, 1995.
35. TROJAN, O.: *Jak mluvit s dětmi o sexu: rádce pro rodiče a učitele*. Praha: Fragment, 2009.
36. Učebné osnovy VMR. Dostupné na internete: www.statpedu.sk.
37. VANÍČKOVÁ, E., PROVAZNÍK, K., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., SPILKOVÁ, J.: *Sexuální násilí na dětech: výskyt, podoby, diagnostika, terapie a prevence*. Praha: Portál, 1999.
38. VERDOUXOVÁ, CH., COHEN, J., KAHN-NATHANOVÁ, J., TORDJMAN, G.: *Encyklopédia pohlavného života*. Martin: Slovart, 1994. 4 zväzky.
39. VERNARCOVÁ, J.: *Sexuálna výchova*. Nitra: UKF, 2011.
40. VIŠŇOVSKÝ, L., HRONCOVÁ, J.: *Slovenská rodina v kontexte transformačných premien*. Banská Bystrica: PF UMB, 2010. 358 s.
41. WINKELMANN, CH. et al.: *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: WHO Regional Office for Europe and BZgA, 2010. ISBN 978-3-942819-12-0.

PRÍLOHA B

Tézy na záverečnú skúšku

1. VMRaEIV v kontexte medzinárodných dokumentov a dokumentov na národnej úrovni.
2. Systémy sexuálnej výchovy v Európe – diverzifikácia prístupov, diskurzov a názvov.
3. Sexualita, sexuálne a reprodukčné zdravie podľa WHO.
4. Didaktika VMRaEIV: základný obsah v kontexte štandardov WHO a UO VMRaEIV.
5. Princípy a zásady VMRaEIV podľa rôznych autorov (Janiš, Sielert, Rovňanová – Lukšík, Poliaková...).
6. Metodika VMRaEIV, zásady výberu metód. Skúsenostné učenie – Kolbov cyklus učenia.
7. Osobnosť učiteľa VMRaEIV – 4 roviny predpokladov a pravidiel facilitácie v skupine a skupinová dynamika.
8. Pedagogické prístupy k VMRaEIV, RAP prístupy.
9. Ľudsko-právne východiská sexuálneho a reprodukčného zdravia, hlavné princípy SRZP pre mladých, Charta SRZP.
10. Rod a rodovosť, rodové stereotypy v rodine a v škole a ich prekonávanie.
11. Sexualita a morálka. J. Piaget, L. Kohlberg. Mužská a ženská morálka. Výchova k hodnotám.
12. Puberta a adolescencia z hľadiska vývinovej psychológie.
13. Dospievanie z hľadiska fyziologických a psychosociálnych zmien.
14. Predčasná a nezrelá sexualita a Model zdravia R. Ebersta.
15. Anatómia a fyziológia pohlavných orgánov. Starostlivosť a prevencia SPI a onkologických ochorení.
16. Počatie a gravidita, prenatálny vývin jedinca, pôrod, starostlivosť o novorodenca, dojčenie. Negatívne a pozitívne vplyvy na plod.
17. Plánované rodičovstvo ako základné ľudské právo. Metódy, klasifikácia, výhody a nevýhody. Prístupy pro choice – pro life.
18. Sexuálne prenosné infekcie, ich klasifikácia, príznaky, prevencia.
19. HIV a AIDS – história a súčasnosť, fakty a mýty, postoje spoločnosti. Prevencia.

20. Sexuálne a sexualizované násilie, zneužívanie. Príznaky. Prevencia a intervencia.
21. Rodovo podmienené násilie. Druhy násilia a prevencia.
22. Sexuálna orientácia v historických, kultúrnych, medicínskych a pedagogických súvislostiach.
23. Sexuálna delikvencia a deviácie. Základné odlišnosti.
24. Organizácia a štruktúra rodiny. Formy manželstva. Funkcie rodiny.
25. Socializácia a rodina. Vývoj identity. Výchovné štýly v rodine.
26. Alternatívne neformálne spôsoby manželského spolužitia.
27. Ťažkosti manželského a partnerského spolužitia, krízy, rozklad vzťahov.

PRÍLOHA C

Príbeh o vzniku života – odkiaľ som prišiel?

(Spracovala: L. Rovňanová)

Doniesol ma bocian?

Každý, každúcky človek prišiel na svet tak, že sa **narodil**. Nikto ho z kameňa nevytesal, nik z hliny neutľapkal ani z dreva nevystrúhal. Na rovníku rovnako ako na polárnom kruhu, biely priam tak ako farebný, kráľ celkom tak ako najchudobnejší z najchudobnejších. Mnohí hľadali odpovede o vzniku nového života v rozprávkach. Vo Francúzsku malé deti veria, že sa bábätká rodia z kapustných hláv. **Indiánskym** deťom zas dospelí vravia, že sú z tekvice. Ak chcú mať brata či sestru, netrpezlivo obzerajú tekvicové pole, či už tekvice dozrievajú. **V Anglicku** vraj deti predávajú vo zvláštnych obchodoch. Sú vystavené na pultoch v pekných lepenkových škatuliach, zabalené v celofáne a obľechené do šatočiek ako bábiky v hračkárstve. Takéto obchody sú v úzkych, neznámych uličkách a nijakému dieťaťu sa ešte nepodarilo nazrieť do nich ani len cez kľúčovú dierku. Sú tam prísni strážcovia, ktorí vpustia dnu len dospelých. **U nás** sa zas malým deťom vraví, že bábätká pred narodením polihujú na bielych obláčikoch. Najmä na tých kučeravých, zvaných barančeky. Odtiaľ ich rodičom **prinesie bocian alebo vrana. Bocian chlapcov, vrana dievčatá. A pretože títo veľkí vtáci vraj radi zobú mak a cukor, treba ich týmito dobrotami prilákať**. Doteraz to boli iba rozprávky, legendy. Kde sa vzali a prečo ich dospelí deťom rozprávajú? Mnohé vznikli v prastarých časoch, keď ľudia nič, alebo takmer nič nevedeli o svojom tele. Vymyslenými historkami opriali svoj pôvod a svoju existenciu na Zemi. Dnes pomáhajú malým deťom pochopiť celú tú veľkú a zložitú záhadu, akou je **narodenie dieťaťa**.

Všetko živé pochádza zo živého

Človek nie je sám. Je síce najvyspelejší, najdokonalejší a najzložitejší tvor na Zemi, ale nie jediný živý tvor na svete. Živá je tráva, pes, topoľ, púpava, živé sú ryby, vtáky. Bez nich by bol človek načisto stratený. Obklopený pieskom a mŕtvymi skalami by nemohol žiť. Nemal by čo jesť, nemal by kde vziať živiny potrebné na to, aby rástol, vyvíjal sa, pohyboval sa a rozmnožoval sa. Živočíšna ríša je nepredstaviteľne pestrá a rozmanitá. Patrí do nej obrovská stotísiková veľryba aj drobnučká lienka, slon i myš, živočíchy žijúce vo vode,

vo vzduchu, pod zemou, na zemi. Ani v rastlinnej ríši to nie je ináč. Morská chaluha môže byť až tristo metrov dlhá, neviditeľná baktéria meria – ťažko si to predstaviť – jednu stotisícinu milimetra.

A všetko živé, či je to maličký chrobáček, mohutný slon alebo nežná sedmokráska, **prichádza nejakým spôsobom na svet!**

Veľa svetla do poznania života a jeho obnovovania priniesol veľký český vedec **Jan Evangelista Purkyňe**, ktorý zistil a dokázal, že základom všetkého živého je malé teliesko – **bunka**. Je skoro ako malá živá bytosť. Nemá, pravda, ani ústa, ani žalúdok, ani nohy, ale takisto ako každý živý tvor aj ona prijíma potravu, vylučuje to, čo nepotrebuje, rastie a množí sa. Všetko jedno, či je iba stavebným kamienkom veľkého organizmu alebo samostatným živým tvorom. Lebo sú rastliny a živočíchy, ktorých celé telo tvorí len jediná bunka, a sú také, v ktorých by nik na svete nedokázal zrátať všetky bunky. Jednoduché rastliny a živočíchy sa množia jednoducho a rýchlo – **nepohlavne**.

V zložitejších organizmoch si bunky rozdelili a dokonale prispôbili Bunky, ktoré majú rovnakú úlohu, majú aj rovnaký tvar a vytvárajú rozličné tkanivá a orgány. Jedny tvoria vlasy, iné stenu čriev, tretie pobiehajú po krvi – voláme ich **krvinky** – z ďalších sú svaly a sú aj také, ktoré vytvorili osobitné **rozmnožovacie pohlavné orgány**. Iné sú u samcov a iné u samičiek. Tak napríklad: **vtáci pár si postaví hniezdo**.

Samček i samička usilovne zbierajú kdejakú slamku, pierko, suchú snietku a hniezdo si spleťú alebo blatom murujú, každý druh inak, netrvá dlho a samička sa v ňom usadí a **znesie vajíčka**. Ale to nie je nijaké tajomstvo, **to vie predsa každý, že vták sa vyľahne z vajíčka**.

No nie každý vie, že len z oplodneného.

Cicavce sa od seba veľmi líšia výzorom, ale predsa majú čosi spoločné. Až na výnimky sú viac alebo menej obrastené srstou, všetky majú zuby, teplú krv, zvyčajne štyri končatiny a – **všetky sa v prvých týždňoch po narodení živá cicaním materského mlieka**. Preto sa volajú cicavce. A ešte jedna zvláštnosť ich odlišuje od ostatných tvorov – rodia **sa živé z matkinho tela**. Na rozmnožovanie majú cicavce zvláštne rozmnožovacie ústroje – **pohlavné orgány** a samce ich majú inakšie ako samičky. Pohlavné orgány samcov sú zväčša na povrchu tela, kryté len kožou. V nich sa tvorí semeno, ktoré sa von dostane cez pohlavný úd, kadiaľ prechádza aj močová rúra. Samička má v bruchu dva vaječníky, kde zrejú zárodočné bunky – vajíčka, a kolísku pre zárodok

– **maternicu.** Do nej vedie úzka rúročka – **pošva.** Ňou sa dostane dnu semeno – **spermie.** Zárodok, ktorý vznikne spojením spermie a vajíčka, sa v maternici usadí a **začína sa vyvíjať nový život.** Maternica je tým miestom, kde sa malý tvorček vyvíja, kde žije až do narodenia. Má tam dostatok priestoru, lebo plod ako rastie, maternica sa zväčšuje. Potravu mu prináša matkina krv, dýchať sám ešte nemusí, lebo kyslík dostáva z jej krvi. Psík takto žije v matkinom tele dva mesiace, prasiatko sa narodí za štyri mesiace, koník potrebuje až jedenásť mesiacov a **malý človečik sa na svet zvyčajne hlási po deviatich mesiacoch vnútramaternicového vývinu.** Do hľadania vajíčka cicavcov sa pustil s veľkou vytrvalosťou a dôslednosťou lekár **Karl Ernst Baer** a podarilo sa mu to. Nielen on, ale celý svet bol ohrozený jeho objavom, a až teraz mohli vedci s istotou vyhlásiť: **Zo semena a vajíčka vzíde nielen ryбка, nielen vták, ale aj cicavec. A človek? Aj človek je cicavec!**

Nech sa človek narodí na ktorejkoľvek rovnobežke, či pod horúcim slnkom alebo v krajine večného ľadu, či v modernej nemocnici alebo na lôžku z palmových listov, všade vhupe do života ako drobný človečik – uzlíček, odkázaný na matku a na dospelých. Od nepamäti až po dnešné časy oslavovali ľudia príchod človeka na svet a pripisovali tejto udalosti veľký význam. Nuž, odskočme do vzdialenejších krajín a spoznajme, že nebolo a niet významnejšej udalosti pod slnkom, ako je narodenie dieťaťa.

Láska, bože láska... kde ťa ľudia berú? Na horách nerastieš, v poli ťa nesejú... Tak sa spieva v ľudovej piesni a je to tak, že lásku nemožno kúpiť, ani ukradnúť, ani si ju vynútiť, ani vyprosiť. **Láska vzniká medzi mužom a ženou a nevedno presne ani kedy, ani ako.** Zalúbenci žiaria šťastím a chystajú sa na sobáš. Dvaja sú manželia, muž a žena, ale kto bude ten „tretí“? No predsa človečik, ktorý o rok, o dva príde na svet. **A zase sme pri tom – ako?**

Tretí prichádza!

Aby nový život vznikol, musí mužova spermia oplodniť ženino vajíčko. Veľká múdra príroda si aj tu poradila. Muži a ženy túžia po tom, aby k spojeniu došlo, a preto sa stýkajú tak, že sa semeno dostáva do tela ženy. Pretože sa týka pohlavných orgánov, nazýva sa tento **styk pohlavným.** Semeno teda nezablúdi a trafi k vajíčku, patrí k veľkým, dosiaľ celkom neobjasneným záhadám prírody. Ale to všetko, spolužitie muža a ženy i putovanie spermie za vajíčkom, je výsledkom pôsobenia silného prírodného zákona, ktorému hovoríme **pud zachovania rodu.**

Lebo, **čo je staré, svet opúšťa, odumiera.** Na miesto starého však nastupuje vždy nový, mladý tvor, ktorý vznikol z jednej otcovej a jedinej matkinej bunky. A tak je vlastne človek nesmrteľný, aj keď **len jedna jediná bunka jeho tela prejde do nového človeka v tom správnom čase!**

Dlhých **280 dní** žije dieťaťko pred narodením v tele matky, v maternici. Je súčasťou jej tela. **S oplodneným vajíčkom sa dejú divy.** Mení sa z hodiny na hodinu, rastie a vyvíja sa. Je istotne ťažké predstaviť si, že z kopy buniek bude raz človek, a nielen deti sa tomu čudujú. Aj dospelých privádza tento veľký, pritom však každodenný zázrak znova a znova do úžasu. Je to tak! Týždne letia a malý plod rýchlo rastie. Veľmi rýchlo. **Už nikdy v živote nebude rásť tak rýchlo ako v tomto období.**

A tak sa jedného dňa prihlási. Nie hlasom, ale pohybmi. Hýbe sa a mrví, i keď ho nič netlačí. Hlásí, že je živý. Aj srdiečko mu už počuť, bije rýchlo, asi stodvadsať ráz za minútu. Človečik rastie, rozťahuje sa, bruško sa mamičke vydúva. Keď uplynie 9 mesiacov, priblíži sa ten veľký okamih a... **v pôrodnici sa narodí nový človek.** Maternica sa začína zmršťovať a uvoľňovať, a to je práve jej funkcia pri narodení dieťaťa. Ako sa zmršťuje, rozširuje sa východ z nej, a ona svojou silou milimeter po milimetri vytlačá dieťaťko cez pošvu von. **Najprv sa objaví záhlavie, čielko a napokon zvráskavená modrá tvárička. Hlavička sa trochu pootočila, vyšmyklo sa jedno pľiecko, potom druhé a o chvíľu drží lekár v rukách nového ukričaného človečika.** Ešte niekoľko chvíľ ho spája s matkou pupočník, ktorý lekár prestrihne. Tým okamihom začína novorodenec **žiť vlastný život**, stáva sa samostatným jedincom. I keď to chvíľu potrvá, ale čo nevidieť prebehne detstvo, človečik dospeje, stane sa z neho dobrý remeselník, vedec, učiteľ, lekár... Človek, ktorý posunie tento svet o kúsok dopredu a bude mať deti, a tie zase čosi pridajú k múdrosti a skúsenostiam nespočetných generácií.

Nuž teda, šťastnú cestu, dieťaťko, biele či farebné, narodené v modernej pôrodnici či na lôžku z palmových listov!

Ťažké roky

Dlho by sme mohli rozprávať o podivných a rozmanitých zvykoch, ktoré sa spájajú s narodením dieťaťa, lebo **všade na svete znamená príchod nového človeka významnú udalosť.** Ale to by sme ostali na pol ceste. Chceme sa predsa dozvedieť, kde a ako sa tento nový človek na svete vzal. Preto budeme novorodenca sledovať až do tých čias, kým sa nestane dospelým a nebude mať deti.

Človečik po narodení najskôr bezmocne leží, veľa spí, často je, občas kričí. A ako idú mesiace a roky, rastie, vyspieva a učí sa: sedieť, chodiť chytať hračky, hovoriť, obliekať sa, umývať sa a jesť bez toho, aby zababral troch ľudí a polovicu kuchyne. V rodinnom albume sa hromadia fotografie... **ako ten čas letí!** A už tu máme školáka a prvé písmenká a číslice. Deväť – desať rokov prebehne v hrách a drobných povinnostiach a náš **človečik začína zo seba sťahovať „detskú kožu“**.

Zo všetkých živých tvorov dospieva človek najdlhšie. V rôznych krajinách si ľudia vymysleli pre dievčence a chlapcov v tomto veku rôzne prezývky: Nemci hovoria dospievajúcim dievčatám **Backfisch – mladá rybka**. Podobné prirovnanie majú Maďari – **Süldő lánykák – prasiatko**. Česi používajú výrazy **klacek, pulec – malá žabka, žubrienka** a Angličania **teenager**, teda **-nášť-ročný**. Nie sú to prezývky hanlivé. Je to skôr dobromyseľné prekárание. Ešte to nie sú muži ani ženy, ale nie sú to už ani deti. A oni to veľmi dobre vedia. Často sa nevedia spratať do kože, raz sú plačliví, inokedy živí až po hranice bezočivosti. Hľadajú si miesto na svete, a pritom stále na čosi narážajú. Slovom, **sú to ťažké roky**. Ešte krôčik a za detstvom sa urobí úradná bodka, ktorá má u nás obdĺžnikový tvar s názvom **„občiansky preukaz“**. A pätnásťročným pomaly začína svitať, že oni sú to, čo sa nazýva „budúca generácia“. Je toho veľa, čo budú musieť v dospelosti urobiť.

Kde hľadať príčinu veľkej zmeny – dospievania?

Rozlúsknuť tento oriešok sa podarilo **nemeckému vedcovi A. Butenandtovi**. Po dlhoročných výskumoch a pozorovaniach dospel k presvedčeniu, že to „čosi veľmi účinné“ vyrábajú pohlavné žľazy a sú to **pohlavné hormóny**, ktoré krv roznáša po celom tele. Tie spôsobujú, že deti v období dospievania narastú ročne až o jedenásť centimetrov, chlapčenský hlas sa prehĺbuje, na tvári chlapcov vyrážajú fúzy, predzvesť toho, že sa chlapec onedlho bude holiť. Dievčatám sa zväčšia mliečne žľazy, pod pazuchami i na pohlaví vyrastú dlhšie chlípky aj chlapcom i dievčatám, detské postavy sa menia. Hlavné zmeny sa dejú s vaječníkmi a maternicou. Maternica sa každý mesiac pripravuje na prijatie oplodneného vajíčka, a to tak, že sliznica, ktorá ju vystiela, sa skyp-
rí. Keď sa vajíčko neoplodní a v maternici neuhniezdi, sliznica je nepotrebná, odlúči sa zo stien maternice a s troškou krvi z tela odíde. Tento proces voláme **menštruácia**. Aj keď sa po štyroch – piatich rokoch tento búrlivý rast spomalí a celý ten virvar v organizme ustáli a pokračuje oveľa pokojnejším tempom,

nie je človek v pätnástich – šestnástich rokoch ešte „**hotovým človekom**“. Je ako marhuľa – zvonka pekne ružová, ale zvnútra zelená a nezrelá.

Ešte mnoho síl bude organizmus potrebovať, kým bude schopný dať vzniknúť novému životu.

Spracované podľa: Strmeňová, J. *Doniesol ma bocian?* Bratislava: Mladé letá, 1971.