



# SYSTÉM PREVENČIE pre vašu školu

zladený s iŠVP  
a Novým ŠVP

# Ak chcete vašim žiakom ponúknuť prevenciu systematicky, navyše tak, aby súladila so štátnym vzdelávacím programom, tento dokument je pre vás!

V tomto dokumente nájdete obsahy a ciele jednotlivých programov neziskovej organizácie Tlakový hrnbiac, n.o., priradené k daným ročníkom základnej školy (ZŠ) a SŠ.

## Z akých dokumentov sme vychádzali?

- Zo stále aktuálneho [Inovovaného Štátneho vzdelávacieho programu](#),
- taktiež z [Nového Štátneho vzdelávacieho programu \(2023\)](#) záväzného pre všetky školy od septembra 2026,
- z [Prierezových gramotností](#) (špecificky Sociálna a emocionálna gramotnosť)
- z [Výchovy charakteru](#).

Naše programy sú navyše v súlade s obsahom a cieľmi v predmetoch Etická výchova a Náboženská výchova (iŠVP aj ŠVP 2023), taktiež s prierezovými témami Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia, Mediálna výchova, Výchova k manželstvu a rodičovstvu (iŠVP), aj s Prierezovými gramotnosťami (Nový ŠVP 2023). Predmet Informatika (iŠVP) nie je v tomto dokumente obsahovo a cieľmi rozpísaná pre všetky ročníky z dôvodu viackrát rovnakého obsahu, čo sa týka preventívnych tém.

## Aký je cieľ našich programov?

- pomáhajú v žiakoch nadobúdať zručnosti, ako vyjadrovať a interpretovať svoje myšlienky, pocity, potreby, či názory;
- pohýňajú ich k vedomému konaniu, kritickému mysleniu;
- venujú sa aj témam zodpovedného a bezpečného využívania digitálnych technológií;
- v nemalej miere rozvíjajú charakter.

## Ako môžete naše programy využiť?

Poslúžia ako obsah pre tematické dni zamerané na rozvoj prierezových gramotností najmä v 2. a 3. cykle, aj v rámci didaktických hier v 1. cykle.

Môžete si ich však samozrejme objednať aj priebežne počas roka, podľa potreby. V tom prípade odporúčame najprv sa oboznámiť s našimi podmienkami, ktoré nájdete na [tlakovyhrnbiac.sk/objednat/](http://tlakovyhrnbiac.sk/objednat/). Potom nám napíšte na [skoly@tlakovyhrnbiac.sk](mailto:skoly@tlakovyhrnbiac.sk), alebo zavolajte na 0919 051 101.

# Materská škola, 1. a 2. roč. ZŠ



## Jurko a babička

### Kľúčové slová:

dobré a zlé dotyky, dobré a zlé tajomstvá, intímne časti tela, osobné hranice, rešpekt, úcta, neha, dôvera, priateľstvo, ostražitosť

### Obsah:

Cieľom divadielka je, aby každé dieťa vedelo rozoznať, ak by ho niekto sexuálne obťažoval. Aj keď sa divadielko priamo sexuálnym témam nevenuje, dostáva sa k nim okľukou cez "dobré" a "zlé" dotyky.

## iŠVP

### ISCED 1:

#### Všeobecné ciele výchovy a vzdelávania:

- rozvíjať sociálne kompetencie a podporovať prosociálne správanie žiakov;
- viesť žiakov k zodpovednému aktívnemu prístupu k ochrane a upevňovaniu svojho zdravia;
- viesť žiakov k uplatňovaniu svojich práv, plneniu svojich povinností a rešpektovaniu práv iných ľudí

#### Prvouka:

##### Ciele:

- vytvárajú vlastný, argumentačne podložený úsudok,
- rozlišujú vhodné a nevhodné správanie v triede aj mimo nej,
- vysvetľujú význam pravidiel a predpisov v živote,
- poznajú pravidlá správania sa v rizikových situáciách podľa vzoru (vedia ako a kde sa obrátiť o pomoc).

Obsah: zmysly: zrak, sluch, hmat, čuch, chuť

## Nový ŠVP 2023

### 1. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

#### Slovenský jazyk a komunikácia:

- nácvik dialógu v dvojiciach alebo v skupinách pri riešení úloh,
- formulovanie odpovedí na položené otázky,
- vyrozprávať svoje zážitky z návštevy divadelného alebo filmového predstavenia a z počúvania rozhlasového vysielania,
- čítanie, počúvanie a sledovanie rôznych typov textov a rôznych žánrov so zreteľom na detský aspekt a záujmy žiakov: riekanka, hádanka, ľudová pieseň, báseň, bájka, rozprávka, povesť, bábková hra, obrázkový príbeh, komiks.

#### Človek a príroda:

- Skúmanie významu zmyslových orgánov pre život človeka.
- Preukázať citlivosť voči rôznym potrebám ľudí v blízkom okolí (k spolužiakom, kamarátom, susedom).
- Vyjadriť svoje myšlienky a pocity na primeranej úrovni.
- Pomenovať a regulovať svoje emócie na elementárnej úrovni tak, aby ich prejavy boli bezpečné a rešpektujúce k dohodnutým pravidlám a podporné.
- Vypočúť si myšlienky a názory druhých, rešpektovať ich spôsob uvažovania.
- Aktívne rozvíjať vzťahy v rodine a v komunite.

- Pomenovať príčiny a dôsledky ľudského správania, s ktorými sa stretáva a posúdiť ich etický rozmer.
- Riadiť sa podľa priorít v rozličných druhoch hodnôt – Čo je nevyhnutné, potrebné, užitočné, prospešné a príjemné.
- Spoluvytvárať a rešpektovať pravidlá platné v triede a škole.
- Podieľať sa na uskutočnení opatrenia na zlepšenie života v triede a škole.
- Vyjadrovanie a rešpektovanie súhlasu a nesúhlasu v rôznych situáciách.
- Rozlišovanie emócií, ich prejavov a dopadov ich vyjadrenia na seba a druhých.
- Vyjadrovanie citov a prežívania v rozličných situáciách.
- Rozpoznávanie dôsledkov pravdovravnosti a klamstva na život.
- Posilňovanie odvahy hovoriť pravdu aj napriek nepríjemným dôsledkom.
- Rozpoznávanie významu sebaovládania a sebariadenia.

## Sociálna a emocionálna gramotnosť

- Mať rád sám seba a byť ohľaduplný k druhým.
- Povedať, čo mi je/nie je príjemné.
- Rozpoznať, čo je/nie je správne správanie vo vzťahoch.
- Rozoznávať aktuálne prežívanú emóciu alebo emócie aj na základe telesných pocitov.
- Požiadat o pomoc pri efektívnom a bezpečnom zvládaní svojich emócií.
- Rozlíšiť rôzne prejavy náklonnosti vo vzťahoch.
- Identifikovať intímne časti tela, príjemné a nepríjemné dotyky od rôznych ľudí (blízki/cudzí ľudia, v škole a v rôznych prostrediach).
- Rozoznať nevhodné správanie (fyzické ubližovanie, vulgárne vyjadrovanie, nútenie k zlému konaniu, krik, zosmiešňovanie, ponižovanie atď.).
- Pomenovať, že násilie je nesprávne a nie je chybou obeť.
- Modelovať rozhovor s dôveryhodnou osobou: ako požiadať o pomoc a podporu.

## Charakter

- Identifikovať a pomenovať vybrané morálne emócie - radosť, hrdosť, súcit, smútok, odpor, hnev, hanba.
- Poznať príbehy, v ktorých ľudia prekonávajú samých seba a určité morálne emócie spojené s ich správaním.
- Chápať, že je dôležité postaviť sa za seba a za druhých (napr. pri ochrane slabších) a vie, kde pri tom vyhľadať pomoc.
- Hovoriť pravdu a priznať sa, ak urobil niečo zlé.
- Prejavovať starostlivosť o svojich blízkych a kamarátov.
- Rozlišovať dobré a zlé konanie v známych kontextoch a chápať, že je potrebné zaobchádzať s druhými tak, ako chceme, aby sa druhí správali k nám.

# 5. - 6. roč. ZŠ



## Hurá, puberta!

### Kľúčové slová:

puberta, fyzické a psychické zmeny, vhodné a nevhodné správanie, emócie, osamostatňovanie, sebahodnota, hormóny, úcta, priateľstvo

### Obsah:

Lektor žiakov prevedie najväčšími zmenami, ktoré ich počas puberty čakajú. Zmeny sú rozdelené na fyzické, teda tie, ktoré budú viditeľné na tele, a psychické, teda tie, ktoré ovplyvnia ich emócie, správanie a rozmýšľanie. Žiaci si tiež definujú človeka, ku ktorému vzhliadajú, teda aký vzhľad a vlastnosti sa im zdajú ideálne.

### Ciele programu:

- Uistiť žiakov, že fyzické a psychické zmeny, cez ktoré čochvíľa budú prechádzať, sú prirodzené a dobré.
- Informovať a podporiť mladých so zreteľom na ich dôstojnosť a mravný vývin.
- Zmeniť paradigmu "puberta ako problémové obdobie" na "puberta ako obdobie zaujímavých a dôležitých zmien".

- Definovať vhodné a nevhodné správanie medzi chlapcami a dievčatami.
- Pestovať úctu a rešpekt vo vzťahoch v triede.
- Každý človek (muž/žena) je hodnotný a jedinečný – spolu sa dopĺňame.

## iŠVP

### Pre 5. ročník:

#### Nadväznosť na ŠVP ISCED 1:

##### Všeobecné ciele výchovy a vzdelávania:

- Rozvíjať kognitívne schopnosti žiakov aktívnym riešením problémov samostatne aj v skupinách a vytvoriť tak u nich základy pre tvorivé a kritické myslenie;
- Rozvíjať sociálne kompetencie a podporovať prosociálne správanie žiakov;
- viesť žiakov k zodpovednému aktívnemu prístupu k ochrane a upevňovaniu svojho zdravia;
- viesť žiakov k uplatňovaniu svojich práv, plneniu svojich povinností a rešpektovaniu práv iných ľudí.

##### Prírodoveda 4. ročník

Obsah: rozmnožovanie, počatie, tehotenstvo, pôrod, detstvo, dospievanie

#### ISCED 2:

##### Biológia:

##### Ciele predmetu:

- získajú informácie o prírode využitím rôznych zdrojov,
- analyzujú, interpretujú, triedia a hodnotia informácie o organizmoch a prírode (\*vrátane človeka),
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov v živej a neživej prírode,
- aplikujú osvojené spôsobilosti a vedomosti na podporu svojho zdravia

### Pre 6. ročník:

#### Nadväznosť na ISCED 2:

##### Biológia 7. ročník

##### Ciele:

- získajú informácie o prírode využitím rôznych zdrojov,
- analyzujú, interpretujú, triedia a hodnotia informácie o organizmoch a prírode (\*vrátane človeka),
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov v živej a neživej prírode,
- aplikujú osvojené spôsobilosti a vedomosti na podporu svojho zdravia

Obsah: rozmnožovacia sústava

# Nový ŠVP 2023

## Pre 5. ročník:

### 2. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

#### Človek a príroda:

- Identifikovať pozorovateľné zmeny v raste a vývine človeka, identifikácia znakov dospievania.
- Rozlišovať orgány rozmnožovacej sústavy ženy a muža a vysvetlenie ich významu.
- Porovnať znaky pohlavnej zrelosti u mužov a žien.

#### Človek a spoločnosť:

- Rozpoznať rôzne vrstvy svojej identity, rešpektovať a oceňovať rozmanitosť ľudí a skupín.
- Zvládať svoje emócie, prejavovať empatiu, rozumieť rozličným názorom a postojom, formulovať vlastný názor, aktívne spolupracovať a konštruktívne komunikovať.
- Mať rozvinuté charakterové vlastnosti, presadzovať morálne a etické princípy, vymedziť vlastnú hodnotovú orientáciu pre svoje rozhodnutia a napĺňanie osobných cieľov.
- Pomenovať prínos svojich jedinečných vlastností pre druhých (rovesnícka skupina, komunita).
- Uplatniť rešpekt vo vzťahu k druhým a identifikovať stereotypy vo svojom hodnotení druhých.
- Opísať sociálne roly, s ktorými sa stotožňuje a poznať sociálne roly, ktoré sa od neho očakávajú.
- Tvoriť a udržiavať pozitívne medziľudské vzťahy s ľuďmi v blízkom okolí, ktorí majú odlišné potreby (v škole – v lokálnej komunite).
- Komunikovať konštruktívne a s ohľadom na spolupatričnosť a spoluprácu žiakov.

## Pre 6. ročník:

### 3. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

#### Človek a príroda:

- Komunikovať a spolupracovať v tíme.
- Simulovanie mechanizmu hormonálnej a nervovej regulácie.
- Porovnanie primárnych a sekundárnych pohlavných znakov dievčat a chlapcov a zdôvodnenie ich významu.
- Pozorovanie dráždivosti zmyslových orgánov.
- Opísanie orgánových sústav človeka ako navzájom fungujúcich a ovplyvňujúcich sa systémov.
- Porovnávanie významu orgánov rozmnožovacej sústavy ženy a muža.
- Diskutovanie o význame reprodukčného a sexuálneho zdravia.

#### Človek a spoločnosť:

- Posúdiť vplyv rôznych faktorov na správanie, rozhodovanie a formovanie názorov a postojov človeka.
- Pomenovať dôležité faktory, ktoré utvárajú identitu a osobnú integritu človeka vo vzťahu k témam intimitity, sexualitý a sexuálneho správania a rodičovstva.
- Rozlíšiť kvalitu priateľstva a rozhodovať sa pre cnostné priateľstvá.

# Sociálna a emocionálna gramotnosť

## Pre 5. ročník:

- Pomenovať širšie spektrum emócií (približne 20) v modelových situáciách.
- Jednoducho opísať príčiny svojich emócií vychádzajúce z vlastných potrieb alebo podnetov z okolia.
- Uviesť príklady užitočnosti príjemných aj nepríjemných emócií v rôznych každodenných situáciách.
- Pomenovať fyzické, psychické a sociálne zmeny v puberte.
- Pomenovať časti tela a procesov podieľajúcich sa na sexuálnom a reprodukčnom zdraví.
- Opísať očakávania a stereotypy súvisiace s ideálmi mužskosti a ženskosti.
- Vysvetliť úlohu rovnosti vo vzťahoch

## Pre 6. ročník:

- Prejavovať porozumenie voči svojmu prežívaniu a láskavosť voči sebe v náročných životných situáciách.
- Uvedomovať si svoje prežívanie ako rovnocenné s prežívaním iných bez znevažovania seba a iných.
- Opísať spôsoby, ako sú ľudia podobní a odlišní od seba navzájom a od iných vo svojich skupinových identitách.
- Akceptovať rôznorodosť podoby ľudských tiel ako východisko pre budovanie zdravého sebavedomia, seba prijatia a vzťahu k vlastnému telu.

# Charakter

## Pre 5. ročník:

- Reflektovať vonkajšie aj vnútorné príčiny morálnych emócií.
- Použiť základné techniky zámerného usmernenia emócií (napr. hlboké dýchanie), keď je citovo rozrušený.
- Identifikovať vonkajšie prekážky a vnútorné sklony, ktoré mu bránia v uskutočňovaní dobrého rozhodnutia a vo svojom konaní ich primerane regulovať.
- Rešpektovať odlišné názory, pohľady ľudí a konkurenčné nápady z rozličných prostredí a oceňovať vklad druhých do spolupráce.
- Poznať možnosti vlastnej sily a vlastného vplyvu a usilovať sa využívať ich čo najlepšie, bez zneužívania iných.
- Byť zodpovedný za vykonanú prácu a uvedomovať si, že väčšia sloboda v konaní znamená aj väčšiu zodpovednosť.

## Pre 6. ročník:

- Identifikovať nielen najintenzívnejšie prežívané morálne emócie, ale aj ich odtiene.
- Poznať a využiť techniky na zvládanie a zmierňovanie emócií v čoraz neznámejších situáciách.
- Prijat zmeny a uplatňovať sebadisciplínu pri ich zvládaní.
- Zhodnocovať perspektívy všetkých členov skupiny a iniciovať postupy spolupráce za spoločným cieľom.
- Prejavovať empatiu, aby pochopil nie zjavné potreby druhých a konať so súcitom a láskavosťou k jednotlivým členom komunity.

# 6. - 9. roč. ZŠ



## Seba-teba hodnota

### Kľúčové slová:

sebahodnota, úcta, priateľstvo, vhodné a nevhodné správanie, cnosti

### Obsah:

Počas programu lektor pripomenie žiakom dôležitú pravdu, ktorou je, že sú všetci rovnako hodnotní, pretože sú ľudia. Avšak v našej spoločnosti aj v triednych kolektívoch sa objavuje správanie, ktoré prezrádza, že hodnotíte človeka nerozumieme, a to vedie ku: šikane, vydieraniu, používaniu kamarátov na vlastné ciele, chváleníu sa vlastnými intímnyimi zážitkami, porušovaniu niekoho súkromia, atď.

**Cieľom** programu je utvrdiť deti v ich sebahodnote a pomôcť im spoznať hodnotu aj vo svojich spolužiakoch.

## iŠVP

### ISCED 2:

Informatika 5. – 6.roč.:

Ciele:

- poznajú, ako informatika ovplyvnila spoločnosť,
- rozumejú rizikám na internete, dokážu sa im brániť a riešiť problémy, ktoré sa vyskytnú
- rešpektujú intelektuálneho vlastníctvo

Obsah: riziká na internete, informácie na internete a ich pravdivosť

Občianska náuka 6. - 8. roč.:

Ciele:

- získajú vedomie jedinečnosti a neopakovateľnosti každého človeka v spoločnosti,
- realisticky sa spoznávajú, hodnotia seba samých,
- osvoja si pravidlá a normy spoločenského spolunažívania,
- uvedomujú si práva a povinnosti a primerane svoje práva obhajujú,
- preberajú zodpovednosť za vlastné názory, postoje a dôsledky konania,
- budujú si tolerantný prístup k iným názorom, postojom, hodnotám a kultúram

Obsah:

- rodina, trieda, vlast **6. ročník**
- charakterové vlastnosti a ich hodnotenie **7. ročník**
- ľudské práva a slobody, predsudky **8. ročník**

## Nový ŠVP 2023

### 3. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele. Činnosti:

Človek a príroda:

- Komunikovať a spolupracovať v tíme.

Človek a spoločnosť:

- Rozpoznať rôzne vrstvy svojej identity, rešpektovať a oceňovať rozmanitosť ľudí a skupín v globalizovanom svete.
- Zvládať svoje emócie, prejavíť empatiu, rozumieť rozličným názorom a postojom, formulovať vlastný názor, aktívne spolupracovať a konštruktívne komunikovať.

- Mať rozvinuté charakterové vlastnosti, presadzovať morálne a etické princípy, vymedziť vlastnú hodnotovú orientáciu pre svoje rozhodnutia a napĺňanie osobných cieľov.
- Uplatňovať práva a povinnosti, pravidlá a normy spoločenského života v demokratickej spoločnosti, nieť zodpovednosť za vlastné rozhodnutia.
- Klásť si otázky relevantné pre poznávanie samého seba, vo vzťahu k druhým a okolitému svetu.
- Rešpektovať druhých bez ohľadu na sociálne a ekonomické zázemie, zdravotný stav, etnickú, kultúrnu, náboženskú príslušnosť, pôvod, svetonázor, vek, pohlavie alebo sebavnímanie.
- Rozlíšiť rôzne typy správania k druhým a zvoliť si to, ktoré je spravodlivé a prosociálne.
- Vytvárať slobodné a zodpovedné priateľské vzťahy.
- Využívať zásady empatického a súčasne asertívneho správania v spoločenských vzťahoch.
- Rozlíšiť kvalitu priateľstva a rozhodovať sa pre cnostné priateľstvá.
- Odlíšiť morálne dobré konanie od čisto užitočného alebo príjemného.
- Robiť správne a morálne dobré rozhodnutia aj vtedy, keď sa nikto nepozera.
- Identifikovať vhodné a nevhodné mediálne obsahy a ich vplyv na sebaobraz a vlastné postoje.
- Robiť rozhodnutia a konať aj na základe úvahy o dôsledkoch na širšiu skupinu alebo komunitu.
- Konať čestne a robiť rozhodnutia založené na presvedčení o správnosti morálnych zásad, bez ohľadu na verejnú kontrolu.
- Analyzovať rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie človeka vo všeobecnosti a zohľadňovať ich pri dosahovaní dobrých cieľov za pomoci etických prostriedkov.
- Pri rozhodovaní a konaní dbať na zmysel pre spoločenstvo a spolupatričnosť, ale aj na solidaritu s inými.

#### Človek a svet práce:

- Identifikovať vlastné schopnosti a zručnosti ako súčasť sebarozvoja s víziou potreby celoživotného vzdelávania.

## Sociálna a emocionálna gramotnosť

- Prejaviť porozumenie voči svojmu prežívaniu a láskavosť voči sebe v náročných životných situáciách.
- Vnímať rozmanitosť ako prínos pre vzájomnú spoluprácu.
- Vysvetliť, ako zaobchádzanie s rôznymi skupinami ľudí dnes ovplyvňuje a v minulosti ovplyvňovalo ich skupinovú identitu a kultúru.

## Charakter

- Uvažovať nad sebou ako nad niekým, kto má vo svete miesto a svoje poslanie.
- Slobodne a zároveň rešpektujúco si obhájiť svoj názor aj pred väčšinou, ktorá má iný názor.
- Rozpoznať vnútorné motívy svojho konania a oceniť hodnotu integrity (vytrvať v dobrom, aj keď sa nikto nepozera / v anonymnom prostredí).
- Efektívne začleňovať náročnú spätnú väzbu.
- Prejavovať empatiu, aby pochopil nie zjavné potreby druhých a konať so súcitom a láskavosťou k jednotlivým členom komunity.
- Prinášať obeť, keď si to vyžaduje postoj altruizmu k druhým; odpustiť.
- Odlišovať a skúmať rozličné etické zdôvodnenia rozhodnutí v spoločenskej sfére a zdôvodniť vlastnú pozíciu.

# 8. - 9. roč. ZŠ



## 3 fázy vzťahu

### Kľúčové slová:

fázy vzťahu, randenie, zodpovednosť, zamilovanie, sex, výber partnera, toxické vzťahy, zdravé vzťahy

### Ciele programu:

- Inšpirovať žiakov k pozitívnemu obrazu muža/ženy.
- Informovať o fázach vzťahu (príťažlivosť, randenie, zrelá láska).
- Ako si vybrať a čo si všímať na partnerovi.
- Definovať rizikové správania partnera.
- Poukázať na to, že sex má hodnotu.
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

### Obsah:

Ťažiskom programu je spoločné skúmanie toho, aký je rozdiel medzi príťažlivosťou, zamilovanosťou a zrelou láskou, čiže tromi fázami vzťahu. Dôležitou časťou je aj debata o sexe. Aká je jeho úloha a kde je jeho miesto vo vzťahu lásky. Žiakom sa snažíme poukázať na kvality zrelého a stabilného partnerského vzťahu.

## iŠVP

### Nadväznosť na ISCED 1:

#### Informatika:

Obsah: rozhodovanie o pravdivosti tvrdenia, nebezpečenstvá na internete, autorské práva

#### Prírodoveda:

Obsah: rozmnožovanie, počatie, tehotenstvo, pôrod, rodina

### ISCED 2:

#### Telesná a športová výchova:

#### Ciele:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy

Obsah: závislosti

#### Informatika 5. – 6.ročník:

Obsah: editovanie obrázkov, vyhľadávanie na webe, email, ukladanie a zhromažďovanie informácií, riziká na internete, informácie na internete

#### Občianska náuka 7. ročník:

#### Ciele:

- získajú vedomie jedinečnosti a neopakovateľnosti každého človeka v spoločnosti,
- realisticky sa spoznávajú, hodnotia seba samých,
- osvoja si pravidlá a normy spoločenského spolunažívania,
- uvedomujú si práva a povinnosti a primerane svoje práva obhajujú,
- preberajú zodpovednosť za vlastné názory, postoje a dôsledky konania,
- budujú si tolerantný prístup k iným názorom, postojom, hodnotám a kultúram

Obsah: životné štýly a trávenie voľného času

## Biológia 7. ročník:

### Ciele:

- získajú informácie o prírode využitím rôznych zdrojov,
- analyzujú, interpretujú, triedia a hodnotia informácie o organizmoch a prírode (\*vrátane človeka),
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov v živej a neživej prírode,
- aplikujú osvojené spôsobilosti a vedomosti na podporu svojho zdravia

Obsah: závislosti a životný štýl, rozmnožovacia sústava

## Nový ŠVP 2023

### 3. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

#### Informatika:

- Diskutovať o digitálnych technológiách a ich vplyve na ostatných, o rizikách na internete a sociálnych sieťach.
- Diskutovať o umelej inteligencii a jej možnostiach/obmedzeniach.
- Diskutovať o bezpečnom správaní sa na internete.

#### Človek a príroda:

- Komunikovať a spolupracovať v tíme.
- Uvedomiť si zodpovednosť človeka za jeho sexuálne a reprodukčné správanie a zdravie.
- Simulovanie mechanizmu hormonálnej a nervovej regulácie.

#### Človek a spoločnosť:

- Klásť si otázky relevantné pre poznávanie samého seba, vo vzťahu k druhým a okolitému svetu.
- Zhodnotiť procesy modernizácie spoločnosti na vybranom príklade.
- Vytvárať slobodné a zodpovedné priateľské vzťahy.
- Plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojim potenciálom, potrebami a hranicami a prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú jeho životné smerovanie.

## Sociálna a emocionálna gramotnosť

- Rozlišovať emócie spojené s láskou, priateľstvom, so zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou.
- Analyzovať znaky zdravých a dlhodobých vzťahov.
- Uviest' dôsledky sexuálnej aktivity osôb mladších ako 15 rokov (právne, zdravotné, sociálne atď.).

- Určiť si osobné priority, hodnoty a hranice vo vzťahu k prvým vlastným sexuálnym skúsenostiam (vrátane bozku a intímnych dotykov).
- Vysvetliť, že rovnosť (veková, mocenská, ekonomická a i.) je dôležitým predpokladom zdravého vzťahu a prevenciou vzniku rôznych foriem rodovo podmieneného násillia.
- Opísať vplyv rodových očakávaní a stereotypov na romantické vzťahy a osobné priority.

## Charakter

- Identifikovať nielen najintenzívnejšie prežívané morálne emócie, ale aj ich odtiene.
- Slobodne a zároveň rešpektujúco si obhájiť svoj názor aj pred väčšinou, ktorá má iný názor.
- Rozpoznať vnútorné motívy svojho konania a oceniť hodnotu integrity (vytrvať v dobrom, aj keď sa nikto nepozera / v anonymnom prostredí).
- Efektívne začleňovať náročnú spätnú väzbu.
- Prejavovať empatiu, aby pochopil nie zjavné potreby druhých a konať so súcitom a láskavosťou k jednotlivým členom komunity.
- Prinášať obeť, keď si to vyžaduje postoj altruizmu k druhým; odpustiť.
- Odlišovať a skúmať rozličné etické zdôvodnenia rozhodnutí v spoločenskej sfére a zdôvodniť vlastnú pozíciu.
- Konať čestne a robiť rozhodnutia založené na presvedčení o správnosti morálnych zásad, bez ohľadu na verejnú kontrolu.
- Byť vzorom pre druhých pri uskutočňovaní úloh a preberaní zodpovednosť za prácu a za chyby.

# 8. - 9. roč. ZŠ



## Dieťa so správnym človekom v správny čas

### Kľúčové slová:

intimita a vzťahy, ľudské práva, práva žien, ženský cyklus, plodnosť, antikoncepcia, zodpovednosť, sex, riešenie krízy, hodnota života, biológia, prenatálny vývin človeka, dejiny sexuálneho správania, rodičovstvo

### Ciele programu:

- Ujasniť postoje k sexuálnemu správaniu a k priamej zodpovednosti za možné následky, vrátane tehotenstva.
- Porozumieť rizikám a benefítom možných riešení krízového tehotenstva: mať dieťa, adopcia, interrupcia.
- Vzdelávať o prenatálnom vývoji človeka.
- Búrať mýty a rozoznať skutočnosti o antikoncepcii.
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

### Priebeh:

Debata k reálnej situácii neplánovaného tehotenstva. Lektor tiež študentov prevedie tromi možnými riešeniami neplánovaného tehotenstva: mať dieťa, adopcia alebo interrupcia. Pri všetkých riešeniach spolu so žiakmi hovorí o dosahu takehoto rozhodnutia na život matky, otca a ich potomka. V druhej časti nasleduje krátka prednáška o faktoch používania antikoncepcie, prenatálnom vývoji človeka pomocou edukatívnej pomôcky "Neviditeľný človek".

## iŠVP

### Nadväznosť na ISCED 1:

Prírodoveda:

Obsah:

- rozmnožovanie, počatie, tehotenstvo, pôrod, rodina

### ISCED 2

Biológia 7. ročník:

Ciele:

- získajú informácie o prírode využitím rôznych zdrojov,
- analyzujú, interpretujú, triedia a hodnotia informácie o organizmoch a prírode (\*vrátane človeka),
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov v živej a neživej prírode,
- aplikujú osvojené spôsobilosti a vedomosti na podporu svojho zdravia

Obsah: vývin jedinca, antikoncepcia

## Nový ŠVP 2023

### 3. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

Človek a príroda:

- Komunikovať a spolupracovať v tíme.
- Porovnávanie významu orgánov rozmnožovacej sústavy ženy a muža.
- Diskutovanie o význame reprodukčného a sexuálneho zdravia.
- Diskutovanie o význame plánovaného rodičovstva.

### Človek a spoločnosť:

- Zvládať svoje emócie, prejať empatiu, rozumieť rozličným názorom a postojom, formulovať vlastný názor, aktívne spolupracovať a konštruktívne komunikovať.
- Mať rozvinuté charakterové vlastnosti, presadzovať morálne a etické princípy, vymedziť vlastnú hodnotovú orientáciu pre svoje rozhodnutia a napĺňanie osobných cieľov.
- Uplatňovať práva a povinnosti, pravidlá a normy spoločenského života v demokratickej spoločnosti, nieť zodpovednosť za vlastné rozhodnutia.
- Rozlíšiť fakty, argumenty, názory a interpretácie; podstatné informácie od nepodstatných.
- Klásť si otázky relevantné pre poznávanie samého seba, vo vzťahu k druhým a okolitému svetu.
- Zhodnotiť procesy modernizácie spoločnosti na vybranom príklade.
- Posúdiť vplyv rôznych faktorov na správanie, rozhodovanie a formovanie názorov a postojov človeka.
- Pomenovať dôležité faktory, ktoré utvárajú identitu a osobnú integritu človeka vo vzťahu k témam intimity, sexuality a sexuálneho správania a rodičovstva.
- Rešpektovať život človeka ako najvyššiu hodnotu.
- Identifikovať podmienky a faktory pôsobiace na rozvoj človeka.
- Chrániť život vo všetkých jeho formách,
- Analyzovať a vyhodnotiť morálne dilematickú situáciu.
- Identifikovať cnosti v konaní reálnych alebo zobrazených postáv.
- Odlíšiť morálne dobré konanie od čisto užitočného alebo príjemného.
- Robiť správne a morálne dobré rozhodnutia aj vtedy, keď sa nikto nepozerala.
- Plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojim potenciálom, potrebami a hranicami a prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú jeho životné smerovanie.
- Identifikovať vhodné a nevhodné mediálne obsahy a ich vplyv na sebaobraz a vlastné postoje.

### Človek a svet práce:

- Pomenovať prínos, riziká, obmedzenia vedeckých teórií, aplikácií a technológií v spoločnosti.

## Sociálna a emocionálna gramotnosť

- Vysvetliť sexuálny súhlas a jeho dôležitosť pre bezpečnú sexuálnu aktivitu.
- Uviesť dôsledky sexuálnej aktivity osôb mladších ako 15 rokov (právne, zdravotné, sociálne atď.).
- Určiť si osobné priority, hodnoty a hranice vo vzťahu k prvým vlastným sexuálnym skúsenostiam (vrátane bozku a intímnych dotykov).
- Uviesť riziká a dôsledky nechráneného sexu, skorého otehotnenia a pôrodu.

## Charakter

- Identifikovať nielen najintenzívnejšie prežívané morálne emócie, ale aj ich odtiene.
- Poznať a využiť techniky na zvládanie a zmiernenie emócií v čoraz neznámejších situáciách.
- Uvažovať nad sebou ako nad niekým, kto má vo svete miesto a svoje poslanie.
- Nachádzať alternatívne (tvorivé) riešenia v zdanlivo náročných problémoch; tešiť sa, keď môže riešiť problémové úlohy.
- Slobodne a zároveň rešpektujúco si obhájiť svoj názor aj pred väčšinou, ktorá má iný názor.
- Rozpoznať vnútorné motívy svojho konania a oceniť hodnotu integrity (vytrvať v dobrom, aj keď sa nikto nepozerala / v anonymnom prostredí).
- Efektívne začleňovať náročnú spätnú väzbu.
- Prejavovať empatiu, aby pochopil nie zjavné potreby druhých a konať so súcitom a láskavosťou k jednotlivým členom komunity.
- Prinášať obeť, keď si to vyžaduje postoj altruizmu k druhým; odpustiť.
- Odlíšovať a skúmať rozličné etické zdôvodnenia rozhodnutí v spoločenskej sfére a zdôvodniť vlastnú pozíciu.
- Robiť rozhodnutia a konať aj na základe úvahy o dôsledkoch na širšiu skupinu alebo komunitu.
- Konať čestne a robiť rozhodnutia založené na presvedčení o správnosti morálnych zásad, bez ohľadu na verejnú kontrolu.
- Analyzovať rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie človeka vo všeobecnosti a zohľadňovať ich pri dosahovaní dobrých cieľov za pomoci etických prostriedkov.
- Pri rozhodovaní a konaní dbať na zmysel pre spoločenstvo a spolupatričnosť, ale aj na solidaritu s inými.
- Byť vzorom pre druhých pri uskutočňovaní úloh a preberaní zodpovednosť za prácu a za chyby.

# 8. - 9. roč. ZŠ



## Nástrahy pornografie

### Kľúčové slová:

pornografia, závislosť, intimita a vzťahy, sebahodnota, zdravé návyky, zvládacia stratégia, cyklus závislosti, zdravé vzťahy, úprimnosť

### Ciele programu:

- Poukázať na nebezpečenstvo spojené so sledovaním pornografie, ktoré môže viesť k poškodeniu prirodzenej intimity človeka, až k závislosti.
- Poukázať na ďalšie možné riziká spojené so sledovaním pornografie.
- Ponúknuť možnosti riešenia novej závislosti na pornografii a ukázať žiakom, že na to nie sú sami.
- Vysvetliť, čo je to zvládacia stratégia a ako vzniká závislosť.
- Inšpirovať žiakov k premýšľaniu o budovaní zdravo fungujúcich dlhodobých vzťahov, manželstiev (bez pornografie).
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

### Priebeh:

Počas prvej hodiny žiaci v skupinkách píšú na papier odpovede na tieto otázky:

1. Čo všetko môže byť pornografia?
2. Prečo ľudia pozerajú porno? Čo im to dáva, prináša?
3. Akým spôsobom sa deti prvýkrát stretávajú s pornom?
4. Akým spôsobom môže sledovanie porna ľuďom škodiť?

Lektor ich odpovede zhrnie a doplní.

Počas druhej hodiny žiaci čítajú skutočné príbehy ľudí, ktorí vyhľadali pomoc pre ich závislosť na pornografii. Deti identifikujú ako pornografia osobám v príbehoch ovplyvnila život. Keďže je porno návykové, vysvetlíme si cyklus závislosti a na záver upozorníme žiakov na zákon, upresníme im čo všetko spadá pod pojem šírenie detskej pornografie a ak sa stali obeťou na koho sa obrátiť.

## iŠVP

### Občianska náuka 8. roč.:

Ciele:

- získajú vedomie jedinečnosti a neopakovanosti každého človeka v spoločnosti,
- realisticky sa spoznávajú, hodnotia seba samých,
- osvoja si pravidlá a normy spoločenského spolunažívania,
- preberajú zodpovednosť za vlastné názory, postoje a dôsledky konania,

Obsah: ľudské práva a slobody, predsudky

### Telesná a športová výchova:

Ciele:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy

Obsah: závislosti

### Biológia 7. ročník:

Ciele:

- získajú informácie o prírode využitím rôznych zdrojov,
- analyzujú, interpretujú, triedia a hodnotia informácie o organizmoch a prírode (\*vrátane človeka),
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov v živej a neživej prírode,
- aplikujú osvojené spôsobilosti a vedomosti na podporu svojho zdravia

Obsah: závislosti a životný štýl, rozmnožovacia sústava

# Nový ŠVP 2023

## 3. cyklus – Výkonové štandardy, Ciele, Činnosti:

### Informatika:

- Analyticky posudzovať digitálne technológie.
- Diskutovať o škodlivom softvéri, o činnosti hackerov, o nebezpečných web stránkach a službách, o spame ako nevyžiadanej správe a ochrane pred nimi.
- Diskutovať o digitálnych technológiách a ich vplyve na ostatných, o rizikách na internete a sociálnych sieťach.
- Diskutovať o umelej inteligencii a jej možnostiach/obmedzeniach.
- Diskutovať o bezpečnom správaní sa na internete.

### Človek a príroda:

- Komunikovať a spolupracovať v tíme.
- Simulovanie mechanizmu hormonálnej a nervovej regulácie.
- Pozorovanie dráždivosti zmyslových orgánov.
- Pozorovanie činnosti zmyslových receptorov a skúmanie ich vzájomného prepojenia.
- Posúdenie vplyvu životného štýlu človeka a životného prostredia na jeho zdravie.

### Človek a spoločnosť:

- Zvládať svoje emócie, prejavíť empatiu, rozumieť rozličným názorom a postojom, formulovať vlastný názor, aktívne spolupracovať a konštruktívne komunikovať.
- Mať rozvinuté charakterové vlastnosti, presadzovať morálne a etické princípy, vymedziť vlastnú hodnotovú orientáciu pre svoje rozhodnutia a napĺňanie osobných cieľov.
- Uplatňovať práva a povinnosti, pravidlá a normy spoločenského života v demokratickej spoločnosti, niešť zodpovednosť za vlastné rozhodnutia.
- Rozlíšiť fakty, argumenty, názory a interpretácie; podstatné informácie od nepodstatných.
- Klásť si otázky relevantné pre poznávanie samého seba, vo vzťahu k druhým a okolitému svetu.
- Zhodnotiť procesy modernizácie spoločnosti na vybranom príklade.
- Posúdiť vplyv rôznych faktorov na správanie, rozhodovanie a formovanie názorov a postojov človeka.
- Pomenovať dôležité faktory, ktoré utvárajú identitu a osobnú integritu človeka vo vzťahu k témam intimitity, sexuality a sexuálneho správania a rodičovstva.
- Odlíšiť morálne dobré konanie od čisto užitočného alebo príjemného.
- Robiť správne a morálne dobré rozhodnutia aj vtedy, keď sa nikto nepozerala.
- Plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojím potenciálom, potrebami a hranicami a prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú jeho životné smerovanie.
- Identifikovať vhodné a nevhodné mediálne obsahy a ich vplyv na sebaobraz a vlastné postoje.

### Človek a svet práce:

- Pomenúvať prínos, riziká, obmedzenia vedeckých teórií, aplikácií a technológií v spoločnosti.
- Identifikovať vlastné schopnosti a zručnosti ako súčasť sebarozvoja s víziou potreby celoživotného vzdelávania.

### Zdravie a pohyb:

- Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie.

## Sociálna a emocionálna gramotnosť

- Demonštrovať spôsoby oslovenia dôveryhodnej dospeléj osoby a služby podporujúcej osoby zažívajúcej rôzne formy násilia (sexuálne násilie, obťažovanie, šikanu a napadnutie).
- Akceptovať rôznorodosť podoby ľudských tiel ako východisko pre budovanie zdravého sebavedomia, sebaaprijatia a vzťahu k vlastnému telu.
- Identifikovať pozitívne a negatívne vplyvy rodových, sociálnych očakávaní a rovesníkov/rovesničok na sexuálne rozhodovanie a správanie.
- Demonštrovať postup hľadania pomoci (vrátane uvedenie legislatívnych noriem) pri kybernásilí, kybernetickom obťažovaní, zneužívaní, šírení, tvorbe a uchovávaní detskej pornografie a sextingu.
- Vysvetliť vplyv nerealistických očakávaní na rozhodnutia v reálnom intímnom živote.

## Charakter

- Sústrediť sa na prácu vychádzajúc z vnútornej motivácie.
- Uvažovať nad sebou ako nad niekým, kto má vo svete miesto a svoje poslanie.
- Kriticky posúdiť zdroje informácií, porovnať ich na základe zvolených kritérií.
- Slobodne a zároveň rešpektujúco si obhájiť svoj názor aj pred väčšinou, ktorá má iný názor.
- Rozpoznať vnútorné motívy svojho konania a oceniť hodnotu integrity (vytrvať v dobrom, aj keď sa nikto nepozerala / v anonymnom prostredí).
- Iniciatívne si stanoviť a dosahovať ambiciózne (sociálne, emocionálne alebo morálne) ciele, o ktorých si nie je istý, že budú úspešné.
- Prijat zmeny a uplatňovať sebadisciplínu pri ich zvládaní.
- Vytrvalo pokračovať v úsilí o dosiahnutie dobrých cieľov, pričom v prípade potreby hľadá nové spôsoby na ich dosahovanie.
- Efektívne začleňovať náročnú spätnú väzbu.
- Prejavovať empatiu, aby pochopil nie zjavné potreby druhých a konať so súcitom a láskavosťou k jednotlivým členom komunity.
- Odlíšovať a skúmať rozličné etické zdôvodnenia rozhodnutí v spoločenskej sfére a zdôvodniť vlastnú pozíciu.
- Robiť rozhodnutia a konať aj na základe úvahy o dôsledkoch na širšiu skupinu alebo komunitu.
- Konať čestne a robiť rozhodnutia založené na presvedčení o správnosti morálnych zásad, bez ohľadu na verejnú kontrolu.
- Analyzovať rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie človeka vo všeobecnosti a zohľadňovať ich pri dosahovaní dobrých cieľov za pomoci etických prostriedkov.
- Byť vzorom pre druhých pri uskutočňovaní úloh a preberaní zodpovednosť za prácu a za chyby.

# 1. - 4. roč. SŠ



## Priebeh:

- O akom vzťahu sníváš?
- Od koho sa ideš učiť, aby si dokázal žiť vo svojom vysnívanom vzťahu?
- Ak by ste sa voči partnerovi vážne previnili, napríklad boli neverní, priznali by ste sa?
- Ak by sa partner previnil voči vám, chceli by ste o tom vedieť?
- Čo by ste nevedeli odpustiť?

Na tieto otázky hľadáme odpovede spolu so žiakmi. Ťažiskom programu je spoločné skúmanie toho, aké činy by sa nám priznávali partnerovi veľmi ťažko, alebo či je milosrdná lož lepšia ako bolestivá pravda. V prenesenom význame, či je lepšie nechať si masku a tváriť sa, že sme lepší, ako naozaj sme, dúfať, že nás nikto neodhalí, alebo je lepšie dať si masku dole a priznať, že sme omylní. Žiakom sa snažíme poukázať na skutočnosť, že mnoho manželských kríz sa dá prekonať, pokiaľ sú oboja manželia ochotní na seba pracovať, že zranený vzťah nemusí byť navždy zranený, naopak, prekonávaním prekážok môže byť dokonca posilnený.

Pomáhame si videami, ktoré sme nahrali: príbehmi z Tlakového hrnca a rozhovormi s manželskými poradcami.

## Vzťah bez masky

### Kľúčové slová

randenie, autenticita, úprimnosť, ideálny vzťah, nevera, lož, riešenie partnerských kríz

### Témy

- prevencia toxických vzťahov a rozvodovosti
- sebahodnota a hodnota druhých vo vzťahoch

### Ciele programu:

- Inšpirovať žiakov k túžbe žiť kvalitné manželstvá a partnerské vzťahy.
- Sprostredkovať žiakom príklady prekonania vzťahových kríz.
- Ukázať, že vzťahové krízy dokážu vzťah posilniť, nielen nutne ukončiť
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

# 1. - 4. roč. SŠ



## Dieťa so správnym človekom v správny čas

### Kľúčové slová:

intimita a vzťahy, ľudské práva, práva žien, ženský cyklus, plodnosť, antikoncepcia, interrupcia, zodpovednosť, sex, riešenie krízy, hodnota života, biológia, prenatálny vývin človeka, dejiny sexuálneho správania, rodičovstvo

### Témy

- prevencia neplánovaného tehotenstva

### Ciele programu:

- Ujasniť postoje k sexuálnemu správaniu a k priamej zodpovednosti za možné následky, vrátane tehotenstva.
- Porozumieť rizikám a benefitom možných riešení krízového tehotenstva: mať dieťa, adopcia, interrupcia.
- Vzdelávať o prenatálnom vývoji človeka.
- Búrať mýty a rozoznať skutočnosti o antikoncepcii.
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

### Priebeh:

Žiaci sa postupne delia do skupín podľa toho, ako by odpovedali na nasledovné otázky:

1. Poznáš ženu, ktorá neplánovane otehotnela?
2. Je adopcia (trvalá, dočasná) lepšie riešenie ako interrupcia?
3. Ako by si ty riešil/a takúto situáciu?
4. Vieš ako by reagovali tvoji rodičia?

Žiaci o svojich odpovediach medzi sebou debatujú. Lektor tiež študentov prevedie tromi možnými riešeniami neplánovaného tehotenstva: mať dieťa, adopcia alebo interrupcia. Pri všetkých riešeniach spolu so žiakmi hovorí o dosahu takéhoto rozhodnutia na život matky, otca a ich potomka.

V druhej časti nasleduje krátka prednáška o faktoch používania antikoncepcie, prenatálnom vývoji človeka pomocou edukatívnej pomôcky "Neviditeľný človek" a interrupcii.

# 1. - 4. roč. SŠ



## Viac ako pornografia

### Kľúčové slová:

pornografia, závislosť, intimita a vzťahy, sebahodnota, zdravé návyky, zvládacia stratégia

### Témy

- prevencia závislosti a návyku sledovania pornografie
- prevencia sexuálneho násillia
- bezpečnosť na internete

### Ciele programu:

- Poukázať na nebezpečenstvo spojené so sledovaním pornografie, ktoré môže viesť k poškodeniu prirodzenej intimity človeka – až k závislosti.
- Vysvetliť, čo je to zvládacia stratégia a ako vzniká závislosť.
- Inšpirovať žiakov k premýšľaniu o budovaní zdravo fungujúcich dlhodobých vzťahov (bez pornografie).
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu žiaka.

### Priebeh:

V prvej polovici programu prebieha moderovaná debata medzi žiakmi, počas ktorej si žiaci definujú vlastné postoje k pornografii, intimite, nevere, sebahodnote atď. Lektor je nestranný moderátor, vedie debatu tak, aby bola konštruktívna a bezpečná.

V druhej polovici lektor žiakom objasní:

- čo je to supernormálna stimulácia a ako súvisí s pornografiou
- akým najčastejším mýtom spoločnosť o pornografii verí
- cyklus závislosti, ako mu predísť, alebo ako z neho von, ak je už človek závislý,
- kde hľadať pomoc, ak je človek závislý na pornografii