Development of the School Program for Sexuality and Relationship Prevention #s Respektem

Sitařová, P. [1], **Obereignerů, R.** [1]

1 | Palacký University Olomouc, Faculty of Arts, Department of Psychology, Olomouc, Czech Republic

Citation | Sitařová, P., & Obereignerů, R. (2025). Tvorba školního programu sexuální a vztahové prevence #s Respektem. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(2), 122–129. DOI 10.35198/APLP/2025-002-0005

Background | Sexuality and relationship education represents a key component of school-based prevention, supporting students' health, safety, and psychosocial well-being. The 2025 revision of the Czech national curriculum (RVP ZV) reflects international recommendations on comprehensive sexuality education (CSE) and expands the expected learning outcomes in the area of prevention and sexual and reproductive health. Current sexuality education in the Czech Republic is characterized by considerable inconsistency and a reduction to biological topics, while psychosocial and digital dimensions remain neglected. In the context of adolescents' growing exposure to online pornography and sexually explicit communication, this highlights the need for comprehensive methodological materials for early adolescence. **Aims and sample |** The aim of this article is to present the development of the *#s Respektem* program methodology, designed for work with pupils aged 11–15 in the field of sexuality and relationship prevention. The methodology is based on an analysis of adolescents' developmental needs, the outcomes of focus groups, and individual interviews with practitioners. It was also compared with international standards of comprehensive sexuality education. The program content was structured into thematic modules and elaborated into specific activities. Educational objectives were systematically defined using the KASES analytical framework (knowledge, attitudes, skills, emotions, support) and formulated as expected outcomes. The methodology builds on interactive and participatory approaches and is complemented by supporting materials and recommendations for adapting the content to different age groups. Pilot testing in schools led to partial adjustments in wording and time allocation of activities. The result is a practically applicable and content-valid prevention tool for educational settings. **Discussion |** The integration of empirical findings, international standards, and the KASES framework enabled the creation of a flexible and practice-oriented methodology that minimizes the omission of key components of prevention. The combination of multiple sources and iterative testing during development may serve as inspiration for other programs seeking to link scientific validity with the realities of school practice. The first experiences indicate its practical applicability, while at the same time opening up space for further evaluation and the monitoring of its long-term effect.

Keywords | sexuality and relationship education – prevention of risky sexual behaviour – KASES – comprehensive sexuality education

Submitted | 29 August 2025 **Accepted |** 5 September 2025

Grant affiliation | This article was made possible by support from the Czech Ministry of Education, Youth and Sport for specific research, Grant IGA_FF_2024_030.

Corresponding author | Mgr. Pavlína Sitařová, Palacký University Olomouc, Faculty of Arts, Department of Psychology, Křížkovského 10, 779 00 Olomouc, Czech Republic **pavlina.sitarova01@upol.cz**

Tvorba školního programu sexuální a vztahové prevence #s Respektem

Sitařová, P. [1], **Obereignerů, R.** [1]

1 | Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie

Citace | Sitařová, P., & Obereignerů, R. (2025). Tvorba školního programu sexuální a vztahové prevence #s Respektem. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(2), 122–129. DOI 10.35198/APLP/2025-002-0005

Východiska | Sexuální a vztahová výchova je klíčovou součástí školní prevence, která podporuje zdraví, bezpečí a psychosociální pohodu žáků. Revize RVP ZV z roku 2025 reflektuje mezinárodní doporučení komplexní sexuální výchovy a rozšiřuje očekávané výstupy v oblasti prevence a sexuálního a reprodukčního zdraví. Současná sexuální výchova v Česku se však vyznačuje značnou nejednotností a redukcí na biologická témata, zatímco psychosociální a digitální dimenze zůstávají upozaděny. V kontextu rostoucí expozice dospívajících online pornografii a sexuálně explicitní komunikaci se posiluje potřeba ucelených metodických materiálů pro ranou adolescenci. **Cíle a soubor |** Cílem článku je představit tvorbu metodiky programu *#s Respektem*, určené pro práci se žáky ve věku 11–15 let v oblasti sexuální a vztahové prevence. Metodika vychází z analýzy vývojových potřeb adolescentů, výstupů ohniskových skupin a individuálních rozhovorů s odborníky z praxe. Současně byla porovnána s mezinárodními standardy komplexní sexuální výchovy. Obsah programu byl strukturován do tematických bloků a rozpracován do konkrétních aktivit. Vzdělávací cíle byly systematicky definovány s využitím analytického rámce KASES (znalosti, postoje, dovednosti, emoce, podpora) a formulovány ve formě očekávaných výstupů. Metodika staví na interaktivních a participativních přístupech a je doplněna o podpůrné materiály a doporučení pro adaptaci obsahu pro různé věkové skupiny. Pilotní ověření ve školách vedlo k dílčím úpravám formulací a časového rozvržení aktivit. Výsledkem je prakticky použitelný a obsahově validní nástroj prevence pro vzdělávací prostředí. **Diskuse |** Kombinace empirických zjištění, mezinárodních standardů a analytického rámce KASES umožnila vytvořit flexibilní a praktickou metodiku, která minimalizuje opomenutí klíčových složek prevence. Začlenění více zdrojů a ověřování v průběhu tvorby může být inspirací pro další programy propojující odbornou validitu s podmínkami školní praxe. První zkušenosti ukazují její praktickou využitelnost, zároveň však otevírají prostor pro další evaluaci a sledování dlouhodobých účinků.

Klíčová slova | sexuální a vztahová výchova – prevence rizikového sexuálního chování – KASES – komplexní sexuální výchova

Došlo do redakce | 29. srpna 2025 **Přijato k tisku |** 5. září 2025

Grantová podpora | Tento článek vznikl za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR na specifický výzkum, grant IGA_FF_2024_030.

Korespondující autor | Mgr. Pavlína Sitařová, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Křížkovského 10, 779 00 Olomouc **pavlina.sitarova01@upol.cz**

1 ÚVOD

Sexuální a vztahová výchova, včetně prevence rizikového sexuálního chování, představuje stěžejní součást školní prevence, jejímž cílem je podpora zdraví, bezpečí a psychosociální pohody žáků v oblasti sexuality (Janssens et al., 2020). V reakci na nové společenské výzvy, včetně vlivu digitálních médií na vnímání sexuality, přináší revize Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) z roku 2025 úpravy v oblasti prevence a sexuálního a reprodukčního zdraví. Aktualizované očekávané výstupy pro druhý stupeň ZŠ zahrnují schopnost rozpoznat nevhodné či nekonsensuální chování ve fyzickém i digitálním prostředí, uplatňovat respektující přístup při navazování vztahů, orientovat se v bezpečných způsobech sexuálního chování a vyhodnocovat vlivy působící na vlastní rozhodování (MŠMT, 2025).

Tyto úpravy reflektují mezinárodní doporučení pro komplexní sexuální výchovu (*Comprehensive Sexuality Education, CSE*) (UNESCO, 2018; WHO & BZgA, 2010). CSE propojuje biologické, psychosociální a etické dimenze sexuality a vztahů, přičemž rozvíjí nejen znalosti, ale i postoje, hodnoty, dovednosti a kompetence nezbytné pro navazování zdravých a respektujících vztahů (Goldfarb & Lieberman, 2021). Výzkumy potvrzují, že kvalitně realizovaná CSE přispívá k prevenci rizikového sexuálního chování, snižuje výskyt sexuálního násilí, podporuje duševní zdraví a posiluje rovnost mezi pohlavími (Abrams et al., 2023; Allen & Carmody, 2012; Janssens et al., 2020).

Revize RVP ZV představuje krok k širšímu pojetí sexuální výchovy, nicméně přetrvávají významné výzvy spojené s její implementací v českém kontextu. Současná podoba sexuální výchovy v českých školách vykazuje značnou nejednotnost a absenci systematického rámce. Přestože je obsah sexuální výchovy rámcově vymezen v RVP, jeho realizace se mezi školami výrazně liší (ČŠI, 2021). Část výuky je často zajišťována nestátními organizacemi či zdravotnickými zařízeními, což vede k nerovnoměrnému pokrytí napříč regiony a rozdílné kvalitě výuky (Sadková, 2018). Sexuální výchova je zároveň v českých školách dlouhodobě redukována pouze na biologická a reprodukční témata, zatímco psychosociální a digitální dimenze zůstávají upozaděny (Benešovská et al., 2024; ČŠI, 2021; Sadková, 2018).

K zásadním výzvám současnosti patří expozice dětí a dospívajících online pornografickému a sexuálně explicitnímu obsahu. Data z výzkumu EU Kids Online ukazují, že 30 % dětí ve věku 9 až 17 let uvedlo zkušenost se sexuálním obsahem na internetu. Více než dvě třetiny z nich narazily na sexuální fotografie či filmy s nahotou v uplynulých 12 měsících neúmyslně, zatímco téměř pětina je vyhledávala cíleně. Česká data rovněž dokládají, že s pornografií se děti setkávají již na prvním stupni základní školy a u adolescentů je běžné její aktivní vyhledávání, často i jako zdroj informací o sexualitě (Šmahel et al., 2020). Podobně častým fenoménem je také sexuálně explicitní komunikace prostřednictvím zpráv. V uplynulém roce 35 % dětí a dospívajících obdrželo sexuální zprávu a 25 % bylo vyzváno k poskytnutí intimních informací, přičemž přibližně 10 % takové zprávy samo zveřejnilo (Bedrošová et al., 2018). Mezinárodní studie potvrzují, že častá expozice pornografii může negativně ovlivňovat postoje k sexualitě a vztahům, podporovat stereotypní genderové role a posilovat rizikové vzorce chování (Owens et al., 2012; Peter & Valkenburg, 2016; Wright et al., 2016). Tato situace zdůrazňuje roli kvalitní sexuální výchovy jako protektivního faktoru, který může přispívat k rozvoji kritického myšlení a schopnosti rozeznat nerealistické obsahy (Livingstone & Mason, 2015).

Významnou cílovou skupinou je v tomto ohledu raná adolescence (11–15 let), období zásadních biologických, kognitivních a sociálních změn, kdy se formují postoje k sexualitě a vztahům a kdy mladí lidé začínají čelit situacím vyžadujícím rozhodování v těchto oblastech (Patton et al., 2016; Sawyer et al., 2018). Tyto charakteristiky z něj činí vhodné období pro cílené preventivní intervence (UNESCO, 2018).

Program *#s Respektem* byl vytvořen s cílem nabídnout školám ucelenou metodiku pro práci s tématy sexuality a vztahů, vycházející z mezinárodních doporučení a reflektující aktuální kurikulární změny. Opírá se o analytický rámec KASES, který propojuje vzdělávací obsah s rozvojem znalostí, postojů, dovedností, práce s emocemi a schopnosti využívat podpůrné zdroje. Tento článek představuje design programu, proces tvorby jeho metodiky a přehled jeho struktury jako inspiraci pro další praxi.

2 STANDARDY PRO SEXUÁLNÍ VÝCHOVU V EVROPĚ

Při návrhu obsahu programu *#s Respektem* jsme vycházeli z dokumentu *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě* (WHO & BZgA, 2010). Tento rámcový materiál stanovuje principy, cíle a věkově přiměřené tematické okruhy pro komplexní sexuální výchovu od raného dětství až po dospělost. Zdůrazňuje právo každého dítěte na přístup k vědecky podloženým informacím, podporu zdravého vývoje a prevenci rizikového chování.

Obsah programu byl nejprve navržen na základě předvýzkumu, který probíhal formou ohniskových skupin a individuálních rozhovorů s odborníky z praxe, zejména metodiky prevence, školními psychology a pedagogy. Účastníci (n = 14) byli vybráni metodou záměrného výběru a metodou sněhové koule. Data byla shromážděna prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a analyzována deduktivní tematickou analýzou (Braun & Clarke, 2006). Analýza byla koncipována tak, aby odhalila, do jaké míry zkušenosti a praxe odborníků odrážejí tematické oblasti vymezené ve *Standardech pro sexuální výchovu v Evropě* (WHO & BZgA, 2010). Tímto postupem byly identifikovány (1) tematické priority, (2) přístupy a metody prevence, které odborníci hodnotí jako efektivní ve vztahu ke stanoveným vzdělávacím cílům.

Na základě těchto výstupů jsme stanovili tematické bloky odpovídající potřebám škol, dále rozpracované do dílčích

oblastí a podtémat. Tyto bloky jsme následně porovnali a ověřili prostřednictvím evropských standardů, abychom zajistili jejich věkovou přiměřenost (11–15 let) a soulad s mezinárodními doporučeními. Výsledky předvýzkumu budou detailně popsány v samostatně publikovaném článku.

Evropské standardy jsme využili dvojím způsobem. V první fázi sloužily jako analytický rámec, který strukturoval vyhodnocení výpovědí účastníků předvýzkumu. Ve druhé fázi pak poskytly referenční základ pro ověřování a zpřesňování tematických bloků, včetně jejich systematického propojení s jednotlivými složkami modelu KASES, jenž umožnil jejich převod do konkrétních vzdělávacích cílů.

Mezi hlavní tematické bloky, které byly na základě tohoto postupu do programu zařazeny, patří: 1. mezilidské vztahy se zaměřením na souhlas a vymezování osobních hranic, 2. sexuální a reprodukční zdraví s důrazem na fyzické změny v dospívání, antikoncepci a sexuální práva, 3. duševní zdraví a well-being se zaměřením na osobní identitu, diversitu a inkluzivní přístup, 4. digitální bezpečnost se zaměřením na pornografii a sexting a 5. podpora a zdroje pomoci. Uplatnění evropských standardů zajistilo, že program odpovídá současným mezinárodním doporučením a zároveň je adaptován na kulturní a legislativní kontext českého školství.

3 MODEL KASES

Efektivní vzdělávání o sexualitě a vztazích a prevence rizikového sexuálního chování musí přesahovat pouhý teoretický výklad. Obsah by měl být pro dospívající srozumitelný, relevantní k jejich každodenní zkušenosti a zároveň zaměřený na rozvoj praktických dovedností a kompetencí. Při tvorbě programu *#s Respektem* jsme k systematickému vymezení vzdělávacích cílů využili analytický rámec KASES (Knowledge – Attitudes – Skills – Emotions – Support) (Frans, 2015). Tento didaktický nástroj pomáhá identifikovat, jaký typ procesu učení je pro daný cíl nezbytný, a usnadňuje výběr technik odpovídajících příslušné složce.

V programu byly uplatněny všechny složky tohoto rámce. Knowledge (znalosti) zahrnovaly porozumění klíčovým tématům sexuality, vztahů, hranic a souhlasu. Attitudes (postoje) se zaměřovaly na postoje k sobě samým, k druhým lidem a k tématům sexuality. Skills (dovednosti) rozvíjely zejména komunikační, rozhodovací a seberegulační dovednosti. Emotions (emoce) byly orientovány na rozpoznávání a vyjadřování emocí, práci s tělem a sebereflexi. Support (podpora) posilovala schopnost identifikovat situace, kdy je vhodné vyhledat pomoc, a znalost dostupných podpůrných zdrojů.

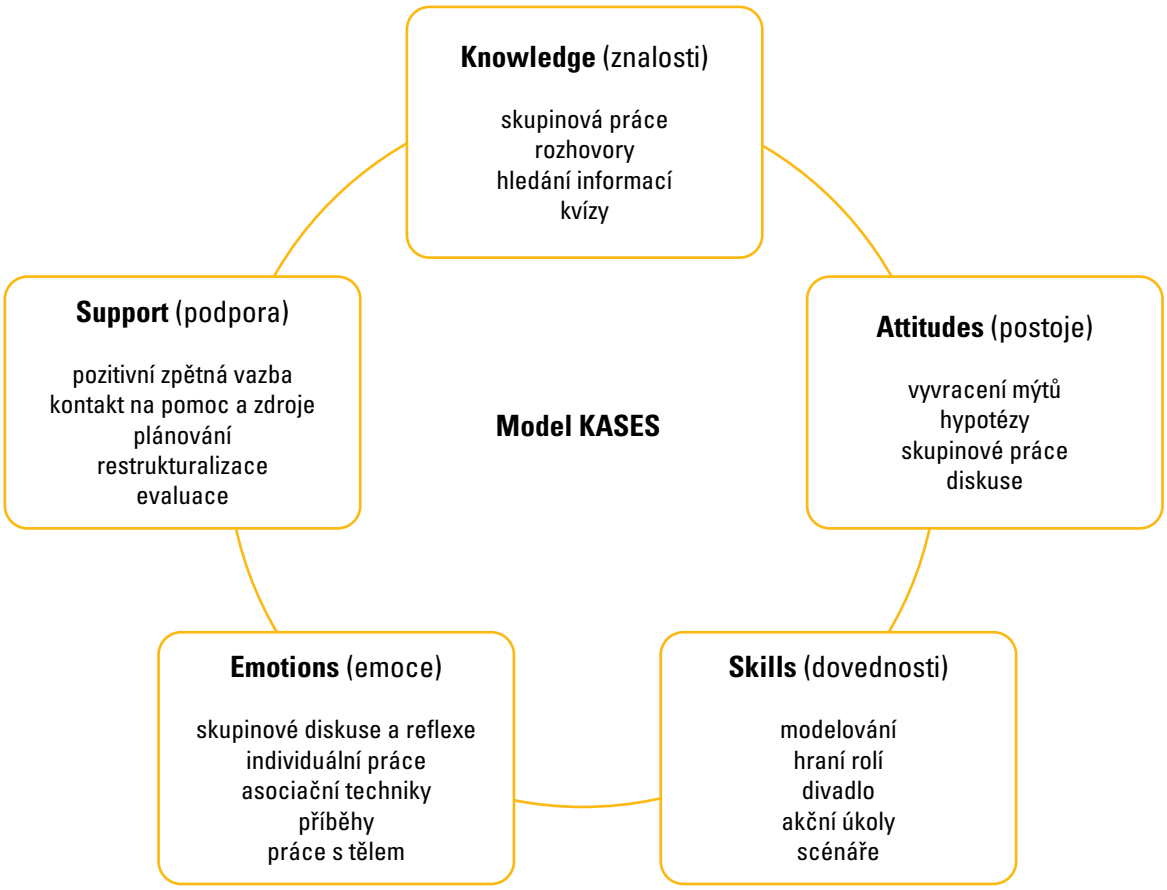

Schéma 1 | Příklady aktivit a technik dle složek modelu KASES

4 TVORBA METODIKY A PROGRAMU #S RESPEKTEM

Metodika programu byla vytvořena pro práci s žáky druhého stupně základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií (11–15 let). Na základě výše popsaných východisek probíhal proces její tvorby v několika na sebe navazujících krocích:

Analýza vývojových potřeb a rizik – na základě literární rešerše byly identifikovány klíčové oblasti související se sexuálním a vztahovým vývojem v období rané adolescence (např. problematika souhlasu, rizika digitální komunikace a vystavení sexuálnímu digitálnímu obsahu včetně pornografie, otázky reprodukčního zdraví).

Empirické ověření potřeb v praxi – předvýzkum s odborníky z praxe přispěl k vymezení tematických priorit a k návrhu způsobů, jak obsah adaptovat na organizační podmínky českých škol (např. délka vyučovacích bloků, participace žáků).

Analýza mezinárodních standardů – tematické bloky vymezené na základě předvýzkumu byly porovnány se *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě* (WHO & BZgA, 2010). Byla ověřena jejich věková přiměřenost a byly adaptovány na kulturní a legislativní specifika českého vzdělávacího prostředí.

Definování vzdělávacích cílů – cíle programu byly formulovány podle modelu KASES a vyjádřeny ve formě očekávaných výstupů, tedy konkrétních znalostí, dovedností, postojů, práce s emocemi a schopnosti využívat podpůrné zdroje.

Návrh struktury programu – byla navržena struktura zahrnující dvě lekce, každou v rozsahu čtyř vyučovacích hodin, rozčleněné do tematických bloků reflektujících klíčové oblasti prevence a sexuální a vztahové výchovy. Jednotlivé aktivity byly plánovány v délce 10–45 minut podle jejich náročnosti.

Volba aktivit a technik – zvoleny byly interaktivní a participativní přístupy (diskuse, modelové situace, skupinová práce, reflexe), které podle výzkumů podporují bezpečné prostředí a aktivní zapojení žáků.

Pilotní implementace – návrh programu byl ověřen ve školních třídách (n = 10 tříd, 172 žáků). Sledovala se srozumitelnost zadání, věková přiměřenost obsahu a míra zapojení žáků. Na základě získané zpětné vazby byly upraveny formulace, časové rozvržení a návaznost aktivit.

Jednotlivé aktivity jsou koncepčně začleněny do tematických bloků a u každé jsou definovány vzdělávací cíle, navržené postupy realizace a jejich přiřazení k příslušným složkám modelu KASES. Součástí metodiky jsou také podpůrné materiály – edukační karty, metodické poznámky k vedení diskusí o citlivých tématech a doporučení pro úpravu obsahu podle věku žáků a organizačních podmínek školy. Celková koncepce byla navržena tak, aby kombinovala empirická zjištění, mezinárodní odborná doporučení a ověření v terénu, a tím aby byla zajištěna její praktickoá použitelnost a obsahová validita.

Pro ilustraci lze uvést aktivitu *Kde jsou mé hranice?*, jejímž cílem je uvědomění si osobních hranic a porozumění tomu, jak je komunikovat a respektovat. Na začátku je studujícím vysvětlen pojem osobních hranic jako „neviditelné“ linie vymezující to, co je jim příjemné a co nikoli. Poté se studující postaví do kruhu a lektor předčítá modelové situace (např. *„kamarád tě obejme“, „na rodinné oslavě tě bratranec či sestřenice přemlouvá, abys šel/šla na taneční parket“, „cizí osoba na ulici na tebe upřeně civí“*). Podle míry komfortu se studující přibližují ke středu kruhu (vyšší míra komfortu) nebo se od něj vzdalují (nižší míra komfortu). Aktivita je zakončena skupinovou reflexí zaměřenou na uvědomění si rozdílnosti osobních hranic, jejich proměnlivosti v čase, na schopnost je jasně komunikovat a na respektování hranic druhých.

5 DISKUSE

Program *#s Respektem* reaguje na aktuální potřeby českého školství v oblasti sexuální a vztahové prevence a propojuje mezinárodní standardy CSE s kulturním a legislativním kontextem. Využití analytického modelu KASES nabídlo strukturovaný rámec pro propojování vzdělávacích cílů s procesy od získávání znalostí přes rozvoj postojů a dovedností až po práci s emocemi a podporu schopnosti vyhledat pomoc. Tím vznikla metodika s vnitřně konzistentní strukturou, která usnadňuje adaptaci programu pro různé kontexty a snižuje riziko opomenutí klíčových složek prevence. Kombinace empirických zjištění, zkušeností z praxe a vícefázového ověřování přispěla k vytvoření metodiky, která je flexibilní, praktická a umožňuje bezpečné a otevřené zapojení žáků. Tento přístup může sloužit jako inspirace pro tvorbu dalších programů usilujících o propojení obsahové validity s podmínkami školní praxe. Začlenění standardů již v rané fázi tvorby navíc posiluje kvalitu a relevanci programu, aniž by prodlužovalo dobu jeho přípravy.

Pilotní implementace ukázala, že navržené aktivity jsou pro žáky srozumitelné a věkově přiměřené a podporují jejich aktivní zapojení. Na základě získané zpětné vazby byly upraveny formulace, časové rozvržení a návaznost aktivit.

V rámci tvorby metodiky programu byl realizován předvýzkum se 14 odborníky a následně pilotní ověření v 10 třídách s celkem 172 žáky, což představuje relativně malý vzorek. Tento rozsah poskytl cenný vhled do procesu vývoje programu, avšak neumožňuje zobecnění na celé prostředí českých škol ani hodnocení jeho dlouhodobých účinků. Metodika programu byla navíc vyvíjena specificky pro český vzdělávací a legislativní kontext, což omezuje její přenositelnost do jiných prostředí.

Tyto skutečnosti zdůrazňují potřebu systematické evaluace efektu programu, která je nezbytná pro doložení jeho dopadu na znalosti, postoje a dovednosti žáků. Výzkumy ukazují,

Lekce	Tematický blok	Aktivita	Cíle	Složka KASES	Technika
#s Respektem 1	N/A	Úvod lekce	• Studující se seznámí s pravidly bezpečného a respektujícího prostředí. • Společně s lektory vymezí časový rámec a tematické zaměření lekce. • Společně formulují pravidla spolupráce a komunikace ve třídě.	Podpora.	Plánování. Pozitivní zpětná vazba.
	DZ	Myšlenková bouře	• Studující identifikují oblasti sexuality a vztahů, které považují za aktuální. • Utřídí své představy o tématu a vytvoří základní strukturu pro další práci. • Seznámí se s komplexním pohledem na sexualitu.	Znalosti. Emoce.	Skupinová práce. Asociační techniky.
	PZP	Anonymní otázky	• Studující anonymně formulují otázky, které je k tématu zajímají. • Napíší otázky, na které by se jinak ostýchali zeptat. • Uvědomí si, že otevřená diskuse o sexualitě je legitimní a bezpečná.	Znalosti.	Otázky.
	DZ	Novináři – mýty & fakta	• Studující rozpoznají a kriticky zhodnotí mylné představy, mýty a stereotypy v oblasti vztahů a sexuality. • Vysvětlí rozdíl mezi přátelským a milostným vztahem a odliší pojmy zamilovanost, láska, přitažlivost a žárlivost. • Popíší vliv pornografie a idealizovaných obrazů krásy na vnímání sexuality v kontextu sociálních sítí.	Znalosti. Postoje. Emoce.	Hledání informací. Vyvracení mýtů. Skupinová diskuse.
	MZV	Kde jsou mé hranice?	• Studující reflektují vlastní osobní hranice a procvičí si způsoby, jak je komunikovat. • Vysvětlí význam respektování hranic druhých.	Dovednosti.	Modelování.
	MZV	Souhlas	• Studující vysvětlí pojem souhlasu v mezilidských vztazích. • Procvičí si, jak dát souhlas či nesouhlas najevo a jak adekvátně reagovat na nesouhlas.	Znalosti. Dovednosti. Emoce.	Hledání informací. Modelování. Příběhy.
	MZV	Red flags a Green flags ve vztazích	• Studující rozliší zdravé a nezdravé vzorce chování ve vztazích. • Aplikují znalosti a dovednosti získané v předchozích aktivitách na modelové situace.	Znalosti. Postoje. Emoce.	Rozhovory. Vyvracení mýtů. Skupinová diskuse. Příběhy.
	MZV, SRZ, DZ, DB, PZP	Q&A	• Studující obdrží odpovědi na své anonymní otázky týkající se sexuality a vztahů. • Kriticky reflektují mýty a stereotypy, které se v jejich otázkách objevují. • Získají věkově přiměřené informace a podporu k tématům, která je zajímají.	Znalosti. Postoje.	Skupinová práce. Vyvracení mýtů.
	PZP	Reflexe a evaluace lekce	• Studující shrnou a reflektují klíčová témata lekce. • Zhodnotí vlastní zkušenost s průběhem lekce a poskytnou zpětnou vazbu. • Identifikují dostupné zdroje pomoci a podpory.	Podpora.	Pozitivní zpětná vazba. Evaluace. Kontakt na pomoc.
#s Respektem 2	N/A	Úvod lekce	• Studující si připomenou pravidla bezpečného a respektujícího prostředí stanovená v předchozí lekci. • Společně s lektory vymezí časový rámec a tematické zaměření druhé lekce. • Upevní dohodnutá pravidla spolupráce a komunikace ve třídě.	Podpora.	Plánování. Pozitivní zpětná vazba.
	DZ	Pět smyslů	• Studující se naladí na vlastní tělo a prožívání a současně na spolupráci se skupinou.	Emoce.	Práce s tělem.
	DB	Příběh Bódi Plamínka	• Studující identifikují rizika online komunikace. • Rozpoznají falešné profily a manipulativní zacházení. • Procvičí si způsoby, jak odolávat nátlaku na sdílení intimního obsahu. • Vysvětlí význam osobních hranic v online prostoru. • Popíší právní důsledky sdílení intimního obsahu.	Znalosti. Dovednosti. Emoce.	Rozhovory. Příběh. Hraní rolí. Skupinová diskuse.
	SRZ	Antikoncepční a menstruační kufr	• Studující popíší antikoncepční metody, jejich výhody a nevýhody, včetně ochrany před sexuálně přenosnými nemocemi. • Vysvětlí význam komunikace mezi partnery o antikoncepci a rodičovství. • Vysvětlí princip menstruačního cyklu a popíší dostupné menstruační pomůcky. • Rozpoznají fyzické a psychické projevy hormonálních změn během cyklu. • Reflektují menstruaci jako přirozenou součást života a vysvětlí pojmy PMS, menarché a špinění (spotting).	Znalosti. Dovednosti.	Rozhovory. Skupinová práce. Příběhy. Asociační techniky.
	MZV, SRZ, DZ, DB, PZP	„Víš to?“ – kvíz	• Studující si zopakují a upevní znalosti o sexualitě, vztazích a sexuálně rizikovém chování. • Aplikují osvojené poznatky při řešení kvízových otázek a modelových situací.	Znalosti. Postoje.	Kvíz. Diskuse.
	PZP	Reflexe a evaluace lekce	• Studující shrnou a reflektují klíčová témata lekce. • Zhodnotí vlastní zkušenost s průběhem lekce a poskytnou zpětnou vazbu. • Identifikují dostupné zdroje pomoci a podpory.	Podpora.	Pozitivní zpětná vazba. Evaluace. Kontakt na pomoc.

Pozn.: Jednotlivé aktivity mohou svým obsahem a cíli zasahovat do více tematických bloků. Jejich přiřazení k tematickým blokům je proto koncepčním a organizačním prostředkem, který má primárně usnadnit orientaci v metodice, nikoli vymezovat jejich význam pouze na jednu oblast.

Zkratky: MZV – mezilidské vztahy; SRZ – sexuální a reprodukční zdraví; DZ – duševní zdraví a well-being; DB – digitální bezpečnost; PZP – podpora a zdroje pomoci. Úvodní aktivity nejsou zařazeny do tematických bloků, jejich funkce je organizační a podpůrná.

Tabulka 1 | Struktura programu a definované cíle prostřednictvím modelu KASES

že kombinace kvantitativního hodnocení účinnosti a kvalitativní procesní evaluace umožňuje identifikovat faktory podporující nebo naopak omezující implementaci (Durlak & DuPre, 2008; Saunders et al., 2005). Tyto přístupy již byly uplatněny v rámci souběžně probíhající evaluace programu, která je realizována formou kvaziexperimentálního designu se zařazením experimentální a kontrolní skupiny a paralelní procesní evaluace. Výsledky těchto evaluací budou představeny v samostatných publikacích. Prezentované poznatky tak tvoří základ pro další evaluace a rozvoj programu a zároveň otevírají prostor pro jeho budoucí využití ve školní praxi.

Role autorů | PS je zodpovědná za návrh koncepce programu, zpracování podkladů a přípravu rukopisu. RO poskytl odborné konzultace k obsahu a podílel se na závěrečné podobě rukopisu.

Konflikt zájmů | Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA / REFERENCES

Abrams, R., Nordmyr, J., & Forsman, A. K. (2023). Promoting sexual health in schools: A systematic review of the European evidence. *Frontiers in Public Health, 11,* 1193422. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193422

Allen, L., & Carmody, M. (2012). 'Pleasure has no passport': Re-visiting the potential of pleasure in sexuality education. *Sex Education, 12*(4), 455–468. https://doi.org/10.1080/14681811.2012.677208

Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). *EU Kids Online IV in the Czech Republic.* Masaryk University. https://irtis.muni.cz/media/3137007/eu_kids_online_report_2018_en_main.pdf

Benešovská, B., Krišová, D., & Macháčková, M. (2024). Sexualita jako riziko? Sexuální výchova v českých kurikulárních dokumentech. *Orbis Scholae, 17*(3), 61–84. https://doi.org/10.14712/23363177.2024.3

Česká středoškolská unie. (2021). *Sexuální výchova na českých školách: Výzkumná zpráva.* Česká středoškolská unie. https://1url.cz/JzAX9

Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology, 41*(3–4), 327–350. https://doi.org/10.1007/s10464-008-9165-0

Frans, E. (2015). A practical guide to holistic sexuality education. In L. Allen & M. L. Rasmussen (Eds.), *Evidence-based approaches to sexuality education* (pp. 76–100). Routledge.

Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three decades of research: The case for comprehensive sex education. *Journal of Adolescent Health, 68*(1), 13–27. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036

Janssens, A., Blake, S., Allwood, M., Ewing, J., & Barlow, A. (2020). Exploring the content and delivery of relationship skills education programmes for adolescents: A systematic review. *Sex Education, 20*(5), 494–516. https://doi.org/10.1080/14681811.2019.1697661

Livingstone, S., & Mason, J. (2015). *Sexual rights and sexual risks among youth online: A review of existing knowledge regarding children and young people's developing sexuality in relation to new media environments.* eNACSO. http://eprints.lse.ac.uk/64567/1/Livingstone_Review_on_Sexual_rights_and_sexual_risks_among_online_youth_Author_2015.pdf

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2025). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* https://www.msmt.cz/dokumenty

Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity, 19*(1–2), 99–122. https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., … & Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet, 387*(10036), 2423–2478. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research, 53*(4–5), 509–531. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441

Sadková, T. (2018). Současný stav sexuální výchovy v rámci základního vzdělávání v České republice: Systematický přehled teorie a praxe. *Adiktologie, 18*(1), 48–58. https://www.addictology.cz/wp-content/uploads/2018/10/Pages-from-Adiktologie_I_24-48-58-1.pdf

Saunders, R. P., Evans, M. H., & Joshi, P. (2005). Developing a process-evaluation plan for assessing health promotion program implementation: A how-to guide. *Health Promotion Practice, 6*(2), 134–147. https://doi.org/10.1177/1524839904273387

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, 2*(3), 223–228. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1

Šmahel, D., Macháčková, H., Mascheroni, G., Dědková, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Green, L., Barbosa, A., Haddon, L., Tsaliki, L., Ponte, C., Garmendia, M., Stenberg, S., Ólafsson, K., Kalmus, V., Pruulmann-Vengerfeldt, P., Vandoninck, S., Duerager, A., … & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries.* LSE. http://eprints.lse.ac.uk/103294/1/EU_Kids_Online_2020_March2020.pdf

UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach.* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770

WHO Regional Office for Europe, & Federal Centre for Health Education (BZgA). (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.* https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-for-sexuality-education/

Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A meta-analysis of pornography consumption and actual acts of sexual aggression in general population studies. *Journal of Communication, 66*(1), 183–205. https://doi.org/10.1111/jcom.12201