

## INTERNET IN SPOLNO ZDRAVJE

# Kje lahko na spletu najdem verodostojne informacije o spolnem zdravju?

KLJUČNE BESEDE 

zaupanje | strokovnjaki | verodostojne informacije



Na internetu je ogromno informacij o spolnem zdravju! Vendar pa niso vse **verodostojne** - mogoče jih niso ustvarili strokovnjaki, ki se na to temo resnično spoznajo. Zato je pomembno, da si pri iskanju informacij o teh zadevah na internetu previden in preudaren. Tukaj je nekaj koristnih nasvetov:

- Uporabljaljaj spletna mesta in digitalna orodja, ki so **preverjena s strani strokovnjakov**. Morda jih boš lažje našel, če platforme vsebujejo videoposnetke, objave, podcaste in aplikacije, ki so preverjena dejstva.
- Pri iskanju ustreznih informacij najprej preveri spletna mesta in druga digitalna orodja, ki jih zagotavljajo **državni zdravstveni centri, državne ustanove ali nevladne organizacije, ki se v tvoji državi ukvarjajo s spolno vzgojo mladih**.



Spoznaj **spletna družbena gibanja**, ki so trenutno aktivna, zlasti če delujejo v tvoji bližini in se osredotočajo na izboljšanje izobraževanja o spolnem in reproduktivnem zdravju.

- Nekaj primerov spletnih gibanj: Black Lives Matter (gibanje, ki je ustvarilo prostor ne le za glasove temnopoltih in etničnih manjšin, temveč tudi za tiste, ki se opredeljujejo kot LGBT+ in doživljajo diskriminacijo na podlagi rase in spolne usmerjenosti), Women's Marches (gibanje, ki izobražuje o strpnosti in enakosti v spolnem življenju ne glede na spolno usmerjenost in spol), #MeToo (gibanje, ki je postalo orodje proti poniževanju in izkoriščanju žensk ter kakršni koli obliki diskriminacije zaradi spola).

Uporabiš lahko **telefonske linije za pomoč**, ki nudijo podporo posameznikom v krizi in ponujajo zaupen prostor za pogovor o spolnem zdravju z usposobljenimi strokovnjaki.



Verodostojne informacije so močno orodje pri sprejemanju ozaveščenih odločitev o tvojem spolnem zdravju. Bodi pozoren\_ na ob pridobivanju spletnih informacij, upoštevaj verodostojnost vira, aktualnost informacij ter vključenost referenc ali citatov. Zanesljiva spletna mesta pogosto **posodablajo svojo vsebino**, da zagotovijo najnovejša znanja na področju spolnega zdravja.

Ne pozabi, da moraš biti pri iskanju spletnih informacij o spolnem zdravju vedno previden in se o njihovi verodostojnosti prepričati z neposrednim pogovorom z zaupanja vredno odraslo osebo, zdravstvenim delavcem ali učiteljem.



**INTERNET IN SPOLNO  
ZDRAVJE**

