

9. třída SEXUÁLNÍ VÝCHOVA

Téma: Prevence nechtěného početí:

Počet hodin: 4

RVP: Vztahy mezi lidmi a formy soužití
Změny v životě člověka a jejich reflexe
Zdravý způsob života a péče o zdraví
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
Osobnostní a sociální rozvoj

Kompetence: Kompetence k učení
Kompetence k řešení problémů
Kompetence komunikativní
Kompetence sociální a personální
Kompetence občanské

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis

1. Partnerské vztahy aneb milovat a být milován

TEORETICKÁ ČÁST

Každý z nás chápe lásku jinak, záleží na tom, kolik je nám let, jsme-li muž či žena, jaké máme životní zkušenosti. Jsme-li zamilovaní, skloňujeme lásku ve všech pádech. Čteme o ní v dílech básníků, zpíváme si zamilované písně, sníme si své romantické sny.

Umíme ale vysvětlit, co to vlastně láska je?

Někdo říká, že láska prochází žaludkem, chemici ji vidí jako soubor chemických reakcí v těle, biologové ji chápou jako reprodukční akt. Ottova všeobecná encyklopedie praví, že láska je silný pozitivní citový vztah k osobám, věcem, idejím a sobě samému.

Láska je prostě tím největším darem v životě. Když jsme zamilovaní, nemáme oči pro nikoho jiného než pro toho, koho milujeme. To může být začátek partnerské a později rodičovské lásky.

Opravdové lásce se člověk musí nejprve učit. Při tomto „studiu“ zažijeme hodně radosti, ale můžeme i mnoho ztratit. Měli bychom se naučit přijímat partnery takové, jací jsou, vážit si jejich životů. Musíme najít odvahu se jim odevzdat a přitom zůstat sami sebou. V tom je jádro opravdové lásky.

Partnerská láska a sexualita k sobě nerozlučně patří. Sexualita je sdílení vzájemné blízkosti, něhy, intimity a hlubokého citu s druhým člověkem. Jde o mnohem víc než jen o pohlavní styk. Při plánování budoucnosti je proto potřeba si uvědomit, že do partnerství si nepřinášíme pouze své vlastnosti, postoje a návyky, ale i „partnerský model“ rodičů. Je na nás, co od svých rodičů převezmeme a jak budeme svůj vztah utvářet.

(Janošková, D. Občanská výchova 9 ; Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2006. ISBN 80-7238-528-3)

Normální vzorec sexuálního chování vychází ze společenských norem, má ale hluboké kořeny biologické. Má význam jednak proto, že umožňuje svobodně si partnera zvolit, navzájem se poznat, na sexuální styk se připravit a plně jej prožít.

Nejprve dochází k **erotickému vyladění partnera**, které má několik fází. První je **seznámení**, partneři navzájem upoutají svou pozornost a naváží společenský kontakt. Druhá je **dvoření**, kdy partneři si dávají najevo svůj zájem a obdiv, dochází k letným dotykům, poté důvěrnějšímu kontaktu například při tanci. Další fází je potom **erotické mazlení** (necking a petting), kdy dochází k líbání a hlazení partnerova těla, včetně erotogenních zón. Tato fáze může a nemusí přímo přejít v **pohlavní styk, koitus**.

(Trávník, P. Základy sexuologie a sexuální výchovy. Brno: Institut mezioborových studií, 2000.)

Odi et amo (nenávidím a miluji)

Milujeme ty, co nás odmítají a odmítáme ty, co nás milují.

Nikdy neopouštěj toho, koho miluješ pro někoho, kdo se ti líbí, protože ten, kdo se ti líbí tě opustí pro toho, koho miluje.

Láska je jako slza, rodí se v očích a padá k srdci.

Láska je někdo, s kým chceme zestárnout.

Miluje tě ne proto, jaký jsi, ale proto kým jsem když jsem s tebou.

(<http://www.with-love.estranky.cz/stranka/citaty---laska>)

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod:

Učitel přečte několik citátů o lásce, zeptá se žáků jaké je téma hodiny.

Cíl hodiny:

Žáci jsou schopni utvářet pozitivní mezilidské vztahy v rodině a v širším společenství založených na úctě, toleranci a empatii. Žáci si osvojují sociálních dovedností a modely chování v souvislosti se sociálně patologickými jevy.

Opakování:

Pamatujete si na odlišnosti v lásce o kterých jsme si povídali v osmé třídě?

Motivační část:

Učitel napíše na tabuli několik citátů o lásce a vyzve žáky, aby zapsali do pracovního sešitu citát, který se jim líbí nejvíce a aby našli partnera / partnery, kteří se ztotožňují se stejným citátem. Vyzve je k popsání toho, jaká láska je, k vytvoření definice lásky a zapsání definice do pracovního listu

Expozice:

Učitel seznámí žáky s pohledem a definicemi lásky různých oborů (chemie, biologie, psychologie, atd.). Seznámí žáky s podobami lásky (partnerská, rodičovská, sourozenecká, atd.). Vysvětlí možná úskalí při hledání opravdové partnerské lásky. Vyzve žáky k popsání charakterových vlastností žádaného partnera, k popsání vzhledu žádaného partnera. Otáže se žáků zda-li by se vzdali všech charakterových vlastností, které napsali jen aby jejich partner vypadal podle jejich představ. Vede je k zamyšlení se nad povrchností úsudků. Učitel položí žákům otázku čím vším se liší partnerská láska například od rodičovské, kamarádské. Vysvětlí důležitost sexuality pro partnerství, zmíní různorodost sexuálních aktivit a důležitost mentální zralosti pro přechod z jedné na druhou.

Fixace:

Vyluštění křížovky v pracovním listu

Závěr:

Zopakování mnoha pohledů na lásku, přečtení definic lásky, které žáci vytvořili, přidání pár citátů o lásce.

2. Máme se rádi, chceme lásku, na děti máme čas...

TEORETICKÁ ČÁST:

Dříve či později poznáte někoho, koho označíte za toho pravého (tu pravou). Zamilujete se. Zamilovanost je spojena s nekritickým a značně idealizovaným hodnocením partnera. Toužíte být spolu, povídat si, smát se, ale také se dotýkat svých těl, mazlit se. Objevíte kouzlo líbání a něžného hlazení. Pokud se toto mazlení omezuje na části těla od pasu nahoru, říká se mu necking. Časem vám to nebude stačit a zatoužíte po intimnějším kontaktu. Mazlení od pasu dolů, při němž se dotýkáte oblastí pohlavních orgánů, označujeme jako petting. Ani v jednom případě nedochází k pohlavnímu styku – souloži. Ta je nejčastější sexuální aktivitou v dospělosti.

Říci „ano“ je tvé právo. Mohou nastat situace, kdy budeš chtít říci „ne“. Pokud se na projevy sexuality necítíš, nenech se k nim přemluvit. Nevymýšlej výmluvy, řekni to na rovinu a pokus se to partnerovi / partnerce vysvětlit.

(Janošková, D. Občanská výchova 9 ; Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2006. ISBN 80-7238-528-3)

Antikoncepce je způsob, jak pokud možno bez vedlejších následků zabránit nežádoucímu otěhotnění a plánovat početí dítěte. Antikoncepce by měla být záležitostí obou partnerů, dá se však očekávat, že vzhledem k tomu, že závažnější následky nežádoucího otěhotnění nese žena, bude mít především ona bezprostřední zájem na dobré antikoncepční metodě. Mimoto vzhledem k fyziologickým rozdílům mezi mužem a ženou se daleko snáze hledají účinné antikoncepční metody určené ženám. Předpokladem úspěšného plánování početí je pečlivé vedení menstruačního kalendáře. Ten by si měla vést každá žena od své první do poslední menstruace.

BARIÉROVÁ ANTIKONCEPCE

Je středně účinná antikoncepce, založená na mechanické zábraně průniku spermií do ženského pohlavního ústrojí. Patří sem klasický kondom, antikoncepční pesar nebo klobouček a dosud málo vžitá obdoba kondomu pro ženy, označovaná jako femidom.

Kondom, jinak zvaný prezervativ, je relativně spolehlivou ochranou jak před nežádoucím otěhotněním, tak i před nákazou pohlavně přenosnými nemocemi, pokud je správně používán. Jeho účinnost je možno dále zvýšit kombinací s některou další metodou antikoncepce, např. chemickou.

Antikoncepční klobouček nebo membrána (pesar) jsou tvořené pružnou membránou napjatou v tužším rámečku. Vkládají se do pochvy tak, aby překryly děložní čípek. Je nutné kombinovat je s chemickou antikoncepcí, aby jejich účinnost byla dostatečná. Nechrání před nákazou.

Femidom je v podstatě větší a v otevřené části značně rozšířený kondom s výztuhou na obou koncích, který se vkládá do pochvy a rozšířená část překrývá ženské zevní pohlavní orgány. K zajištění dostatečného účinku je třeba jej kombinovat s jinou metodou.

Chemická antikoncepce je založena na látkách, které mají schopnost znehodnotit spermie, které pak nejsou schopny oplodnit vajíčko (spermicidní látky). Používají se ve formě krému nebo gelu, který je velmi vhodný k aplikaci na klobouček nebo membránu, dále ve formě poševních čípků, hubky nebo tablet. Dostatečného účinku dosahuje jen v kombinaci s bariérovou metodou.

Antikoncepce hormonální

Je velmi účinná metoda. Je založena na tom, že malá množství ženských pohlavních hormonů (syntetické hormony ze skupiny estrogenů nebo gestagenů, častěji jejich kombinace) působí na hypofýzu a zpětnou vazbou blokují tvorbu gonadotropních hormonů. Ty potom nemohou vyvolávat ve vaječnicích vývoj folikulů s vajíčky a brání tak dozrání vajíčka a ovulaci. Mimoto mohou měnit vlastnosti hlenu v kanálku v děložním krčku a brání tak průniku spermií do dělohy. V posledních letech byly získány poznatky o tom, že tato antikoncepce snižuje pravděpodobnost výskytu nádorů vaječníků a dělohy. Patrně to souvisí s tím, že intenzivní buněčné dělení, které probíhá před a po ovulaci ve vaječniku a po menstruaci v děloze zvyšuje pravděpodobnost nádorového bujení a hormonální antikoncepce tomu bloádou ovulace brání.

Hormonální antikoncepce je podávána formou tablet užívaných denně, formou injekcí podávaných jednou za 12 týdnů nebo formou podkožních implantátů, které působí dlouhodobě.

Nitroděložní antikoncepce je založena na umístění nitroděložního tělíska do děložní dutiny. Už samotná přítomnost cizího tělesa ovlivňuje děložní sliznici natolik, že je nepravděpodobný vývoj a implantace embrya. Navíc jsou tělíska doplňována buďto mědí nebo gestageny a ovlivňují spermie i děložní sliznici, takže otěhotnění je krajně nepravděpodobné. Spolehlivost tělísek s gestageny se blíží spolehlivosti hormonální antikoncepce.

(Trávník, P. Základy sexuologie a sexuální výchovy. Brno: Institut mezioborových studií, 2000.)

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod:

Učitel ukáže žákům krabičku s kondomy, zeptá se žáků jaké je téma hodiny.

Cíl hodiny:

Utváření odpovědného (neohrožujícího a nepoškozujícího) chování vůči sobě, ostatním, předvídání a analyzování důsledků vlastního sexuálního chování.

Opakování:

Jaké pojmy, které se týkají lidské sexuality a sexuálního chování si pamatujete s poslední hodiny? U kterých sexuálních aktivit je zapotřebí použití kondomu a u kterých ne?

Motivační část:

Učitel přinese do hodiny několik druhů antikoncepce, schová je pod šátek tak, aby je žáci neviděli, ale zároveň si všimlí, že je pod šátkem něco schované. Učitel znovu ukáže žákům krabičku kondomů a vysvětlí, že sebou přinesl i jiné druhy antikoncepce a vyzve je k zapsání tipů, jakéže to druhy přinesl na tabuli. Po té ukáže žákům, které druhy přinesl a přepíše na tabuli zbylé druhy antikoncepce.

Expozice:

Učitel rozdá žákům papírky s druhem antikoncepce či popisem této antikoncepce a bude postupně vyzývat jednotlivé žáky aby přečetli svůj papírek a vyzve žáka, který si myslí že tvoří dvojici aby přečetl svůj papírek. Po té, co se najdou všechny dvojice žáci doplní do pracovního listu popis jednotlivých antikoncepčních metod a prostředků.

Učitel přečte žákům rozdělí žáky do skupin a nechá je vylosovat pokračování situace z pracovního listu, žáci mají za úkol napsat, jak se příběh vyvíjel.

Fixace:

Žáci přečtou své dokončení příběhu. Učitel s žáky diskutuje o tom, jak by těhotenství, nebo potrat ovlivnil Evin a Adamův život. Připomene metody, kterými je možné se při sexu chránit proti otěhotnění.

Závěr:

Učitel dovypráví příběh svým koncem, kdy Adam s Evou společně zajeli na gynekologickou pohotovost, aby se poradili s lékařem a aby jim předepsal postkoitální antikoncepci. Adam si teď dává pozor na to, aby dodržoval zásady správného navléknutí kondomu.

Učitel se zeptá žáků kde se můžou navštívit pohotovost v jejich městě.

3. Plánované rodičovství aneb jak prožít akt lásky bez komplikací

TEORETICKÁ ČÁST

„Všechny dvojice i jednotlivci mají základní právo rozhodovat svobodně a zodpovědně o počtu svých dětí a o časovém odstupu mezi nimi a k tomuto jednání mají dostat informace a prostředky. Zodpovědnost dvojic a jednotlivců ve využití tohoto práva bere v úvahu životní potřeby jejich žijících a budoucích dětí a jejich zodpovědnost ke společnosti.“

(1. světová populační konference. Bukurešť 1974, In: Uzel, 1999, s. 64.)

Dospělost představuje biologickou, psychickou a sociální zralost. Zahájení pohlavního života ve chvíli, kdy ještě nejsme připraveni, může znamenat velké komplikace. Sexuální akt často zůstává pouze na biologické úrovni, což nám může způsobit poranění na duši, vyvolat strach z infekce, nechtěného těhotenství apod. Pokud jsme po všech stránkách zralí a pokud je pohlavní spojení výrazem vzájemné partnerské lásky, pak nám přinese zcela odlišný, krásný prožitek. Abychom vše mohli prožít beze strachu a obav, vyplatí se počkat na správný čas.

Správná technika pohlavního styku závisí na obou partnerech. Nejprve se odehrává takzvaná milostná předehra (vzájemné mazlení a hlazení). Ve chvíli, kdy si to oba partneri přejí, vsune muž svůj penis do partnerčiny pochvy, která by měla být vlhká a připravená na přijetí penisu. Rytmičké pohyby penisu v pochvě způsobí zapojení reflexního přívodu vzruchů, dochází ke smršťování svalové vrstvy pohlavních orgánů muže a posléze k vypuzování ejakulátu obsahujícího spermie. Muž i žena prožívají vyvrcholení milostného splynutí, tzv. orgasmus. U ženy přitom dochází ke kontrakcím dělohy a sperma je aktivně nasáváno do děložního krčku, což usnadňuje oplodnění.

Mezi mládeží přetrvává názor, že při prvním pohlavním styku se nemůže nic přihodit. Je to omyl! I na první pohlavní styk se vztahují všechna rizika. Dívka může otěhotnět, může dojít k přenosu pohlavní choroby. Proto by mělo být i při prvním milování samozřejmé užití antikoncepce.

Riziko nechtěného otěhotnění je při milování větší, než si mladí uvědomují. Existují případy, kdy otěhotní i dvanáctileté dívky. Jejich rodiče a lékaři pak zvažují, co je v takové chvíli menším zlem. Zda riskovat zdraví dívek předčasným těhotenstvím, nebo volit interrupci, která necitlivě ukončí právě se probouzející život.

Asi 46 milionů žen na celém světě se každoročně rozhodne ukončit své těhotenství umělým potratem; z toho přibližně 26 milionů postupuje v souladu s právem. Ve vztahu k umělým potratům existují dva nepřátelské tábory. Jedni zastávají názor, že ženy mají právo svobodně rozhodovat o osudu svého těhotenství. Druzí to odmítají, protože považují za důležitější právo nenarozeného dítěte na život.

Jedním z důvodů úvah o interrupci je předčasné těhotenství. Při řešení takové situace se musí zvážit řada věcí. Nejdůležitější je, zda dívka chce dítě, či nikoliv. Důležitý je i postoj partnera. Je-li partner sám velmi mladý, často žádá dívku, aby umělý potrat podstoupila. Nebo se k dívce nechce znát a podezírá ji, že „dítě není jeho“. Otcovství lze sice dokázat, ale není to příznivá situace pro případný sňatek a rodičovství.

Pokud se dívka rozhodne, že sama dítě vychovávat nechce, může volit mezi dvěma možnostmi. Buď podstoupí interrupci, nebo donosí dítě a předá je k adopci, což je méně časté. Obě řešení jsou pro dívky velmi psychicky i fyzicky náročná. V této situaci potřebují psychologickou pomoc i podporu nejbližších.

Na cestě za opravdovou láskou a porozuměním na nás číhají i další nástrahy. Patří mezi ně například pornografie a prostituce.

Prostituci chápeme jako poskytování sexuálních služeb za úplatu, náleží k tzv. komerčnímu sexu. Nejrizikovější skupinou prostitutek jsou mladistvé dívky. Jsou totiž častěji než ostatní prostitutky ochotny poskytovat nejlacinější a nejnebezpečnější sex. Jde o skupinu nejvíce ohroženou šířením pohlavních nemocí, násilnou i mravnostní trestnou činností ze strany kuplířů i zákazníků a obchodováním se ženami.

Pornografie zobrazuje pohlavní orgány a pohlavní život s cílem zdůrazňovat sex jako takový a podněcovat sexuální pud. To vše nepřilíš vybíravými způsoby, které překračují morální normy a mohou vyvolávat v některých lidech stud. S pornografií se můžeme setkat v litera-

tuře, výtvarném umění, v divadle, filmu, reklamě, může mít také formu zvukové nahrávky nebo předmětu apod. Ve většině států je rozšiřování pornografie mezi mladistvými trestným činem (ohrožování mravní výchovy mládeže). Zvláště tvrdě se zákonem stíhá dětská pornografie.

(Janošková, D. Občanská výchova 9 ; Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2006. ISBN 80-7238-528-3)

Interrupce je odborný název pro umělý potrat. Je třeba jej odlišovat od pojmu potrat bez přívlastku, který znamená v obecném slova smyslu ztrátu embrya nebo plodu, ukončení těhotenství. Pojmem spontánní potrat označujeme ukončení těhotenství, které nebylo uměle vyvoláno, nastalo například v důsledku onemocnění ženy, vrozené vývojové vady embrya, infekce v děloze apod. Interrupce je závažný zásah do organismu ženy, při němž je usmrceno embryo a který představuje pro ženu zdravotní riziko. Proto není možné považovat umělý potrat za antikoncepční metodu, může být jen krajním řešením v případě nežádoucího otěhotnění, například po znásilnění, ze zdravotní indikace a podobně. V průběhu interrupce je odstraněn celý obsah dělohy (embryo, sliznice, placenta). Používají se v zásadě dva postupy.

Při miniinterrupci se malou plastickou trubičkou (sací kyretou) a elektrickou vakuovou pumpou odsaje obsah dělohy. Odsávací metoda se provádí až do 12.-14. týdne po početí ambulantně nebo s krátkou hospitalizací. Představuje pro ženu menší tělesné riziko, ztráta krve a nebezpečí poškození dělohy jsou menší než při metodě s použitím výškrabu. Je zde určitá možnost selhání, když lékař neodsaje celý obsah a embryo zůstane v děloze.

Při metodě s použitím výškrabu se kyretou (nástroj ukončený ostrou kličkou) vyškrabe obsah dělohy. Výškrab lze provádět do 20. týdne těhotenství, ale doporučuje se ho provést do 16.-18. týdne. Je zde vždy určité riziko poranění dělohy a přilehlých orgánů, protože stěna těhotné dělohy je měkká.

(Trávník, P. Základy sexuologie a sexuální výchovy. Brno: Institut mezioborových studií, 2000.)

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod:

Příběh dívky, která do šestnácti let prodělala 4 potraty.

Cíl hodiny:

Utváření odpovědného (neohrožujícího a nepoškozujícího) chování vůči sobě, ostatním, předvídání a analyzování důsledků vlastního sexuálního chování.

Opakování:

Co je smutného na příběhu Lucy Lanelly? Jak se měla zachovat jinak? Jaké rizika vedou z toho, že dívka používá potratu jako své antikoncepční metody?

Motivační část:

Rozdělte se do skupinek podle toho, jestli potrat schvalujete nebo ne. Připravte si argumenty pro druhou stranu a запиšte je do pracovního listu.

Expozice:

Učitel provede výklad na téma interrupce, rozliší její druhy, zmíní zdravotní rizika.

Učitel vyzve žáky ke krátké diskuzi za použití argumentů, které si zapsali.

Učitel napíše na tabuli pojem komerční sex a zeptá se žáků co se pod tímto názvem může skrývat. Diskutuje s žáky o tom, jaké nebezpečí při prostituci a pornografii hrozí.

Fixace:

Doplnění definic do křížovky *naopak*.

Závěr:

Učitel zopakuje argumenty, které padli pro a proti interrupci, zdůrazní potřebnost prevence a upozorní na škodlivost prostituce a pornografie.

4. Těhotenství, porod, péče o dítě aneb stal se zázrak, vzniká nový život

TEORETICKÁ ČÁST

Vznik nového života je malým zázrakem. Měl by být vzácnou a radostnou událostí, proto je dobré počítat plánovat. Rodiče si přejí přivést na svět zdravého potomka. Dodržují zásady zdravého životního stylu, znají svůj zdravotní stav, vyvarují se alkoholu, kouření a užití jiných drog. V případě podezření na možnost vrozených a dědičných onemocnění podstoupí genetické vyšetření.

Všichni nastávající rodiče s napětím očekávají okamžik, kdy se jejich dítě poprvé ohlásí.

Maminky na ně každou chvíli pomyslí, zamyšleně si hladí své břicho, v duchu i nahlas s miminkem mluví. Jejich citové prožitky se přenášejí i na dítě. Už v této chvíli se vytváří mezi rodiči a miminkem základ budoucího vztahu.

Těhotenství není choroba, je to jen jiný stav organismu ženy. Zpočátku se mohou objevit některé potíže, např. žaludeční nevolnost, časté močení, únava, spavost. Většina z nich časem zmizí. O tom, zda z embrya vyroste chlapec nebo děvče, rozhodují pohlavní chromozomy muže (XY), které se spojí s pohlavními chromozomy ženy (XX).

V průběhu těhotenství dochází v těle ženy k mnoha změnám. Rostoucí plod mění její postavu. Žena se zaobluje, zvětšují se jí břicho a prsa, která se připravují na kojení. Nastávající maminky pravidelně navštěvují poradnu pro těhotné. Lékař kontroluje vývoj plodu i zdraví matky.

Dítě je v těle matky vyživováno pomocí pupeční šňůry, která jeho břicho spojuje s placentou. Během pouhých devíti měsíců vyroste ze spojení spermie a vajíčka nový človíček. Narodí se do „neznámého“ světa, kde na něj čekají jeho blízcí.

Porod chápeme jako příchod – narození dítěte na svět z matčina těla.

Rozlišujeme:

- **přirozený porod** – porod bez lékařských zásahů a bez podání tišících prostředků;
- **vyvolaný porod** – porod vyvolaný uměle, např. při ohrožení zdraví dítěte i matky;
- **porod císařským řezem** – porod prováděný pod celkovou narkózou nebo při místním znecitlivění.

Fáze porodu za normální situace (matka je zdravá a ani dítě není v ohrožení):

- **1. doba porodní** – nazýváme ji **otevírací dobou**, neboť se při ní otevírá hrdlo a děložní branka. Dochází k děložním stahům v různých intervalech, odchází plodová voda z prasklého vaku. Žena může tuto dobu vnímat bolestivě.

Oplodněním se spojí také genetické informace. Ty rozhodují o barvě očí, vlasů, tělesné konstituci, o dalších dispozicích a vlastnostech člověka.

2. doba porodní – nazýváme ji **vypuzovací dobou**. Plod prochází porodními cestami, dojde k porodu dítěte. Nejdříve se rodí hlavička, pak ramínka a nakonec vyklouzne dítě celé. Novorozeně je stále spojeno s matkou pupeční šňůrou, kterou porodník podváže a posléze přestříhne. Tak přeruší krevní spojení s matkou a zabrání vykrvácení dítěte do odlučujícího se lůžka neboli placenty.

(Janošková, D. Občanská výchova 9 ; Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2006. ISBN 80-7238-528-3)

3. doba porodní – porod lůžka (placenty), blan a zbytku pupečníku. Tato doba trvá cca 20–30 minut a ukončuje porod.

Způsob, jakým děti přicházejí na svět, je různý. Odlišnosti mohou být v poloze matky (na zádech, ve dřepu, v kleku) i v místě a uspořádání prostředí porodu (v porodnici, doma či v zařízeních a centrech aktivního porodu).

PRAKTICKÁ ČÁST

Úvod:

Učitel připomene příběh Evy a Adama, který končil těhotenstvím Evy. Zeptá se žáků jaké je téma dnešní hodiny.

Cíl hodiny:

Utváření odpovědného (neohrožujícího a nepoškozujícího) chování vůči sobě, ostatním, předvídání a analyzování důsledků vlastního sexuálního chování.

Žáci jsou vedeni k formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví a celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým.

Opakování:

Učitel zopakuje antikoncepční metody a druhy interrupce na pozadí příběhu Adama a Evy.

Motivační část:

Učitel nakreslí na tabuli obrys těhotné ženy, popřípadě přinese obrázek těhotné ženy. Dotáže se žáků jak by popsali těhotnou ženu, co je pro ni typické.

Expozice:

Učitel provede výklad o těhotenství, o zásadách chování v těhotenství, o biologických a hormonálních změnách v těle ženy. Učitel osvětlí žákům jednotlivé fáze porodu.

Žáci vyplní pracovní list.

Fixace:

Učitel zkontroluje s žáky pracovní list.

Závěr:

Učitel vyzdvihne pozitiva bezpečného sexu, používání ochrany pro budoucí těhotenství. Připomene zdravotní rizika interrupce.

Pracovní list č.1

1.) Který citát o lásce se ti líbí nejvíce?

2.) Znáš nějaké další citáty o lásce?

3.) Co je to láska? Zkus ji definovat:

4.) Vylušti křížovku podle těchto definic:

1 erotická orientace na jedince stejného pohlaví

2 člověk eroticky zaměřený na opačné pohlaví

3 ucházení se o partnera, získávání jeho přízně

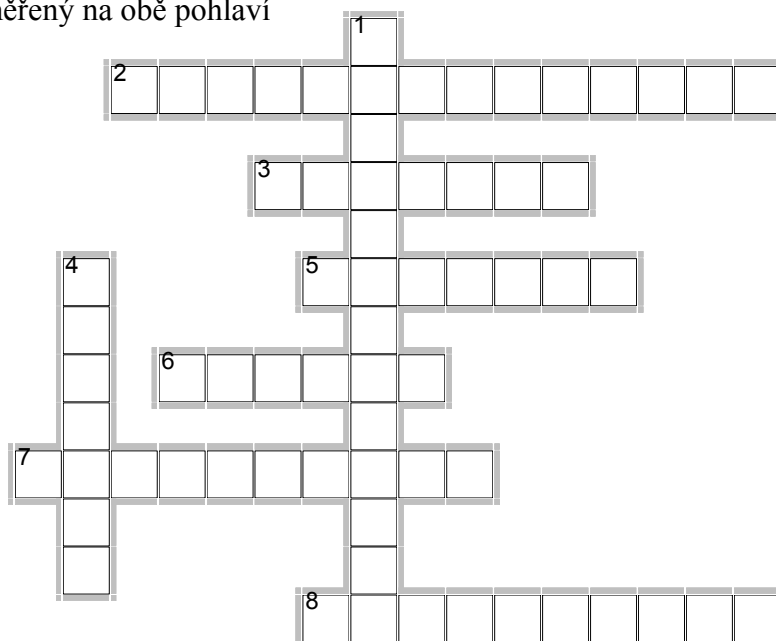
4 mazlení, líbání, hlazení, bez dotýkání pohlavního ústrojí

5 mazlení, které zahrnuje i pohlavní orgány, může vést i k orgasmu

6 soulož, pohlavní styk

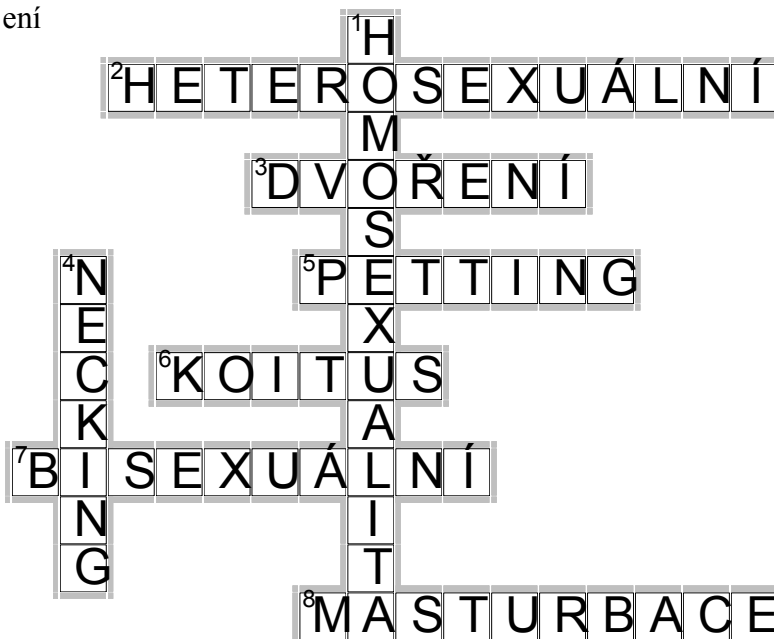
7 člověk eroticky zaměřený na obě pohlaví

8 onanie, sebeukájení



Pracovní list č.1 řešení

- 1 erotická orientace na jedince stejného pohlaví
- 2 člověk eroticky zaměřený na opačné pohlaví
- 3 ucházení se o partnera, získávání jeho přízně
- 4 mazlení, líbání, hlazení, bez dotýkání pohlavního ústrojí
- 5 mazlení, které zahrnuje i pohlavní orgány, může vést i k orgasmu
- 6 soulož, pohlavní styk
- 7 člověk eroticky zaměřený na obě pohlaví
- 8 onanie, sebeukájení



Pracovní list č.2

1.) Doplň popis jednotlivých druhů a prostředků antikoncepce

antikoncepce

bariérová antikoncepce

kondom

pesar

chemická antikoncepce

hormonální antikoncepce

nitroděložní antikoncepce

metoda neplodných dnů

postkoitální antikoncepce

2.) Eva a Adam spolu chodí už několik měsíců. Před několika týdny se spolu poprvé milovali. Eva si chce nechat předepsat antikoncepci, do té doby než navštíví lékaře se chrání kondomem. Je pátek večer, Eva je sama doma. Zavolá Adamovi, ten přijede, dívají se spolu na televizi, mazlí se. Nakonec dojde k milování. Po milování Adam zjistí, že kondom, který použili praskl.

Co bude dál???

Pracovní list č.2 řešení

antikoncepce	způsob zabránění nežádoucímu otěhotnění
bariérová antikoncepce	založená na mechanické zábraně průniku spermií do ženského pohlavního ústrojí
kondom	jediná antikoncepce ochraňující před přenosem pohlavních chorob
pesar	vkládá se do pochvy, aby překryl děložní čípek
chemická antikoncepce	založená na látkách, které mají schopnost znehodnotit spermie
hormonální antikoncepce	založená na působení hormonů, které zabraňují vzniku vajíčka a ovulaci, nebo mění vlastnosti hlenu v děloze
nitroděložní antikoncepce	založena na umístění nitroděložního tělíska do dělohy
metoda neplodných dnů	založená na měření bazální teploty
postkoitální antikoncepce	nouzový způsob antikoncepce v případě selhání antikoncepce, do 72 hodin od pohlavního styku

Pracovní list č.3

1.) Potrat ano či ne?

Vyber ke které možnosti se více přikláníš a zapiš své argumenty:

2.) Doplně definice k pojmům v křížovce:

1.

2.

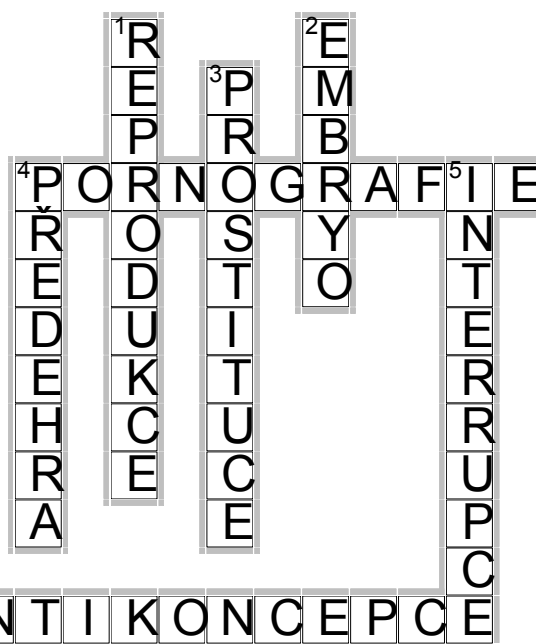
3.

4. doprava

4. dolů

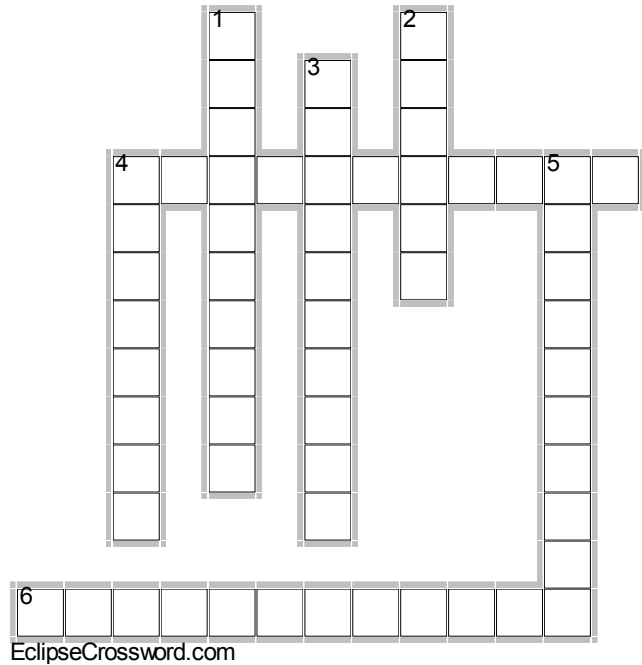
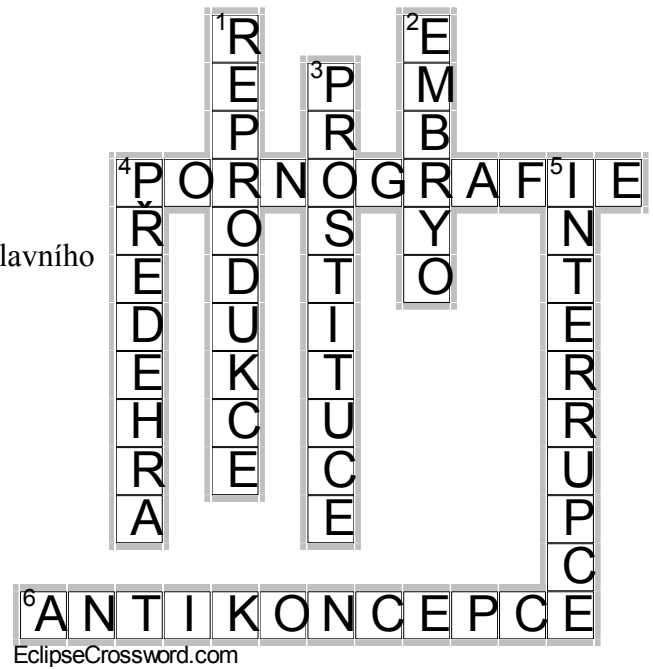
5.

6.



Pracovní list č.3 řešení

1. rozmnožování
2. zárodek, do druhého měsíce těhotenství
3. poskytování sexuálních služeb za úplatu
4. doprava: zobrazování pohlavních orgánů a pohlavního života způsobem překračujícím morální normy
4. dolů: příprava k pohlavnímu aktu, mazlení
5. umělé ukončení těhotenství
6. zábrana početí, ochrana před otěhotněním



Pracovní list č.4

1.) Označ, čeho je třeba se v těhotenství vyvarovat:

kouření	pohyb	pestrá strava	alkohol	opalování
vitamíny	fyzicky náročná práce	syrové maso	některé léky	

2.) Napiš co je to placenta a jakou má funkci:

3.) Seřaď porodní doby:

porod placenty	vypuzovací	otevírací
----------------	------------	-----------

1.doba porodní –

2.doba porodní –

3.doba porodní –

4.) Podtrhni správné informace:

Y chromozom určuje pohlaví ženské / mužské.

Dítě má / nemusí mít stejnou krevní skupinu jako matka.

Krevní oběh matky a dítěte je společný / oddělený

Těhotenství trvá 280 / 320 dní.

Pracovní list č.4 řešení

1.) Označ, čeho je třeba se v těhotenství vyvarovat:

kouření	pohyb	pestrá strava	alkohol	opalování
vitamíny	fyzicky náročná práce	syrové maso	některé léky	

2.) Napiš co je to placenta a jakou má funkci:

Placenta neboli plodové lůžko je orgán zajišťující přísun živin do plodu, výměnu krevních plynů a odvod odpadních látek z plodu, dále pak zajišťuje syntézu hormonů potřebných v průběhu těhotenství.

3.) Seřaď porodní doby:

porod placenty vypuzovací otevírací

1.doba porodní – otevírací

2.doba porodní – vypuzovací

3.doba porodní – porod placenty

4.) Podtrhni správné informace:

Y chromozom určuje pohlaví ženské / mužské.

Dítě má / nemusí mít stejnou krevní skupinu jako matka.

Krevní oběh matky a dítěte je společný / oddělený

Těhotenství trvá 280 / 320 dní.

Materiál pro učitele:

2. Máme se rádi, chceme lásku, na děti máme čas...



antikoncepce	způsob zabránění nežádoucímu otěhotnění
bariérová antikoncepce	založená na mechanické zábraně průniku spermií do ženského pohlavního ústrojí
kondom	jediná antikoncepce ochraňující před přenosem pohlavních chorob
pesar	vkládá se do pochvy, aby překryl děložní čípek
chemická antikoncepce	založená na látkách, které mají schopnost znehodnotit spermie
hormonální antikoncepce	založená na působení hormonů, které zabraňují vzniku vajíčka a ovulaci, nebo mění vlastnosti hlenu v děloze
nitroděložní antikoncepce	založena na umístění nitroděložního tělíska do dělohy
metoda neplodných dnů	založená na měření bazální teploty
postkoitální antikoncepce	nouzový způsob antikoncepce v případě selhání antikoncepce, do 72 hodin od pohlavního styku

Adam přesvědčí Evu že se pro jednu nemůže nic stát, ale...

Eva neví co dělat. Stydí se zeptat rodičů tak zavolá kamarádce, ta jí poradí aby...

Eva otěhotněla. Adam ještě nechce být otcem. Eva taky ne, takže...

Eva otěhotněla. Svěří se rodičům, ty jí nabídnou...

Naštěstí se nic nestalo. Eva se od té doby ale bojí milovat. Proto jí Adam navrhne...

3. Plánované rodičovství aneb jak prožít akt lásky bez komplikací

Lucy Lanely bylo jen 12, když podstoupila první potrat. Ona se sice snaží své vzpomínky potlačit, na co ale nezapomene, jsou slzy hanby její matky z toho, jak se na ně díval nemocniční personál, když dorazily na soukromou kliniku a oni zjistili věk pacientky. Nepamatuje si, zda se bála zákroku, ani jaké byly její pocity. Jen jak se cítila provinilá kvůli matce. Když se pak probudila z narkózy, chtěla jen jedno, zapomenout, že vůbec kdy byla těhotná.

„Nic jsem nechápala,“ vzpomíná, „matka o všem rozhodla, ale bylo dobře, že jsem to udělala. Nikdo neuvažoval o tom, že bych si to dítě mohla nechat. Ani já jsem to nechtěla, byla jsem příliš mladá na to, abych vychovávala dítě.“

Ale ponaučení si ze své zkušenosti odnesla jen malé, protože do šestnácti udělala další tři „chyby“.

Druhé přerušení těhotenství prodělala ve třinácti a o vše se opět postarala její matka, která pracuje jako zdravotní sestra u duševně nemocných lidí. Ta díky své nevyzpytatelné dceři, která ignorovala její veškeré rady, zažila několik zoufalých chvil, kdy na potratové klinice seděla u postele dcery.

Potřetí Lucy otěhotněla v patnácti. Byla tak vystrašená, že o tom nedokázala říct své matce. Na potrat ji tentokrát doprovodila babička, která o dvou předchozích potratech nic netušila. Poslední potrat si už zařídila úplně sama a nikomu o ničem neřekla.

(<http://www.magazin.cz/lifestyle/2074-do-16ti-mela-4-potraty>)