

The page features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are arranged in a vertical line, with the largest at the top, a medium one in the middle, and the largest at the bottom. Two thin blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the circles.

Příprava vyučovací hodiny

Metody antikoncepce

Bc. Michaela Mertlová
22. 11. 2017

Téma hodiny: Metody antikoncepce

Určeno pro: 8. ročník

Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):

- **Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví
- **Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví
- **Tematický okruh:** Změny v životě člověka a jejich reflexe
- **Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova
- **Mezipředmětové vztahy:**
 - Přírodopis (biologie člověka – pohlavní soustava)

Kompetence žáka rozvíjené ve vyučovací hodině:

- **k učení**
 - žák vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení a praktickém životě
- **komunikativní**
 - žák se snaží porozumět názorům druhých a účastní se diskuze na téma hodiny
- **k řešení problémů**
 - žák navrhne postup, který by při řešení (výběr vhodné antikoncepce v budoucnosti) mohl použít
- **sociální a personální**
 - žák k zadané skupinové práci vytváří kritéria toho, jak bude vypadat dobře odvedená společná práce
- **občanské**
 - názory nebo přesvědčení druhých přijímá jako možné, svůj názor předkládá také jako jeden z možných a opírá ho o argumenty
- **pracovní**
 - žák pracuje podle návodu – seznámí se s návodem a systematicky podle něj pracuje

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák vysvětlí vlastními slovy pojem antikoncepce
- žák kategorizuje metody antikoncepce
- žák uvede klady a zápory antikoncepčních metod
- žák diskutuje o spolehlivosti antikoncepce
- žák si vyzkouší nasazování kondomu na pomůcce (např. na modelu pro navlékání mužského kondomu; nebo banán, tvrdý rohlík...)

Další specifikace:

Místo realizace: učebna

Časová dotace: 45 minut

Pojmy opěrné: ochrana, kondom, menstruace, ovulace, vajíčko, spermie

Pojmy nové: antikoncepce, postinor, hormonální antikoncepce, pesar, nitroděložní tělíčko, erekce, ejakulace, masturbace, předehra, pohlavní styk

Didaktické prostředky: tabule, fix, sešit, lístečky, model pro navlékání mužského kondomu nebo banán, tvrdý rohlík, kondomy

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka, samostatná práce

Použité metody: diskusní, praktická, brainstorming

Teoretická příprava (podklad pro učitele)

Antikoncepce

- slouží jako ochrana před nežádoucím otěhotněním, tzn. že zabraňuje splnutí ženské pohlavní buňky (vajíčko) a mužské pohlavní buňky (spermie) při pohlavním styku
- existuje celá řada antikoncepčních metod, které se v dnešní době dají využít
- metody antikoncepce:
 - ✓ přirozená
 - ❖ metoda bez použití ochranných prostředků
 - ❖ řadíme sem: **přerušovanou soulož, hlenovou metodu, měření bazální teploty, výpočet neplodných dnů**
 - ✓ bariérová
 - ❖ metoda s použitím ochranného prostředku, který zabrání setkání vajíčka se spermií
 - ❖ řadíme sem: **kondom, pesar, ženský kondom (femidon), nitroděložní tělísko**
 - ❖ u této metody se chvíli zastavíme a zaměříme se na **kondom**, o kterém jste již určitě slyšeli
 - ❖ kondom neslouží pouze jako ochrana před neplánovaným těhotenstvím, ale hraje významnou roli i v tom, že zabraňuje přenosu pohlavních nemocí!!
 - ❖ kondom patří u mladistvých k nevhodnější metodě antikoncepce, a proto je důležité se ho naučit správně používat
 - ✓ hormonální
 - ❖ metoda, která obsahuje hormony, které zabraňují ovulaci – *Co je to ovulace (opakování z předchozí hodiny)? ovulace = uvolnění zralého vajíčka*
 - ✓ chemická
 - ❖ metoda, která zpomaluje pohyblivost spermií a zkracuje jejich životnost
 - ❖ řadíme sem: **spermicidní krém (gel)**

Klady a zápory antikoncepce

– každá antikoncepční metoda má nějaké své pro a proti

- a) prezervativ
 - nejvhodnější metoda pro sexuálně aktivní dospívající (+)
 - chrání před přenosem pohlavních nemocí (+)
 - může lehce prasknout nebo dojít k mechanickému poškození (např. o prstýnek, nehet) (-)
- b) přerušovaná soulož
 - spolehlivá u stálých partnerů (+)
 - nespolehlivá u partnerů, kteří spolu začínají sexuálně žít (-)
- c) vaginální pesar
 - žena musí navštívit gynekologa, který ji naučí pesar zavádět (-)
 - spolehlivá metoda (+)
- d) nitroděložní tělísko
 - spolehlivá metoda (+)
 - zcela nevhodná pro dospívající, protože může mít závažné vedlejší účinky (nepravidelné krvácení, pánevní záněty...) (-)
- e) hormonální antikoncepce (pilulky)
 - spolehlivost při pravidelném užívání, snižuje výskyt vaječnickových cyst, reguluje menstruaci a snižuje při ní bolest v podbříšku (+)
 - ucpávání cév krevními sraženinami, kouření při užívání antikoncepce (-)

Fáze hodiny	Činnost vedoucí k naplnění výukových cílů	Forma	Metoda	Čas	Didaktické prostředky
Úvod	<ul style="list-style-type: none"> • zápis do třídní knihy 	-	-	2	elektronická třídní kniha
	<ul style="list-style-type: none"> • seznámení žáků s cílem hodiny • opakování z předchozí hodiny (menstruace, ovulace, pohlavní buňky) • učitel vysvětlí pojem antikoncepce • žáci píší na tabuli opěrné pojmy k antikoncepci 	hromadná	výklad diskuze	7	tabule, fix
Hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> • učitel žákům vysvětlí problematiku antikoncepce (proč se používá, čemu může zabránit...) • učitel seznámí žáky s antikoncepčními metodami a rozdá jim natisknutou tabulku s metodami, popisem a zástupci • učitel diskutuje s žáky nad klady a zápory různých druhů antikoncepce • učitel s žáky diskutuje na téma pohlavní styk a jeho možná rizika • učitel diktuje zápis o kladech a záporech antikoncepce a informace o pohlavním styku 	hromadná	výklad diskuze	16	sešit, vytisknutá tabulka
	<ul style="list-style-type: none"> • žáci přiřadí k antikoncepční metodě její vysvětlení a zástupce, který do té metody patří a seřadí metody podle spolehlivosti • učitel odpovídá na případné otázky, které žáky zajímají 	skupinová	diskuze	9	lístečky
	<ul style="list-style-type: none"> • učitel rozdá žákům prezervativy, vysvětlí jeho používání a následnou aplikaci • nasazování prezervativu 	hromadná samostatná	předvádění (praktická část)	9	model pro navlékání mužského kondomu, banán, rohlík
Závěr	<ul style="list-style-type: none"> • zopakování nejdůležitějších informací, zhodnocení hodiny 	hromadná	diskuze	2	-

Scénář hodiny:

Úvod

- Seznámení s cílem hodiny
 - Na konci této hodiny bude žák schopen vysvětlit pojem antikoncepce a popíše jednotlivé antikoncepční metody (jejich klady a zápory) a jejich spolehlivost. Žák demonstruje nasazení prezervativu dle návodu. Žák na konci hodiny uvede možná rizika předčasného zahájení pohlavního styku.
- Motivace
 - Každý z vás v průběhu svého života bude řešit vhodnou metodu antikoncepce. V dnešní hodině se dozvíte, jaké existují metody antikoncepce a naučíte se správně nasazovat kondom tak, aby nedošlo k jeho poškození.
 - Před samotným začátkem dnešního tématu si zopakujeme látku z minulé hodiny – menstruace, ovulace, pohlavní buňky.
 - *Jaká je funkce menstruačního cyklu?*
Odpověď: funkcí MC je příprava děložní sliznice na uhnízdění oplozeného vajíčka
 - *Kolik dní zhruba trvá menstruace?*
Odpověď: asi 5 dní
 - *Popiš fáze ovariálního a menstruačního cyklu*

den	fáze	změny
1. - 5.	menstruace	Sliznice děložní se odlučuje a odchází za projevu krvácení hrdlem děložním a pochvou.
6. - 11.	proliferací fáze (folikulární)	Sliznice děložní se obnovuje a narůstá pod vlivem estrogenů. U vaječníku se tato fáze nazývá folikulární - dominantní folikul roste, produkuje estrogény a uvnitř folikulu uzrává vajíčko.
12.(-14.)	ovulace	Uvolnění zralého vajíčka z vaječníku. Při prasknutí dominantního folikulu (měchýřku) na povrchu vaječníku se z jeho vnitřku vyplaví vajíčko, které zachycuje břišní ústí vejcovodu.
15. - 28.	sekreční fáze (luteální)	U vaječníku se tato fáze nazývá luteální - prasklý folikul se změnil ve žluté tělíčko (corpus luteum), které produkuje progesteron pod jehož vlivem se sliznice děložní mění a připravuje se k přijetí oplodněného vajíčka. Vajíčko putuje vejcovodem do dutiny děložní a pakliže nedojde k oplodnění cyklus se opakuje.

- *Jak se jmenuje ženská pohlavní buňka? Kolik těchto buněk dozraje v těle ženy od puberty do přechodu? Ve kterém orgánu jsou tyto buňky uloženy?*
Odpověď: vajíčko; 400 vajíček; vaječníky
- *Jak se jmenuje mužská pohlavní buňka? Od kdy do kdy se tvoří tyto buňky u mužů? Kde se tyto buňky shromažďují?*
Odpověď: spermie; od puberty po celý život; v nadvarlatech
- Učitel vysvětlí pojem antikoncepce a úkolem žáků je pomocí brainstormingu napsat na tabuli cokoli, co je napadne s tímto pojmem.

Hlavní část

- Expozice
 - Nad napsanými opěrnými pojmy (např. ochrana, kondom, pilulky, pohlavní nemoci, bezpečnost a další věci, co děti vymyslí) vede učitel s žáky diskuzi.
 - Otázky do diskuze:
 - Jaké znáš pohlavní nemoci?*
 - Co si představíš pod pojmem ochrana?*
 - Jaké pilulky myslíš?* (žák by měl konkretizovat, jaké pilulky měl na mysli – mohl myslet třeba ATB, analgetika atd.)
 - Víte, k čemu slouží kondom?*
 - Učitel žákům rozdá natisknutou tabulku s antikoncepčními metodami, popisem a zástupci. Žáci si tabulku vlepí do sešitu.
 - Učitel diskutuje s žáky nad klady a zápory antikoncepce.
 - **Pohlavní styk**
 - s tématem antikoncepčních metod velmi úzce souvisí pohlavní styk
 - jak jsme si již na začátku řekli – antikoncepce chrání při pohlavním styku před nežádoucím otěhotněním
 - *V kolika letech si myslíte, že v ČR může dojít k prvnímu pohlavnímu styku?*
požadovaná odpověď: v 15 letech
 - pohlavní styk (sex, soulož) = vložení ztopořeného penisu muže do vagíny ženy

- důležité pojmy:
 - erekce – ztopoření (vzpřímení) penisu
 - ejakulace – vystříknutí spermatu (ejakulátu)
 - masturbace – pohlavní sebeukájení; sexuální vzrušování pohlavních orgánů muže a ženy
 - předehra – začátek pohlavního styku; cílem je navodit sexuální vzrušení
- rizika spojená s pohlavním stykem
 - nechtěné těhotenství a následný potrat
 - pohlavně přenosné nemoci → při pohlavním styku s neznámou osobou použij vždy kondom!!
 - střídání partnerů (promiskuita) – rizikový faktor pro rakovinu děložního čípku
 - osobnostní nezralost
- Fixace
 - Žáci dostanou do dvojice lístečky (viz praktická příprava na hodinu), které musí na základě předchozího výkladu učitele správně rozřadit – podle spolehlivosti (dle spolehlivosti od nejbezpečnější po nejméně spolehlivou).
 - Učitel obchází lavice a kontroluje, jak žáci pracují a případně odpovídá na individuální dotazy.
- Aplikace
 - Učitel rozdá žákům prezervativy, vysvětlí jeho používání a následnou aplikaci.
 - Žáci se pomocí modulu pro navlékání mužského kondomu naučí nasazovat prezervativ.

Závěr

- Zopakování probrané látky
 - Shrnutí nejdůležitějších informací, které by si žáci měli z této hodiny odnést.
 - *Jaká jsou rizika při špatné manipulaci s prezervativem?*
 - *Čemu zabraňuje hormonální antikoncepce?*
 - *Čemu by se měla vyvarovat žena při užívání hormonální antikoncepce?*
- Zhodnocení hodiny, rozloučení

Praktická příprava na hodinu (práce ve dvojici)

metoda bariérová

metoda chemická

metoda hormonální

metoda přirozená

udělá spermii překážku
v pochvě ženy

vyžaduje vysokou míru
sebeovládání

ochromuje pohyb
spermií

brání dozrávání vajíček
ve vaječnicích

kondom

pesar

spermicidní
gel

pilulky

výpočet
neplodných
dnů

měření bazální
teploty

Příloha č. 1

Každý žák obdrží vytištěnou tabulku, kterou si nalepí do sešitu. Pod tabulku si napíše vysvětlení pojmu antikoncepce a její klady a zápory. Žák si napíše stručný zápis o pohlavním styku.

Metoda antikoncepce	Popis metody	Zástupce
Bariérová	metoda s použitím ochranného prostředku, který zabrání setkání vajíčka se spermií	kondom, pesar, femidon (ženský kondom), nitroděložní tělísko
Chemická	metoda, která zpomaluje pohyblivost spermií a zkracuje jejich životnost	spermicidní krém (gel)
Hormonální	metoda, která brání dozrávání vajíčka ve vaječnicích	pilulky (gestagenní, kombinované, postkoitální – Postinor)
Přírozená	metoda bez použití ochranných prostředků	měření bazální teploty, výpočet neplodných dnů, hlenová metoda, přerušovaná soulož

Antikoncepce

- slouží jako ochrana před nežádoucím otěhotněním, tzn. že zabraňuje splynutí ženské pohlavní buňky (vajíčko) a mužské pohlavní buňky (spermie) při pohlavním styku

Pohlavní styk

- vložení ztopořeného penisu do vaginy ženy
- v ČR první pohlavní styk nejdříve v 15 letech
- erekce – ztopoření (vzpřímení) penisu
- ejakulace – vystříknutí spermatu (ejakulátu)
- masturbace – pohlavní sebeukájení; sexuální vzrušování pohlavních orgánů muže a ženy
- předehra – začátek pohlavního styku; cílem je navodit sexuální vzrušení
- rizika spojená s pohlavním stykem
 - nechtěné těhotenství a následný potrat
 - pohlavně přenosné nemoci → při pohlavním styku s neznámou osobou použij vždy kondom!!
 - střídání partnerů (promiskuita) – rizikový faktor pro rakovinu děložního čípku
 - osobnostní nezralost

Použité zdroje

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

MACHOVÁ, Jitka a Jana HAMANOVÁ. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-86022-94-3.

Anatomie a fyziologie reprodukčních orgánů, menstruace - ppt stáhnout. *SlidePlayer - Nahrávejte a Sdílejte své PowerPoint prezentace* [online]. Copyright © 2018 SlidePlayer.cz Inc. [cit. 17.01.2018]. Dostupné z: <http://slideplayer.cz/slide/6077801/release/woothee>