

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 vertically and are connected by thin blue lines that extend from the top-left and bottom-right corners of the page towards 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 tělísko, 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.	proliferaciční fáze (folikulární)	Sliznice děložní se obnovuje a narůstá pod vlivem estrogenů. U vaječniku se tato fáze nazývá folikulární - dominantní folikul roste, produkuje estrogény a uvnitř folikulu uzrává vajíčko.
12.(-14.)	ovulace	Uvolnění zralého vajíčka z vaječniku. Při prasknutí dominantního folikulu (měchýřku) na povrchu vaječniku se z jeho vnitřku vyplaví vajíčko, které zachycuje břišní ústí vejcovodu.
15. - 28.	sekreční fáze (luteální)	U vaječniku 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 dozrání 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>