



VY__III/2__INOVACE__73

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Na prahu dospělosti



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím publikace Atlas lidského těla, internetových stránek – obrazový materiál,
Datum (období) vzniku DUM	27.3. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č.j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Dospívání – puberta, reprodukční systém, oplodnění, těhotenství, plánované rodičovství, antikoncepce.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky, diskutuje, projevuje své názory a zkušenosti.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Na prahu dospělosti – prezentace je zaměřena na sexuální výchovu dospívajících žáků s časovou dotací 2 – 3 hodiny. Vyučující poskytne žákům dostatek informací a přehled k dané problematice. Během prezentace s žáky otevřeně hovoří a navozuje tak vhodnou situaci, kdy žáci diskutují a dotazují se bez ostychu. Vyučující též rozhodne, zda zvolí skupinu dívek, chlapců nebo smíšenou skupinu. Této prezentace vyučující využije k dalšímu prohloubení učiva a zaměří se též na další otázky jako je např. bezpečný sex, atd. . K této prezentaci náleží pracovní list se stejným názvem.
Velikost	1420 kB

Na prahu dospělosti

**OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ
DÍVEK A CHLAPCŮ**





DOSPÍVÁNÍ - PUBERTA



Puberta je období a proces tělesných změn, při kterých se tělo dítěte mění na tělo fyzicky dospělého člověka schopného se rozmnožovat. Puberta je inicializována hormonálními signály z mozku do pohlavních orgánů. Pohlavní orgány produkují různé hormony, které stimulují růst, funkci nebo proměny mozku, kostí, svalů, kůže, vnitřních a pohlavních orgánů.

Psychické změny v pubertě

V období dospívání si člověk začne uvědomovat svou osobnost. Napodobuje myšlenky, které jsou charakteristické pro jeho dobu, nebo napodobuje nějaký svůj idol. Bouří se proti autoritám, obzvláště proti rodičům. Člověk začne navazovat a poznávat přátelství a lásku a v tomto věku pozná také násilí a zklamání. Neustále pozoruje svoje tělo a jeho změny.

REPRODUKČNÍ SYSTÉM



Pohlavní aktivita je základní pud a současně jediný, který mají lidé společný s ostatními živočichy. Vyžaduje ho potřeba reprodukce (rozmnožení) k zabezpečení přežití druhu. Reprodukční orgány a žlázy se u lidí začínají vyvíjet v období růstu, v pubertě.

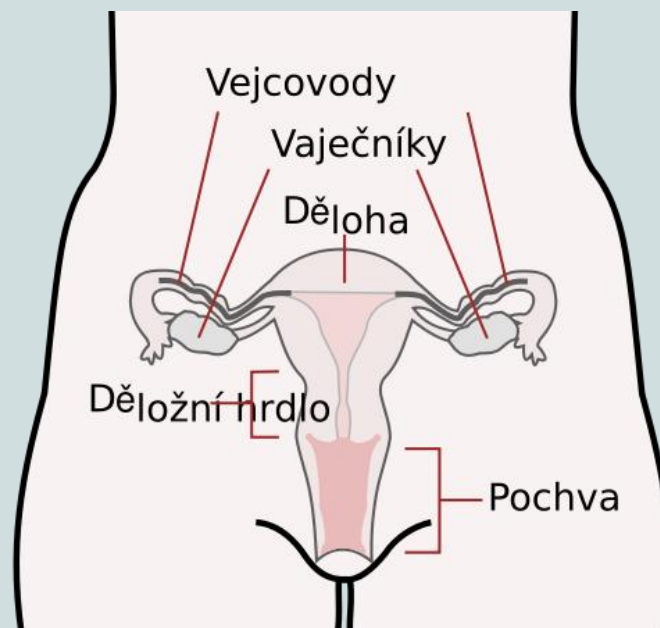
Dokonale sladěný časovací mechanismus u žen řídí hlavně tělesné reprodukční pochody, které se projevují jako menstruace, oplodnění a těhotenství.



Z děvčat se v pubertě stává žena

- **Menstruační cyklus** je pravidelně se opakující děj v dutině děložní. Hlavním cílem tohoto děje je připravit děložní sliznici k přijetí oplozeného vajíčka.
- **Menstruační cyklus** se počítá od prvního dne krvácení do krvácení dalšího a jeho průměrná délka se pohybuje v rozmezí 25 – 30 dnů.
- **Ovulace** je okamžik, kdy dojde k uvolnění zralého vajíčka z vaječníku. Uvolněné vajíčko začne pomalu sestupovat vejcovodem k děloze. Pokud se během této cesty setká se spermií, dojde k jejich vzájemnému splnutí a **oplodnění** vajíčka.

• Reprodukční orgány ženy

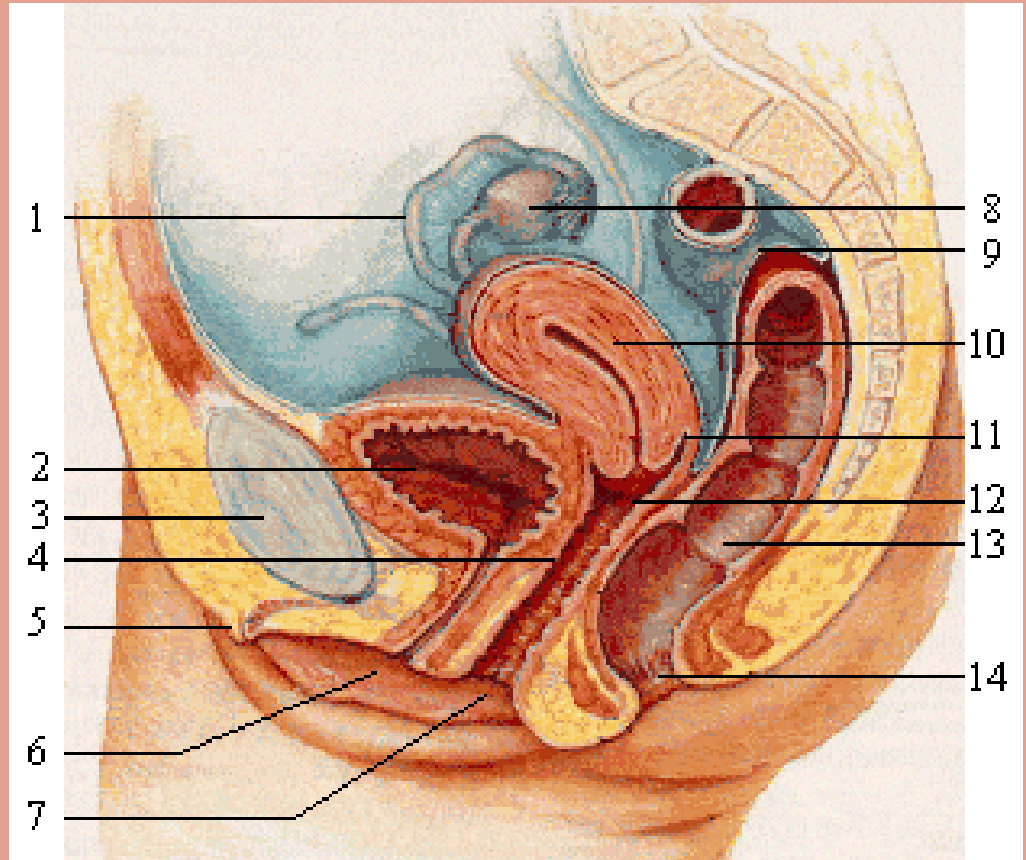


Obrázek č. 1

Pohlavní orgány ženy



- 1) [vejcovody](#)
- 2) [močový měchýř](#)
- 3) [stydká kost](#)
- 4) [bod G](#)
- 5) [klitoris](#)
- 6) [močovod](#)
- 7) [pochva](#)
- 8) [vaječníky](#)
- 9) [tračník](#)
- 10) [děloha](#)
- 11) [poševní klenba](#)
- 12) [děložní hrdlo](#)
- 13) [konečník](#)
- 14) [anus](#)
-
-



Obrázek č. 2

Pohlavní orgány muže



1. [močový měchýř](#)
2. [stydká kost](#)
3. [penis](#)
4. [topořivé těleso](#)
5. [žalud](#)
6. [předkožka](#)
7. [ústí močové trubice](#)
8. [tračník](#)
9. [konečník](#)
10. [semenný váček](#)
11. [ejakulační vývod](#)
12. [prostata](#)
13. [Cowperova žláza](#)
14. [anus](#)
15. [chámovod](#)
16. [nadvarle](#)
17. [varle](#)
18. [šourek](#)



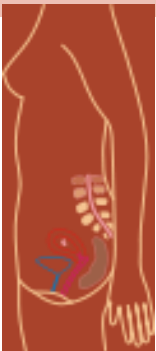
Obrázek č. 3

Početí a rozmnožování

Početí je spojení spermie a vajíčka. Tento složitý proces je úspěšný, pokud se pohlavní styk uskuteční v době **ovulace**. Při každé ejakulaci vyloučí muž sperma. Milióny spermií putují nahoru do dělohy a vejcovodů. Pohybují se prudkým šviháním drobných bičíků. Oplodnění probíhá tak, že spermie pronikne povrchem vajíčka. Po oplodnění ostatní spermie hynou.

Vajíčko a spermie, která ztrácí svůj bičík, se spojí a vytvoří jedno jádro, které se začne dělit. Oplodněné vajíčko potom sestupuje do dělohy, kde se uhnízdí a je vyživováno ve výstelce dělohy.

Po skončení tohoto procesu je početí dovršeno a začíná **těhotenství**. Vyvíjející se vajíčko se označuje jako **embryo**. **Plod** je pojmenování ještě nenarozeného dítěte (asi dva měsíce po oplodnění vajíčka).



1.měsíc



3.měsíc



6.měsíc



9.měsíc



RODIČOVSTVÍ



Co je plánované rodičovství

- Plánované rodičovství je snaha partnerského páru, aby otěhotnění a porod nastaly v nejvhodnější době.

Plánované rodičovství je ve všech civilizovaných zemích světa považováno za základní lidské právo.

A plánované rodičovství se již stalo součástí životního stylu – žena sama plánuje počet svých dětí a dobu jejich narození.

Bylo by ideální, kdyby se na celém světě rodily děti pouze rodičům, kteří si jejich narození skutečně přejí.

Péče o těhotnou ženu – poradna pro těhotné

- Žena by měla navštívit svého ženského lékaře dva až tři týdny po vynechání menstruace. Pokud se potvrdí těhotenství, je sledována v poradně pro těhotné. Poradna bývá ambulancí ženského lékaře, který má obvykle pro těhotné zvlášť vyčleněny ordinační hodiny.
- Proč vlastně těhotné ženy navštěvují poradny?
- v poradně se odborným vyšetřením potvrzuje těhotenství,
- vypočítává se délka trvání těhotenství a stanovuje se i termín porodu,
- lékař sleduje stav organismu těhotné ženy a vývoj dítěte v těle matky.

ANTI-KONCEPCE

Plánované rodičovství splývá s pojmem antikoncepce – snaha zabránit otěhotnění

Dělení antikoncepce (uvádíme základní dělení) :

- Bariérové metody
 - Kondom
 - Poševní pesar
- Hormonální antikoncepce ženská
 - Pilulky
 - Injekce
 - Náplast
 - Nitroděložní tělísko
 - Vaginální kroužek
- Hormonální mužská antikoncepce
- Přerušovaná soulož

Antikoncepce je velké množství. Jen lékař každé ženě doporučí, jaká je právě pro ni nejvhodnější.

Obrázek č. 1, 2, 3 :

Obrazový materiál dostupný :

AUTOR NEZNÁMÝ. *commons.wikimedia*. [online]. [cit. 27.3.2012]. Dostupný na WWW:
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Female_reproductive_system_lateral_nolabel.png>.

Obrázek č. 4 :

AUTOR NEZNÁMÝ. *wikipedia*. [online]. [cit. 27.3.2012]. Dostupný na WWW:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Month_4.svg>.

Ostatní obrázky :

Obrazový materiál dostupný pod licencí Public domain :

AUTOR NEZNÁMÝ. *Public domain* [online]. [cit. 27.3.2012]. Dostupný na WWW:
<<http://www.clker.com/img/clker/ogo.png>>.