

3. TÉMY A AKTIVITY

Spoločným cieľom ponúkaných aktivít v jednotlivých témach je jednoduchým, deťom blízkym spôsobom vysvetliť základné pojmy a témy ako láska, priateľstvo, partnerské vzťahy, psychické a fyzické zmeny v období dospievania a pod. tak, aby si k nim deti našli vlastnú cestu, ktorá im prinesie potešenie a čo najmenej sklamaní. Každá tematická oblasť sa najskôr opisuje a rozoberá. Nasledujú aktivity, ktoré pomáhajú spolu so žiačkami a žiakmi ujasniť a diskutovať dané témy. Na niektoré aktivity nadväzujú pracovné listy určené žiakom. Nezabúdajte, že každý pracuje s inými deťmi v odlišných podmienkach, preto každú aktivitu odporúčame vhodne modifikovať, prispôbiť konkrétnym podmienkam a situáciám, ktoré pozná len sám/sama učiteľ/ka.

3.1. Fyzické a psychické zmeny v období dospievania

„Milujú okázalo rozmarný život, majú zlé spôsoby, opovrhujú autoritou, nerešpektujú dospelých, trávajú čas tým, že sa flákajú a kvákajú spolu. Odporujú svojim rodičom, spoločnosť a rozprávanie sa je ich jediným zaneprázdnením, nenásytne jedia a tyranizujú svojich učiteľov.“ – Sokrates (Artlová, 1994)

Puberta – vývojové štádium v živote človeka, ktoré charakterizuje pohlavné dospievanie, spojené s výraznými zmenami v duševnom živote; takmer vždy ho sprevádzajú ťažkosti, zdanlivé poruchy, búrlivé výmeny názorov. Jej začiatok a koniec je z hľadiska veku veľmi rozdielny (10. – 15. rok) a jej priebeh ovplyvňujú predovšetkým fyziologické procesy. U väčšiny detí sa puberta začína v tomto veku, ale odchýlky môžu byť veľké. U dievčat sa puberta môže začať medzi ôsmym a sedemnástym rokom, u chlapcov medzi desiatym a osemnástym. Toto rozsiahle časové obdobie znamená, že dvaja rovesníci sa môžu v tomto smere veľmi líšiť. U jedného sa môže telesný vývin končiť, kým u druhého sa začína. Niektoré dievčatá a chlapci z toho môžu mať komplexy. Treba ich upokojiť tým, že ani predčasný, ani oneskorený vývin nie je chorobný a ani jeden nemá nijakú výhodu pred druhým. (Meredithová, 1991)

3.1.1. Fyzické zmeny v období puberty

DIEVČATÁ

- rast do výšky;
- rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší;
- výraznejšie potenie, mastenie vlasov;
- rast prs, rozšírenie bokov, zoštíhlenie pásu;
- výtok z pošvy;
- menštruácia;
- pokožka sa stáva mastnejšou, objavujú sa vyrážky (akné).

CHLAPCI

- rast do výšky;
- rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší;
- zväčšenie penisu a semenníkov;
- výraznejšie potenie, mastenie vlasov;
- rozšírenie ramien, rast fúzov;
- prehĺbenie hlasu, mutovanie;
- prvá ejakulácia.

Uvedené telesné zmeny môže u obidvoch pohlaví sprevádzať únava, skleslosť, nízky tlak, bolesti končatín a kĺbov, porucha rovnováhy, bolesti chrbta.

Ak dievčatá a chlapci nie sú dobre oboznámení s tým, aké telesné zmeny ich čakajú, môžu mať veľké problémy s ich psychickým prežívaním. Napr. pri prvej menštruácii alebo pri prvom výrone semena môžu prežívať pocity viny, hanby, zľaknutia či strachu.

Pokiaľ nemajú dostatočne pozitívny obraz samých seba, môžu u nich nastať vážne psychosomatické problémy, ktoré môžu viesť napr. až k mentálnej anorexii. (Artlová, 1994)

3.1.2. Psychické zmeny v období puberty

V období puberty sa u dospievajúceho rozvíjajú rozumové schopnosti, zdokonaľuje sa vnímanie, orientácia v priestore, schopnosť analýzy, diferenciacie, schopnosť abstraktného myslenia a koncentrácia pozornosti.

Na začiatku puberty je správanie vzdorovité, kritické ku všetkému a všetkým, predovšetkým však k autoritám. Nápadným prejavom je tvrdohlavosť a nevhodné verbálne vyjadrovanie. Postupne nastáva ovládanie bezprostredných prejavov a osvojovanie prijateľného sociálneho správania.

Pubertou sa začína obdobie, keď sa dospievajúci/a usiluje prvýkrát v priebehu vývoja o emancipáciu od rodiny, a tým sa mení aj štruktúra jeho/jej potrieb.

Potreba samostatnosti je najnápadnejším rysom správania dospievajúceho/j. Emancipácia od rodiny je pre dieťa nutnosťou z hľadiska hľadania samého seba, nadväzovania nových citových kontaktov medzi rovesníkmi/čkami a tým aj osvojovania si nových sociálnych rolí. Nájsť seba samého, utvoriť si pozitívny obraz o sebe je dôležité na získanie sebadôvery a citovej istoty.

Potreba správne diferencovať, rozvíjať a ovplyvňovať svoje schopnosti vedie k posilneniu sebadôvery a v období puberty je dôležitá aj pri voľbe povolania.

Potreba citovej reakcie, bezpečia a lásky – v citovom vývoji sa prejavuje nápadná citová nevyrovnanosť. Na citové prejavy rodičov a iných autorít (starých rodičov) dospievajúci/a reaguje podráždeno, odmietavo. Už nechce byť stredobodom citového záujmu v rodine, citové prejavy považuje za zväzujúce, obmedzujúce jeho samostatnosť, preto častejšie vznikajú nezhody, afektívne reakcie sú prehnané, podráždenie sa často stupňuje a vznikajú až nepriateľské postoje. Citové odpútanie sa od rodiny vynahrádzajú citové vzťahy k rovesníkom/čkam, a to aj k rovesníkom/čkam opačného pohlavia. Je to obdobie prvej zamilovanosti aj prvých sklamaní. Väčšina chlapcov a dievčat sa snaží preniesť časť svojich citových väzieb na vrstovníkov. Problémy môžu nastať vtedy, ak sa dospievajúci/a uzatvára do seba, do svojho vnútra, alebo vyhľadáva na svoje citové prejavy nevhodné osoby.

Potreba slobodne rozvíjať svoje záujmy – v období puberty sa chlapci a dievčatá buď identifikujú so záujmami rodiny, alebo ich zaujímajú úplne odlišné záujmové činnosti, také, ktoré považujú za dôležité a zodpovedajú ich hodnotovému systému, sú výrazom ich individuality.

Potreba morálneho vedomia je silne ovplyvnená hodnotovým systémom rodiny, ale dospievajúci/a si ju utvára aj pod vplyvom rovesníkov/čok. Kritické hodnotenie rodičovského správania často ovplyvňujú autoritatívne výchovné prístupy a to, ako sa s tým dospievajúci/a vyrovnáva, závisí od temperamentu, od celkovej intelektovej úrovne a sociálnej adaptácie. (Lisá, 1986)

3.1.3. Aktivity

3.1.3.1. Zmeny počas dospievania

(Lukšíková)

Cieľ: Uvedomiť si zmeny, ku ktorým dochádza počas puberty, a naučiť sa s nimi vyrovnáť.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: 2 veľké hárky papiera, fixky.

Čas: 45 min.

Priebeh: Podľa počtu dievčat a chlapcov rozdelte skupinu na dve alebo štyri dievčenské alebo chlapčenské podskupiny. Každé skupine dajte veľký hárok papiera, na ktorý obkreslia chlapčenskú a dievčenskú postavu. Ich úlohou je ďalej zakresliť, resp. popísať na obryse postavy všetky zmeny, ku ktorým dochádza počas puberty. Nakoniec sa podskupiny vrátia do veľkej skupiny a spoločne diskutujú, navzájom sa dopĺňajú.

Dôležité je bližšie sa venovať témam: rast, tvar tela, zmeny hlasu, ochlpenie, prsia, penis, menštruácia, hygiena, šport.

Pomôcka pre učiteľa/ku: zoznam pojmov s vysvetlením:

Rast: Dievčatá začínajú prudko rásť približne okolo 10. roka života a chlapci približne vo veku 12 rokov, istý čas sú dievčatá vyššie ako chlapci, ktorí ich však približne v 14. roku dobehnú a rastú ďalej, kým dievčatá ďalej už takmer nerastú. V rámci skupiny dievčat a v rámci skupiny chlapcov môžu byť veľké rozdiely. Dievčatám a chlapcom treba zdôrazniť, že nie sú „iné“ či „iní“, ak sú mimo priemeru.

Tvar tela: Dievčatám sa postupne rozširujú panvové kosti, majú širšie zaoblené boky, utvára sa priestor na uloženie plodu v tehotenstve. Chlapcom sa zvyčajne rozšíria plecia a pribudne svalstvo, čo im pridáva na sile.

Zmeny hlasu: S rastom tela sa zväčšuje aj hrtan a tým sa hlas stáva hlbším. Mužské hlasy sú hlbšie než ženské. Chlapcom počas puberty niekedy hlas preskakuje, mutujú.

Ochlpenie: Ochlpenie pohlavných orgánov je zo začiatku celkom mäkké, neskôr sa stáva hrubším a skučeravie. Rok, dva po ochlpení ohanbia začínajú rásť chlípky pod pazuchami, potom na horných a dolných končatinách. Mužom často zarastá hrud', brucho, plecia, chrčty rúk. V súčasnosti je bežné odstraňovanie ochlpenia z estetických dôvodov. Chlapci zarastajú na tvári, najskôr nad perou, potom na lícach a brade, začínajú sa holiť.

Prsia: Prsníky začínajú dievčatám rásť okolo 11 rokov. Najskôr začnú rásť bradavky. Počas rastu sú prsia niekedy napnuté, môže sa stať, že jeden prsník sa vyvíja rýchlejšie ako druhý. Veľkosť prsníkov nezávisí od toho, kedy začnú rásť, ale okolo 17. roku sú už väčšinou vyvinuté. Prsníky sú súčasťou ženskej sexuality – poskytujú vzrušenie a tiež sa v nich vytvára mlieko pre dieťa, ak sa žena stane matkou. Veľa žien trápí, že majú prsia príliš malé alebo veľké, čo môže súvisieť s ideálom krásy prezentovaným v médiách, schopnosť ženy dojčiť a citlivosť prsníkov (vzrušenie) však nezávisia od ich veľkosti.

Penis: Vonkajší mužský pohlavný orgán, ktorý mení svoj tvar v závislosti od vzrušenia. Hlavnými funkciami pohlavného údu sú odvod moču z močového mechúra von z tela a transport ejakulátu pri pohlavnom akte, polúcii alebo pri masturbácii. Mužské pohlavné orgány dozrievajú zvyčajne medzi 11. a 17. rokom, v tom čase sa zväčšuje aj pohlavný úd (penis) a začína sa výron semena (ejakulácia). Priemerná dĺžka penisu európskeho muža je 6 až 10 centimetrov v pokojnom stave a 12 až 19 centimetrov pri erekcii. Dĺžka penisu muža nemá priamu súvislosť s jeho sexuálnou výkonnosťou, resp. uspokojením partnerky pri pohlavnom styku.

Menštruácia: Jav, pri ktorom z pošvy vyteká tekutina obsahujúca krv, u väčšiny žien sa opakuje pravidelne každých mesiac. Pre viac informácií pozrite aktivitu Menštruácia.

Hygiena: V puberte začína koža vylučovať viac látok, ktoré ak sa z tela nezmyjú, zapáchajú a môžu aj zapríčiniť rozličné ochorenia. Zvyšuje sa produkcia mazu, čo vyvoláva mastnotu vlasov, ktoré treba umývať podľa potreby aj niekoľkokrát do týždňa. Produkcia mazu spôsobuje aj tvorbu vyrážok na tvári a chrbte, ich tvorba sa dá zmierniť častejším umývaním jemným, nevoňavým dezinfekčným mydlom, vyhýbaním sa mastným jedlám, nevytláčaním. Liečba vyrážok patrí do rúk kožnému lekárovi/ke. Potné žľazy vylučujú väčšie množstvo potu, čím sa telo zbavuje nepotrebných látok a reguluje sa telesná teplota. Neprijemný zápach sa dá ovplyvniť dezodoračnými prostriedkami. Osobitnú starostlivosť treba venovať hygiene pohlavných orgánov. Moč, výlučky z pošvy, menštruačná krv a semeno sú čisté, ale keď sa dostanú z tela von, začnú sa v nich množiť baktérie, ktoré sa môžu dostať do organizmu cez močovú rúru, pošvu a penis. Na konečníku je veľa baktérií, preto by sa dievčatá mali umývať spredu dozadu. Chlapci by si mali pri umývaní stiahnuť predkožku dozadu a jemne sa pod ňou umyť. Je vhodné umývať sa jemným mydlom a v okolí pohlavných orgánov nepoužívať dezodoranty, pretože tie ich môžu podráždiť a spôsobiť zápal.

Šport: Športovanie je jedným zo základných predpokladov dobrého zdravia. Dostatok vhodného pohybu v puberte podporí ideálny telesný vývoj, posilňuje kostrové svalstvo, srdce, pľúca, kosti.

(podľa Meredithová, 1992)

Vyhodnotenie:

1. Ako sa vám hra páčila?
2. Stretli ste sa s tým, že by sa vám niekto posmieval za to, že vám preskakuje hlas, alebo máte malé prsia?
3. Ako ste zareagovali?
4. S kým sa rozprávate o fyzických zmenách, ktoré so sebou prináša puberta?

3.1.3.2. Zrkadlový obraz

(podľa Jewitt, 1994, upravila Lukšíková)

Cieľ: Vytvoriť si pozitívny obraz o sebe, zvýšiť sebavedomie.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: Niekoľko menších zrkadiel podľa počtu členov skupiny.

Čas: Približne 60 min., v závislosti od veľkosti skupiny.

Priebeh: Rozdeľte skupinu na podskupiny tak, aby v nich bolo maximálne po troch chlapcoch a troch dievčatách, skupiny nemusia byť homogénne. Každá skupinka dostane zrkadlo. Úlohou chlapcov a dievčat je pozeráť sa 3 minúty do zrkadla a potom opísať svoj obraz ostatným v skupine, až kým sa nevystriedajú všetci. Potom sa v skupine znovu všetci opíšu, ale len s použitím pozitívnych slov. To môže byť pre niekoho veľmi ťažké a bude potrebovať podporu od skupiny a učiteľa/ky.

Vyhodnotenie:

1. Aké slová používali dievčatá a chlapci pri prvom opise?
2. Ktorý z opisov je dôležitejší? Prečo?
3. Je bežné používať pri opise seba, ale aj druhých pozitívne slová?
4. Prečo je dôležité vytvoriť si o sebe pozitívny obraz?

3.1.3.3. Už neviem, čo mám robiť

(podľa Sielert a kol., 1994, upravila Lukšíková)

Cieľ: Poukázať na to, že telesné nedostatky, ktoré si mladí ľudia v puberte uvedomujú viac ako inokedy, možno riešiť; dať námety, na koho sa môžu obrátiť pri ich riešení.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: Papier, perá.

Čas: Približne 60 min., v závislosti od veľkosti skupiny, vhodnejšie pre menšiu skupinu.

Priebeh: Skupina sa rozdelí na menšie skupinky. Ich úlohou je napísať listy adresované poradni nejakého časopisu pre mládež. Majú v nich opísať vážne problémy, ktoré súvisia s telesným „hendikepom“, a požiadať o radu, čo sa s tým dá robiť. Keď chlapci a dievčatá napíšu svoje listy, v rámci skupín si ich vymenia a navzájom si písomne, bez toho, aby z toho mali zábavu, odpovedajú. Neskôr diskutujú, či sú s odpoveďami spokojní/é, alebo majú kritické poznámky o tom, či je dobré obrátiť sa na nejakú poradňu a kde vôbec pomoc hľadať.

Problémy môžu byť napr. takéto: ťažké akné na tvári a chrbte, nadmerná obezita, u dievčat malé alebo veľké prsia, u chlapcov úzky hrudník s vystúpenou hrudnou kosťou, veľký nos, výrazne ochlpenie na tele a pod.

Upozornenie: Nedopustiť zosmiešňovanie v skupine, jednotlivé problémy treba brať vážne, nebagatelizovať ich, v skupine sa môže vyskytnúť dievča alebo chlapec, ktorí majú podobné problémy a môžu sa stať ešte neistejšími.

Vyhodnotenie:

Pochválime chlapcov a dievčatá za to, že sa navzájom jeden druhému neposmievali, vhodné je mať na lístočkoch pripravený zoznam kontaktných miest, na ktoré sa môžu so svojim problémom obrátiť.

3.1.3.4. Ideálne telo

(podľa Jewitt, 1994, upravila Lukšíková)

Cieľ: Získať nadhľad nad „ideálnym“ obrazom ľudského tela prezentovaným médiami.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: Obrázkové časopisy, výkresy, lepidlá, pastelky.

Čas: Približne 60 min., v závislosti od veľkosti skupiny.

Priebeh: Úlohou dievčat a chlapcov je samostatne vytvoriť pomocou výstrižkov z časopisov koláž ideálneho tela. Keď majú koláže hotové, zoskupia sa do dvojíc a diskutujú o nich – pomocou otázok z vyhodnotenia. Potom koláže vylepia na steny a spoločne o nich diskutujú.

Vyhodnotenie:

1. Čo si myslia o ideálnom tele?
2. Čo majú spoločné a čo rozdielne na svojich kolážach?
3. Sú ich ideály dosiahnuteľné? Ako?
4. Nachádzajú v kolážach nejaké podobnosti? Aké?
5. Aké rozdiely vidia v kolážach?
6. Aký vplyv má tlak zo strany médií na ženy?
7. Aký vplyv má na mužov?
8. Ako ovplyvňuje ich správanie?

3.1.3.5. Menštruácia

(podľa Sielert a kol., 1993, upravila Lukšíková)

Cieľ: Prehliť poznatky o menštruačnom cykle, odbúrať zábrany u dievčat aj u chlapcov, otvorene sa rozprávať o menštruácii a všetkom, čo s ňou súvisí.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: Stoličky v kruhu, kartičky so slovami súvisiacimi s menštruáciou, rozličné názorné materiály, predmety menštruačnej hygieny, menštruačný kalendár, zoznam slov s vysvetlením použiteľný pre dievčatá a chlapcov.

Čas: Približne 30 min., v závislosti od veľkosti skupiny.

Priebeh: Na začiatku hry treba povedať, že nielen dievčatá by mali mať vedomosti o menštruácii, pretože táto téma sa týka aj chlapcov. Tí by mali vedieť, ako dievčatá prežívajú menštruáciu a na čo všetko môže menštruácia vplývať, aby im dokázali viac porozumieť. Dievčatá a chlapci sedia v kruhu, každý/á z nich dostane malý lístoček, na ktorom je napísané slovo súvisiace s menštruáciou. Úlohou je skúsiť povedať, ako podľa nich dané slovo môže súvisieť s menštruáciou. Dievčatá a chlapci môžu hovoriť aj o svojich pocitoch. Učiteľ/ka dopĺňa vysvetlenia dievčat a chlapcov o odbornejšie informácie.

Dôležité je venovať sa bližšie témam:

Čo sa deje so ženským telom, hygiena, menštruačné pomôcky, ich výhody a nevýhody, pomoc pri menštruačných problémoch.

Vyhodnotenie:

Na konci hry treba dievčatá a chlapcov pochváliť za aktivitu. Vhodné je aj diskutovať, napr. o týchto otázkach:

1. Čo očakávajú dievčatá od chlapcov?
2. Majú chlapci nejaké otázky, resp. očakávania od dievčat?
3. Čo by sa podľa chlapcov zmenilo v ich živote, keby dostali menštruáciu?

Zoznam použiteľných slov:

Bolesti – niektoré ženy môžu mať počas menštruácie bolesti, kŕče, nevoľnosť. Niekedy musia vyhľadať ženského lekára/ku, ktorý/á im môže predpísať lieky. Proti bolestiam však pomáhajú aj rozličné čaje, liečba teplom, masáže, joga, autogénny tréning a pod.

Čakať – veľakrát sa stáva, že dievča dostane menštruáciu neskôr, čo u nej môže vyvolávať pocity menejcennosti. Vek prvej menštruácie kolíše medzi 9. a 16. rokom.

Dámska hygiena – súhrnné označenie pre výrobky, ktoré ženy používajú na ochranu spodnej bielizne počas menštruácie alebo v období medzi dvoma menštruáciami.

Energia – niektoré ženy pociťujú počas menštruácie zvýšenú výkonnosť napr. v športe, stupňujúcu sa sexuálnu energiu, iné sa, naopak, cítia unavené a vyčerpané.

Hanba – niektoré dievčatá zažívajú počas menštruácie pocity hanby, že im vidno vložku, boja sa, že im krv znečistí oblečenie, niektorí chlapci dokážu byť dosť necitliví a posmievať sa im za to. Preto je dôležité mať dostatočné informácie o menštruácii aj o hygienických pomôckach a správať sa úplne normálne, bez rozpakov.

HIV/AIDS – počas menštruácie sa zvyšuje riziko nákazy, treba používať kondómy.

Hlien – podľa konzistencie a množstva hlienu možno pozorovať menštruačný cyklus. Sledovanie charakteru hlienu je aj jednou z foriem antikoncepcie (nie je dostatočne spoľahlivá). Bezprostredne po menštruácii sa nemusí objavovať nijaký hlien, o pár dní je hlienu viac, je výraznejší – hustý, lepkavý a kalný –, v čase ovulácie je hlienu najviac, je jasný a pružný ako čistý výtok (Fenwicková, Walker, 1994).

Krámy – slangový výraz pre menštruáciu.

Krv – ak spermia neoplodní vajíčko, uvoľňujú a rozpadajú sa vrchné časti sliznice maternice a pritom dochádza ku krvácaniu. Táto krv, odlúpená sliznica, neoplozené vajíčko a časť pošvového výtoku odchádzajú z pošvy von ako menštruačná krv.

Kúpanie – počas menštruácie sa možno kúpať, ale je vhodné použiť tampón. Dlhotrvajúci teplý kúpeľ pomôže uvoľňovať bolesti a kŕče pred menštruáciou.

Mať dieťa – to, že dievča má menštruáciu, neznamená, že je pripravené mať dieťa, nie je ešte dostatočne zrelé z psychickej a zo sociálnej stránky.

Maternica – ženský orgán vystlatý mäkkým vyživujúcim tkanivom, v ktorom až do pôrodu dozrieva ľudský plod.

Menarché – prvá menštruácia, prichádza v priemere okolo 12. až 13. roku.

Menopauza – koniec plodného obdobia ženy, keď sa končí menštruácia, nastáva v priemere okolo 45. až 50. roku.

Menštruácia – jav, pri ktorom z pošvy vyteká tekutina obsahujúca krv, u väčšiny žien sa opakuje pravidelne každý mesiac.

Menštruálny cyklus – počet dní od začiatku jednej menštruácie do začiatku druhej, trvá približne 28 dní, za normálny sa považuje cyklus v trvaní od 21 do 35 dní, po príchode prvej menštruácie je bežné, že cyklus býva nepravidelný.

Menštruálny kalendár – slúži na zaznamenávanie dĺžky, intenzity a pravidelnosti menštruácie, pomáha odhadnúť začiatok nasledujúcej menštruácie, je dôležitý pri návšteve ženského/ej lekárky.

Oplodnenie – spojenie ženského vajíčka a mužskej spermie, najčastejšie k nemu dochádza v strednej časti vajčíkovodu, odkiaľ sa potom vajíčko transportuje do dutiny maternice, kde sa zahniezdi do sliznice maternice a vyvíja sa nový jedinec.

Ovulácia – uvoľnenie zrelého vajíčka z vaječníka, dochádza k nemu približne dva týždne pred začiatkom menštruácie.

Pach – počas menštruácie treba dodržiavať zvýšenú hygienu, pravidelne si vymieňať vložky a podľa potreby sa niekoľkokrát denne sprchovať.

Pohlavná zrelosť – keď sa u dievčata vyvinú pohlavné orgány, dostane menštruáciu, znamená to, že je pohlavne zrelá, z fyzickej stránky je pripravená mať dieťa.

Premenštruálny syndróm – súhrnný názov pre skupinu príznakov, ktoré môžu ženy zažívať 1 – 14 dní pred začiatkom menštruácie, ide o telesné aj duševné symptómy, ako sú napr. pocit napätia v prsiach, zvýšený smäd, výraznejšie potenie, bolesť brucha, bolesť hlavy, náladovosť, chuť na sladké a pod.

Spať spolu – počas menštruácie možno mať pohlavný styk, ale je potrebná zvýšená hygiena a používanie prezervatívu.

Tabletky – môžu sa používať pri bolestiach, ktoré sprevádzajú menštruáciu, ale vhodnejšie je použiť alternatívne prostriedky (čaje, cvičenia a pod.).

Tampón – hygienická pomôcka na ochranu pred výtokom krvi počas menštruácie, vatový valček, silný ako prst, s niťou z bavlny, ktorá slúži na vytiahnutie. Zavádza sa prstom šikmo dozadu a dohora do pošvy tak ďaleko, aby neprekážal pri chôdzi ani pri sedení.

Tehotná – pokiaľ žena mala pohlavný styk a nepoužila pri ňom antikoncepciu, môže prísť k oplodneniu. Ak menštruácia nenastane, treba navštíviť ženského/ú lekára/ku.

Telesná výchova – pokiaľ dievča počas menštruácie nemá výraznejšie problémy, nie je dôvod, aby sa vyhýbalo telesným aktivitám.

Vaječníky – dve žľazy s vnútornou sekréciou, veľkosti a tvaru slivky, umiestnené po bokoch maternice, obsahujú vajíčka, ktoré sa po dozretí uvoľňujú z vaječníkov a putujú do maternice vajčíkovodmi, ak nie sú oplodnené, nastáva menštruácia.

Vložka – hygienická pomôcka na ochranu pred výtokom krvi počas menštruácie, používa sa mimo tela, v nohavičkách, kam sa prichytáva lepiacou časťou na svojej zadnej strane.

Ženský/á lekár/ka – treba ich vyhľadať, ak dievča má 16 rokov a ešte nedostalo menštruáciu, menštruácia je nepravidelná, trvá viac ako 7 dní a je silná, ak ju sprevádzajú veľké bolesti, ak je vaginálny výtok hustý, žltkastý, hnedý, zapácha, spôsobuje svrbenie.

3.1.3.6. Sexuálny slovník

(podľa Sielert a kol., 1993, upravila Lukšíková)

Ciel: Oboznámiť sa s odbornými výrazmi z oblasti sexuality, dokázať sa otvorene rozprávať o ich význame, získať nové informácie, odborné vedomosti.

Veková skupina: Od 12 rokov.

Pomôcky: Malé kartičky s odbornými výrazmi (slová zo sexuálneho slovníka je vhodné vytlačiť na tvrdý papier a zaliat).

Čas: 30 min.

Priebeh:

Reč je najdôležitejším prostriedkom komunikácie medzi ľuďmi. Pomocou reči sa dajú pomenovať problémy, formulovať priania, môžu sa kľásť otázky i odpovede. Zdalo by sa, že v prípade lásky a sexuality nie je reč potrebná, preto sa o tom, ako sa rozprávať o sexualite, neučí ani v škole, ani v rodine – „netreba sa predsa rozprávať o tom, čo cítime“. Láska a sexualita sa nestanú „dokonalými“ len na základe toho, že sa o nich budeme rozprávať, ale otvorené rozprávanie sa o nich nám pomôže získať odborné vedomosti, vyjadriť, čo sa nám páči a čo nie, alebo nadviazať kontakt s niekým, kto sa nám páči. O láske a sexualite sa môžu rozprávať rozličné skupiny ľudí rozličným jazykom, ale podstatné je poznať správny obsah pojmov a nemať zábrany citlivo ich používať.

Každý chlapec a dievča si náhodne vyberie lístok so sexuologickým výrazom. Lístok si po prečítaní skryje v dlani a neukáže ho susedom. Úlohou dievčat a chlapcov je svojimi slovami opisne vysvetliť ostatným, čo si pod uvedeným pojmom predstavujú, čo podľa nich znamená, bez toho, aby dané slovo použili pri vysvetľovaní. Ak chlapec/dievča nevie, čo uvedené slovo znamená, povie ho nahlas, a ak ostatní chlapci a dievčatá význam slova poznajú, môžu ho vysvetliť. V prípade, že ostatní význam slova nepoznajú, vysvetlí ho učiteľ/ka, resp. doplní odbornejšie informácie. Dôležité je, aby učiteľ/ka na začiatku hry upozornil/a dievčatá a chlapcov, že niektoré slová pochádzajú z latinčiny, niektoré sa používajú len veľmi zriedka, a preto vôbec nie je hanba, že ich význam nepoznajú, a nie je dôvod na zosmiešňovanie. Po ukončení hry treba dievčatá a chlapcov pochváliť za aktivitu, za to, že dokázali dodržiavať pravidlá a nezosmiešňovali sa, aj vyzdvihnúť ich vedomosti.

Vyhodnotenie:

1. Ako ste sa cítili počas aktivity?
2. Čo bolo pre vás náročné/jednoduché?
3. Dozvedeli ste sa niečo nové?

Pomôcka pre učiteľa/ku:

Zoznam slov, ktorý možno doplniť z terminologického slovníka, resp. podľa veku žiakov vybrať vhodný variant:

AIDS, análny styk, antikoncepcia, autoerotika, bigamia, bisexualita, deflorácia, ejakulácia, erekcia, exhibicionista, falus, feminizmus, frigidita, frotérstvo, G bod, gej, gravidita, gynekológ/ogička, heterosexuality, homosexualita, hymen, impotencia, incest, interrupcia, klitoris, koitus, lesbizmus, masochizmus, masturbácia, misionárska poloha, monogamia, necking, nekrofília, nymfománia, onánia, orálny styk, orgazmus, ovulácia, panna, pedofília, penetrácia, petting, polúcia, polygamia, pornografia, pošva, prezervatív, promiskuita, prostitúcia, sadizmus, sebaukájanie, spermie, sterilita, súlož, syfilis, šesťdesiatdeväť, transsexualita, transvestitizmus, vaginálny styk, voyeurstvo, zoofília.