Menstruace a puberta

Tělesné a duševní změny doprovázející nástup a průběh puberty bývají občas těžký oříšek. Cílem tohoto listu je především nabídnout žákům prostor pro zamyšlení a diskuzi nad tímto tématem.

Žáci budou pracovat ve skupinách, budou potřebovat volné papíry, tabule a běžné psací potřeby, pro druhý úkol je vhodný přístup na internet. Tento list slouží jako metodický podklad pro vyučující.

Tento metodický list obsahuje:

* **zadání pro žáky**,
* *pokyny pro vyučující*,
* *případná upozornění na rizika či otázky, které se mohou v rámci tématu objevit*,
* základní informace o tématu (resp. odkazy, kde informace získat),
* slovníček používaných pojmů (českých i anglických).

[Video: První menstruace](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13568-prvni-menstruace)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Puberta útočí! 
* Práce ve skupinách.
* Úkol: **Napište co nejvíce změn, které souvisí s nástupem puberty.**
* *V seznamu by se měly objevit zásadní tělesné změny (menstruace, mutace, růst ochlupení, změny tělesných proporcí,…), ale i zásadní duševní proměny (zvýšená citlivost, revolta vůči autoritám, hledání sebe sama,…).*
* *Doplňkově můžeme jednotlivé skupiny požádat, aby sestavily „pořadník změn“, a to od těch, které vnímají jako nejsnazší k zvládnutí, až po ty, se kterými je velmi obtížné se vyrovnat.*
1. Menstruace 
* Práce ve skupinách.
* Úkol 1: **Na tabuli nakreslete změny ženských pohlavních hormonů během menstruačního cyklu. Doplňte co nejvíce informací – jednotlivé fáze cyklu, probíhající tělesné a duševní změny.**
* Úkol 2: **Menstruaci se říká různě, zkuste vypsat co nejvíce označení (i hanlivých), které pro menstruaci znáte.**
* Úkol 3:
	+ **A) Sepište alespoň 5 důvodů, proč je pro ty, kteří mají ženské pohlavní orgány, dobré vědět, jak funguje menstruační cyklus.**
	+ **B) Sepište alespoň 5 důvodů, proč je pro ty, kteří nemají ženské pohlavní orgány, dobré vědět, jak funguje menstruační cyklus.**
* *Menstruační* [*cyklus*](https://www.wikiskripta.eu/w/Menstrua%C4%8Dn%C3%AD_cyklus) *a* [*související změny.*](https://gynem.cz/blog/znate-dobre-svuj-menstruacni-cyklus)
* *U prvního úkolu je možné různým skupinám přidělit různé části ke zpracování nebo místo tabule využít velké papíry – skupiny tak budou pracovat samostatně. Pro urychlení času je také možné obsah prvních dvou úkolů „pouze“ odprezentovat vyučujícím.*
* *U druhého úkolu se často objevují tyto odpovědi: krámy, menzes, krvácení, měsíčky,...*
* *U třetího úkolu jde o subjektivní pocit žáků: Co považují za důležité vědět a proč? Proč by měla menstruace zajímat i někoho jiného než ty, kteří ji mají?*

Doplňující informace:

* U lidí, u nichž jejich sexuální identita neodpovídá jejich biologickému tělu, jsou nástup puberty a s ní související změny obrovským zdrojem stresu a často zlomovým bodem v jejich dalším směřování. Více o tomto tématu najdete v metodickém listu k sedmému dílu (LGBTQI+).
* Pohlavní styk během menstruace je rizikovější z hlediska zavlečení možných infekcí. Zde je vhodné připomenout důkladnou hygienu.
* Věděli jste, že u tzv. volné menstruace jde vylučování krve natrénovat? Takže krev nevytéká neustále, ale pouze ve chvíli, kdy jí to „dovolíte“ (obvykle na záchodě).

|  |
| --- |
| SLOVNÍČEK |
| PMS | premenstruační syndrom (soubor tělesných a duševních příznaků, které se mohou objevit před začátkem menstruace) |
| FREE BLEEDING | Volná menstruace, volné krvácení – menstruační krev volně vytéká |

 Autor: Tereza Lubasová
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].