

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

**Rozšířená výuka rozmnožovací soustavy se zaměřením na dívky 5.  
ročníku základní školy**

Diplomová práce

Autor: Barbora Petržílková

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.

Oponent práce: Ing. et Bc. Stanislav Michek, Ph.D.

## Zadání diplomové práce

**Autor:** Barbora Petržílková

**Studium:** P18P0230

**Studijní program:** M7503 Učitelství pro základní školy

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

**Název diplomové práce:** Rozšířená výuka rozmnožovací soustavy se zaměřením na dívky 5. ročníku základní školy

**Název diplomové práce AJ:** An extra lesson about the puberty and human reproduction for girls in the 5th grade

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tématem práce je analýza průběhu výuky o rozmnožovací soustavě na 1. stupni základní školy. Cílem studie je ověřit vliv rozšířené výuky (jedna vyučovací hodina mimo běžný rozvrh) na postoje k rozmnožování a jeho kontextům u dívek v 5. ročníku. Studentka navrhne hodinu rozšířené výuky, která by pro dívky mohla být přínosem se zaměřením na ovlivnění postoje ve všech jeho složkách (emoční, kognitivní, behaviorální) ve vztahu k řešenému tématu. Výzkum bude proveden formou pretestu, výukou dané hodiny, následným posttestem a odloženým testováním. Studie spočívá v porovnání výsledků daných testů a vyhodnocení efektu této rozšířené výuky pro dívky v 5. ročníku základní školy. Práce bude zakončena diskusí výsledků, kdy budou získané údaje dány do kontextu se současným stavem poznání a s podněty do praxe.

**Zadávací pracoviště:** Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.

**Oponent:** Ing. et Bc. Stanislav Michek, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 3.12.2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 31. 3. 2023

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce doc. PhDr. Janě Marii Havigerové Ph.D. za odborné vedení, za pomoc s vypracováním a cenné rady v rámci mé diplomové práce. Také bych chtěla moc poděkovat paní učitelce Mgr. Věře Antalové, která mi poskytla plno užitečných informací a rad ze své praxe a která mě k napsání této práce inspirovala. Velké díky patří paní učitelce Mgr. Věře Fridrichové, která mi umožnila výuku s její třídou. Moc si vážím její ochoty a vstřícnosti. V neposlední řadě děkuji své rodině, a hlavně svému manželovi za trpělivost a podporu při psaní mé diplomové práce.

## **Anotace**

PETRŽÍLKOVÁ, Barbora. *Rozšířená výuka rozmnožovací soustavy se zaměřením na dívky 5. ročníku základní školy*: Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023, 128s. Diplomová práce.

Práce popisuje základní informace o reprodukčním systému, dospívání a dětské sexualitě. Je zaměřena na dívky ve věku 9-12 let. Prostřednictvím práce byla navržena rozšířená výuka pro dívky 5. ročníku ZŠ se zaměřením na rozmnožovací soustavu a témata s ní související, která v českých školách běžně neprobíhá. Do quasi-experimentu bylo zahrnuto 10 dívek a pomocí dotazníků se zkoumaly jejich postoje před výukou, změny po výuce a uchování těchto změn po 6 týdnech. Bylo zjištěno, že navržené hodiny dívky pozitivně ovlivnily v kognitivní, emoční a behaviorální rovině. Většina dívek po odučených hodinách porozuměla ženskému cyklu, znakům dospívání jak u dívek, tak u chlapců a dokázala popsat základní ženské pohlavní orgány a jejich funkce. Po pedagogickém vstupu převládaly ve vnímání dospívání spíše pozitivní emoce nad negativními, přičemž před výukou byly pozitivní a negativní emoce na stejné úrovni. Po výuce by dívky dokázaly použít více menstruačních potřeb, následně si povídaly o dospívání s více lidmi a uvedly více zdrojů, kde by k tomuto tématu hledaly informace. Ve výsledcích těsně po výuce a v odloženém testování po 6 týdnech nebyly velké rozdíly. Quasi-experiment tak potvrdil, že si dívky získané informace pamatují i s několikatýdenním odstupem.

**Klíčová slova:** rozmnožovací soustava, vzdělávání, dospívání, dívky, puberta

## **Annotation**

PETRŽÍLKOVÁ, Barbora. *An extra lesson about the puberty and human reproduction for girls in the 5th grade*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 128pp. Diploma Thesis.

The work describes basic information about the reproductive system, adolescence and child sexuality. It focuses on girls aged 9-12 years. Through the work, an extended teaching for girls in the 5th year of primary school was proposed, focusing on the reproductive system and related topics, which is not commonly taught in Czech schools. Ten girls were included in a quasi-experiment and questionnaires were used to examine their attitudes before teaching, changes after teaching and retention of these changes after 6 weeks. It was found that the designed lessons positively affected the girls in cognitive, emotional and behavioral levels. Most of the girls understood the female cycle, signs of puberty in both girls and boys and could describe the basic female genitalia and their functions after the classes. After pedagogical input, positive emotions tended to predominate over negative emotions in the perception of adolescence, whereas before teaching, positive and negative emotions were at the same level. After teaching, girls could use more menstrual supplies, subsequently talked about adolescence with more people and listed more sources where they would look for information on this topic. There were no major differences in the results immediately after teaching and in the delayed testing after 6 weeks. The quasi-experiment confirmed that the girls remembered the information even several weeks apart.

**Key words:** reproductive system, education, adolescence, girls, puberty

## Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

# Obsah

Úvod.....	9
1 Současný stav poznání .....	12
1.1 Základní informace o rozmnožovací soustavě u žen.....	12
1.1.1 Anatomie ženských orgánů .....	12
1.1.2 Menstruační cyklus .....	13
1.1.3 Cyklus u dospívajících dívek .....	15
1.2 Informace o dívkách ve věku 9-12 let .....	16
1.2.1 Dospívání .....	16
1.2.2 Psychologický vývoj .....	17
1.2.3 Dětská sexualita.....	20
1.2.4 Co by měly dívky vědět .....	23
1.2.5 Jak s dívkami mluvit .....	29
1.3 Výuka rozmnožovací soustavy .....	32
1.3.1 Základní výstupy .....	32
1.3.2 Problematika výuky.....	33
1.3.3 Rozhovor s paní učitelkou z praxe .....	36
2 Quasi – experiment .....	37
2.1 Cíl experimentu .....	38
2.2 Návrh rozšířené výuky.....	39
2.3 Získávání dat.....	58
2.3.1 Reflexe průběhu .....	58
2.3.2 Tvorba dotazníku pro zkoumanou třídu .....	64
2.4 Výsledky .....	68
3 Diskuze .....	76
Závěr.....	79
Zdroje .....	81
Přílohy .....	87



# Úvod

Snad každé dítě jednou napadne, kde se vzalo a jak se ocitlo u maminky v bříšku. Některé děti mají tyto zvědavé otázky ještě dříve, než nastoupí do mateřské školy, jiné až o trochu později. Tato otázka je přirozená a některé děti na ni hledají odpověď velmi brzy. Možná i v době, kdy bychom to ještě nečekali. Dítě časem zjistí, kde se takové děti berou a jak dochází k onomu početí. Otázkou je kdy, za jakých podmínek a s jakými doplňujícími informacemi. V dnešní době se děti s tématem sexu setkávají velmi brzy prostřednictvím sociálních sítí a televize. Ne vždy jsou ale tyto informace pravdivé a přiměřené danému věku. Někdy jsou dokonce pro vyvíjející se mozek velmi nevhodné. Děti bohužel přichází v brzkém věku do styku i s pornem. (Štěrbová, 2017) Můžeme se všelijak snažit, aby naše dítě nemělo k těmto věcem přístup. Dítě se však často dostane do konverzace s vrstevníky nebo se staršími dětmi, kteří se už s něčím takovým setkali. Když bychom tomu chtěli úplně zamezit, museli bychom naše dítě úplně izolovat. Ale to přeci nechceme. Proto je důležité dětem aktivně předkládat pravdivé informace ohledně jeho sexuality, dospívání a rozmnožování s ohledem na jeho věk.

Ohledně dospívání v dnešní době stále panuje velké tabu. Ve společnosti se začíná objevovat nesouhlas s probíranými tématy, které se ve školách vyučují. Upozorňuje se na nedostatečné vzdělání v oblastech, které děti mají použít v praxi a v běžném životě. Mezi to patří nauka o dospívání a sexualitě. Některé děti mají strach ze změn, které přijdou. Mají strach z toho, že neví, jaké to bude nebo strach, že neví, co je čeká. Představte si, že jste mladá dívka, která dostane poprvé menstruaci a nic o ní neví. Jak moc vyděšená musí být, že krvácí ze své nejintimnější oblasti? Protože každé dítě si ze svých předešlých zkušeností spojí krev s nějakým zraněním, problémem, strachem a bolestí. To, jak bude dívka vnímat svou menstruaci, následně utváří přijetí celé své ženskosti. Je tedy cílem, aby dívky nebyly vyděšené, zahanbené a nešťastné ze svých změn, které jsou přirozené a úplně v pořádku. Je nesmírně důležité dětem ukazovat, co přijde, předávat informace, na kterých mohou v budoucnu stavět a mluvit s nimi o jejich pocitech.

Možná máme někdy pocit, že dítě na taková témata ještě není připravené. Nesmíme ale zapomínat, že některé dívky začínají dospívat už v 8 letech. Hlavní roli by v předávání adekvátních informací měla představovat rodina, v případě dívek se často jedná o matku. Kolikrát se ale dostáváme do situace, že maminka tuto roli nezastává, protože o tom sama neumí mluvit. Z velké části je to z toho důvodu, že s ní o tom také nikdo nemluvil, a tak neví,

jak danou problematiku uchopit a jakým způsobem o tom se svou dcerou mluvit. Také může nastat situace, že matka nemá dostatečné nebo správné informace a nedokáže dívce vhodně odpovědět na její otázky. A velký problém nastává v situaci, kdy dívka nemá matku ani nikoho, kdo by s ní otázky dospívání řešil.

Ženy ve společnosti mají stále pocit, že dospívání je něco tajného, o čem se nemluví a co je potřeba skrývat. Plno ženám dělá problém vyslovit samotné slovo menstruace. Některé ženy ji dokonce považují za něco nechutného. Přitom to, jak dívka vnímá svou menstruaci a ženství ovlivňuje celý její život. Ve skutečnosti se ale tento vztah k samotné menstruaci, ale i sexualitě a ženství formuje daleko dříve. Největší vliv nastává v době dospívání, kdy dívka velmi intenzivně vnímá, jak se k těmto tématům staví sama matka, zbytek rodiny, škola a v neposlední řadě média. (Lančaričová, 2019) Proto je velmi žádoucí, aby tyto důležité informace poskytla nejen rodina, ale aby je podchytila i škola a aby se ty správné informace dostaly všem dívkám.

Téma ženského zdraví mě samotnou velmi baví. Fungování ženského těla, vznik lidského života a prenatální vývoj je pro mě osobně velký zázrak. Proces, kdy ze dvou buněk vznikne nový život a stane se z toho člověk, mě nikdy nepřestane fascinovat. Je úžasné pozorovat, jak je možné, že se z té maličké holčičky najednou stane žena.

V době, kdy jsem řešila svůj zdravotní problém, jsem si založila instagramový účet s názvem Za lepší menstruaci jako podporu pro všechny dívky, které se potýkají se stejnými nepříjemnostmi jako já. Na své cestě za uzdravením jsem se o téma ženského zdraví a všechno co s tím souvisí začala aktivně zajímat. Nyní má moje stránka přes 5 000 sledujících. Poznávám tedy různé názory a problémy, se kterými se ženy setkávají. Překvapilo mě, kolik mladých dívek se mi ozvalo s prosbou o radu. Zprávy se týkaly základních informací ohledně dospívání, menstruace, ženského cyklu, těhotenství a antikoncepce. Přemýšlela jsem nad tím, jak je možné, že dívky neznají tyto základní informace a co by jim mohlo pomoci. Začala jsem si v hlavě vytvářet koncept, jak by mohla vypadat výuka pro takto mladé dívky.

V rámci své diplomové jsem z důvodu většího množství informací, než bylo původně předpokládáno, navrhla 2 vyučovací hodiny zaměřené pro dívky 5. ročníku základní školy. Takové 2 vyučovací hodiny, které zpravidla nejsou zařazené do školského vzdělávacího programu základního vzdělávání (ŠVP ZV) a jejichž obsah není přímo zahrnut v rámcovém vzdělávacím programu základních škol (RVP ZV). Předpokládám tedy, že taková výuka, kterou navrhuji, ve školách běžně neprobíhá. Základní školy 1. stupně podle daných osnov

vyučují rozmnožovací soustavu člověka, ale ne sexuální výchovu, vztahovou výchovu a výchovu o dospívání. Já si však myslím, že by tyto výchovy do vzdělávání na 1. stupni zahrnuty být měly, protože je shledávám jako velmi důležité a užitečné.

V průběhu práce budou v první části popsány základní informace o zvoleném tématu a východiska, ze kterých bude následující experiment vycházet a na jejichž základě budou vypracovány 2 vyučovací hodiny. Druhá část práce bude zaměřena na přímý experiment, jehož součástí je návrh rozšířené výuky, způsob testování a výpis výsledků. Třetí část bude obsahovat diskuzi, která zkoumá a shrnuje vztah k praxi a teorii a uvede limity této práce.

# 1 Současný stav poznání

Minulost je protkána plno nepravdivými a mylnými informacemi o rozmnožování, sexualitě a ženství. Nyní věda pokročila na takovou úroveň, že jsme mnohem lépe schopni popsat to, co se v našich tělech z fyziologického hlediska děje. Zároveň se tyto témata stávají ve společnosti mnohem méně tabu. To vede k lepší informovanosti a většímu prostoru pro bádání a výzkumy. Témata intimity, pohlaví a sexuality se nestávají pouze záležitostí dospělých, ale zjišťuje se, že se týkají i dětí. Každý věk však tyto jevy prožívá a vnímá jinak, proto je potřeba ke každému vývojovému období přistupovat jiným způsobem a podávat takové informace, které jsou pro daného člověka v danou chvíli vhodné a srozumitelné.

## 1.1 Základní informace o rozmnožovací soustavě u žen

Pojem rozmnožovací soustava popisuje jednu z orgánových soustav daného tvora. Označení rozmnožovací soustava se často využívá ve výuce na základní škole. Jiným odbornějším názvem pro rozmnožovací soustavu je reprodukční systém nebo též pohlavní soustava. Rozmnožovací soustava zpracovává soustavu orgánů, které slouží k rozmnožování a zajišťují reprodukci. U lidí se rozlišuje na ženskou a mužskou. Jedná se tedy o anatomické pojetí reprodukce s vysvětlením funkcí daného systému. Tato práce se následně zaměřuje na ženský reprodukční systém, jeho anatomii, funkci a menstruační cyklus.

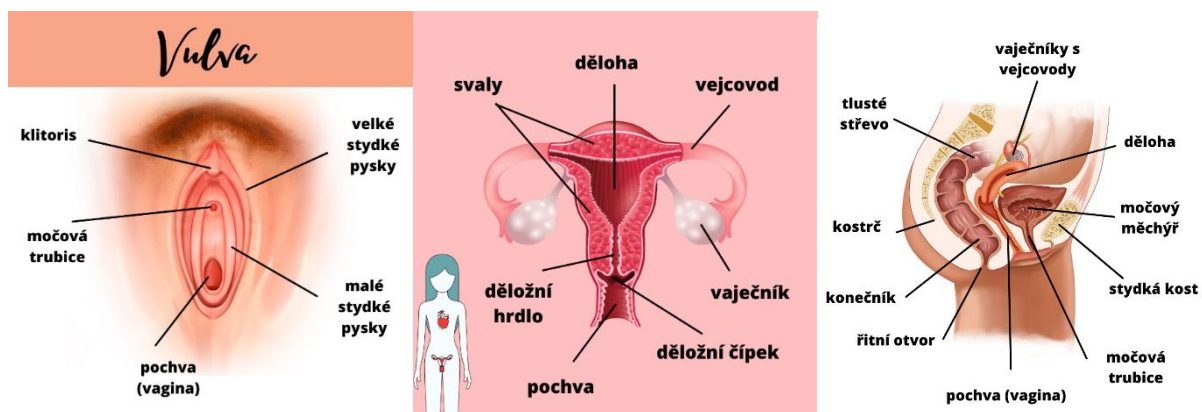
### 1.1.1 Anatomie ženských orgánů

Orgány, které má biologicky pouze žena se skládají z vnějších a vnitřních orgánů. Vnější orgán se označuje jako **vulva**. Ten se skládá ze vstupu do **pochvy** neboli **vagíny**, z **vnějších a vnitřních stydkých pysků**, které mají za úkol tento vstup do pochvy chránit, dále z **klitorisu**, který slouží k orgasmu a potěšení, a také se zde nachází **ústní močové trubice**. Všechny tyto části těla jsou z vnějšku viditelné. (Weschler, 2020)

Vnitřní orgány jsou uloženy v podbřišku ženy. Ze vstupu do pochvy pokračuje trubice označovaná jako **pochva** (neboli vagína). U žen, které ještě neměly pohlavní styk může být v pochvě přítomna **panenská blána** (hymen), což je tenký záhyb sliznice. Na konci toho

trubicovitého orgánu se nachází **děložní čípek**. Jedná se o kulovitý útvar s malým otvorem, který má zabránit průniku škodlivých látek do následujících orgánů. Děložní čípek a samotnou dělohu propojuje **děložní hrdlo**. V děloze se tvoří výstelka a v době těhotenství se zde vyvíjí dítě. Kolem dělohy jsou **děložní svaly**, které mají na svědomí stahy dělohy například při menstruaci nebo porodu. Z dělohy vedou z každé strany další dvě trubice, kterým se říká **vejcovody**. Každý vejcovod má svůj **vaječník**, se kterým není přímo spojen. Ve vaječníku jsou uložena vajíčka. Každou ovulaci se jedno vajíčko (výjimečně více vajíček) uvolňuje. (Trávník, 2022)

Kolem vulvy roste dospívající a dospělé ženě tzv. **pubické ochlupení**. Ženská **prsa** mají jinou strukturu než prsa mužská. Obsahují mléčné žlázy a během těhotenství se zde tvoří mléko pro dítě. (Gravelle, 2004)

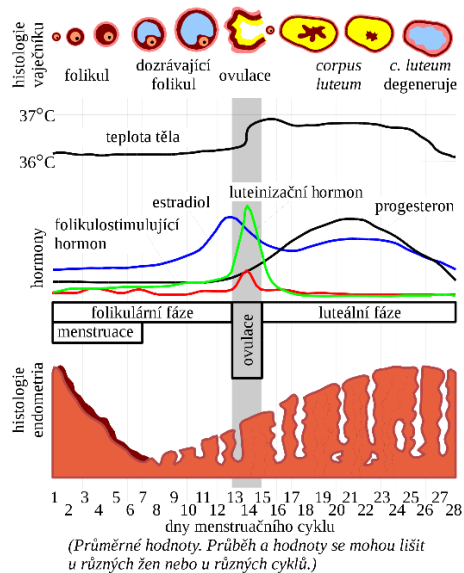


Obrázek 1 - vnější a vnitřní pohlavní orgány ženy; vlastní tvorba v aplikaci Canva

## 1.1.2 Menstruační cyklus

U každé zdravé ženy v reprodukčním věku probíhá cyklus. Můžeme tedy říct, že žena je na rozdíl od mužů cyklická bytost. Během jednoho cyklu se u ženy vystřídají 4 fáze, které na sobě může pociťovat – menstruační, dynamická, ovulační a premenstruační. (Šlancarová, 202) Každá fáze cyklu je specifická určitými pocity, typickým chováním, prožíváním a nastavením mysli a těla. Je to tím, že v každé části cyklu disponujeme jinou energií a jinou schopností regenerovat. K těmto změnám dochází kvůli výkyvům hormonů. Mezi nejhlavnější ženské hormony patří hormon estrogen, který je dominantní v dynamické fázi cyklu. Po ovulaci do začátku další menstruace se tvoří progesteron. (Gray, 2013)

Z medicínského hlediska se cyklus dělí na folikulární a luteální fázi. Na začátku folikulární fáze probíhá menstruace a na přelomu folikulární fáze a luteální fáze probíhá ovulace. (Weschler, 2020)



Obrázek 2 - Menstruační cyklus; zdroj: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MenstrualCycle\\_cs.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MenstrualCycle_cs.svg)

Je běžné a časté, že se v různých knihách a zdrojích uvádí, že menstruační cyklus má 28 dní. Jedná se však spíše pouze o průměr. Výzkum z roku 2019 uvádí, že pouze 13 % žen má cykly dlouhé 28 dní. Ve studii dokonce vyšel jako průměr délky cyklu zkoumaných u více jak 600 000 cyklů na 29,3 dní (Bull et al., 2019). Zdravý menstruační cyklus dospělé ženy by měl trvat tedy 21-35 dní (Weschler, 2020). Zároveň by v něm měla proběhnout ovulace, luteální fáze by měla trvat alespoň 12 dní a menstruace by neměla být silně bolestivá (Briden, 2021). Ženský cyklus se vždy počítá od prvního dne menstruace do začátku další menstruace. Plno žen má však cykly nepravidelné. O nepravidelný cyklus se jedná v tom případě, když je odchylka více, jak 5 dní. (Hodická, 2015)

Více informací o průběhu menstruačního cyklu a menstruačních potřebách se nachází v přílohách (viz. příloha N, O).

### 1.1.3 Cyklus u dospívajících dívek

Dívka by měla dostat první menstruaci do 15. roku života. Není však ojedinělé, že některé dívky dostanou první menstruaci už před 12. rokem. Cyklus u mladých dívek probíhá stejně jako u dospělých žen. Je ale časté, že je nepravidelný, protože tělo se teprve učí tvořit hormony a vytváří se funkční spojení mezi mozkiem a vaječníky. Stává se tak, že k ovulaci dochází opožděně. Pro plno dívek to znamená, že mají cykly delší než 35 dní. Některé dívky mají také ze začátku anovulační cykly. To znamená, že v daném cyklu nedojde k ovulaci, a přesto dojde ke krvácení, protože děloha už nedokáže udržet děložní výstelku. (Hořejší, 2003) V prvních rocích menstruace dívky dokonce mohou velmi silně reagovat na hormon estrogen, protože receptory, které estrogen detekují jsou ještě velmi citlivé. Když k tomu ještě nedochází k ovulaci a netvoří se dostatek progesteronu, může mít dívka silnější a bolestivější krvácení a příčinou není žádná patologie (Briden, 2021)

*„Menstruace by měla být celkem pravidelná v momentě dosažení reprodukčního věku.“* (Briden, 2021, str.93) Uvádí se, že k ustálení menstruačního cyklu by mělo dojít až za 2 roky a je běžné, že první 2 roky mají dívky cyklus nepravidelný (Hodická, 2015). Trávník ale ve své publikaci uvádí, že pravidelná ovulace nastává u většiny dívek do 5 let po první menstruaci (Trávník, 2022). Plno dívek dostane v mladém věku hormonální antikoncepci na zpravidelnění cyklu, přitom jejich tělo potřebuje pouze čas na naučení mechanismu, ke kterému mu dáme ideální podmínky. Při vysazení hormonální antikoncepce pak nastává problém, kdy tělo nedokáže nastartovat cyklus, se kterým se nikdy nenaučilo pracovat. (Briden, 2021)

Mladé dívky často trpí na menstruační bolesti a příznaky premenstruačního syndromu. Briden uvádí, že silná menstruace, menstruační bolesti a nepříjemné příznaky premenstruačního syndromu mohou být u mladých dívek pouze dočasnou záležitostí, než dojde k ustálení menstruačního cyklu. Dívkám může pomoci dát tělu co nejlepší podmínky pro zdravé fungování hormonů pomocí zdravého životního stylu nebo hledání příčiny nepříjemných projevů. Řešením příčin může být např. dieta, fyzioterapie či hledání patologie, jako je např. endometrióza nebo porucha štítné žlázy. *„Téměř vždy je nutná úzká spolupráce s pediatrem nebo dalším specialistou, protože poruchy menstruačního cyklu velmi často odráží i jiná systémová onemocnění dívek.“* (Hodická, 2015). Dívky mohou komfort při a před menstruací podpořit bylinkami či teplem na podbříšek. V případě, že nepomáhají předešlé možnosti terapie, mohou dívky využít tlumící léky na bolest. (Briden, 2021)

## 1.2 Informace o dívkách ve věku 9-12 let

Pubertou se označuje období, kdy se z dítěte stává dospělý člověk. Tomuto procesu říkáme také dospívání. Jedinec se mění jak ve fyzické, tak psychické rovině a označuje se jako dospívající či adolescent. U dívek nejčastěji dochází k začátku dospívání právě ve věku 9-12 let. (Winston, 2018)

### 1.2.1 Dospívání

Ženy se od mužů liší určitými pohlavními znaky. Mezi primární pohlavní znaky se řadí vnější a vnitřní pohlavní orgány, které jsou přítomny už od narození. Sekundární pohlavní orgány se vyvíjejí až od puberty. Patří mezi ně například různé ochlupení a jiná stavba prsou. (Hořejší, 2003) Dospívání začíná tím, že mozek vyšle signál do hypofýzy a začne se tvořit růstový hormon. Další zpráva dojde do vaječnicků a ty začnou vyrábět ženský hormon estrogen. Ten je zodpovědný za růst kostí, chloupků, prsou a vývoj ženského pohlavního ústrojí. (Bartošová, 2018)

První známky dospívání se mohou objevit už v 8 letech. Většina dívek ale začne dospívat o trochu později. Pokud u dívky dojde k projevům dospívání před 8. rokem, mluvíme o předčasné pubertě (Hodická, 2015). Před nástupem puberty cítí většina dívek větší potřebu spánku, protože se tělo začíná připravovat na velké změny. Jako první znak dospívání se většinou objevuje růst a změna tělesných tvarů. Nohy, paže a chodidla začnou růst daleko rychleji, ale zase se jejich růst mnohem dříve přibrzdí. (Winston, 2018) Pánev se začíná zvětšovat a na hýždích a stehnech se začíná ukládat tuk. Před první menstruací dochází k růstu prsou, k růstu ochlupení v podpaží, ke zvýšenému ochlupení na nohou a k pubickému ochlupení (chloupkům kolem genitálií). Dívce se začínají zvětšovat i vnitřní orgány a vnější genitálie. (Rogge, 2018) Růst prsou může být někdy bolestivá záležitost a prsa jsou v této době hodně citlivá. Některé dívky může během dospívání vystrašit výrazná nesymetrie prsou. Ta se ale s velkou pravděpodobností časem vyrovná. (Kašáková, 2020) Dívkám se také začne tvořit poševní výtok, který mohou cítit jako vlhko v intimních oblastech a v kalhotkách od něj často najdou bílou až nažloutlou skvrnu. Dívky se začínají více potit a mastí si jim vlasy a pokožka. U některých to může vést k pupínkům až akné. Uvádí se, že přibližně 2 roky od začátku růstu pubického ochlupení dojde k první menstruaci. (Bennett, 2014) Zároveň by do 5



let od začátku růstu prsou měla přijít první menstruace. Přibližně 6-12 měsíců před první menstruací dojde k tomu nejrychlejšímu tělesnému růstu. (Trávník, 2022) Některé dívky mohou cítit, jak rostou, což se nejčastěji projevuje lehkou bolestí. Bolest přichází často v noci a nejběžnějším místem, které nejen dívky, ale i chlapci, cítí, je oblast nohou. (Bennett, 2014)

Průměrný věk první menstruace (jiným slovem menarché) je 12,4 let. Tento údaj se ale liší u různých etnik. Trávník uvádí, že k tomu, aby došlo u dívky k první menstruaci, je potřeba, aby tuková tkáň tvořila minimálně 17 % těla. K tomu, aby se mohl cyklus přirozeně a v pořádku nadále vyvíjet, je třeba minimálně 22 % tělesného tuku. (Trávník, 2022). První menstruace bývá většinou slabá a krev bývá zbarvená do hnědé barvy, ale není to pravidlem (Šlancarová, 2020). Do 15 let začne menstruovat více než 97 % dívek. Proto, pokud u dívky nedošlo k menarché do 15 let, je doporučováno navštívit lékaře pro stanovení diagnózy. Je velmi málo dívek, které začnou samovolně menstruovat po 16 roce života bez řešení případné příčiny, která může představovat i nějakou patologii. (Hořejší, 2017).

Dívky rostou přibližně ještě 2 roky po první menstruaci (Kašáková, 2020). Ale nejen, že rostou do výšky a zvětšují se jim prsa, boky a hýždě, také se jim mění a rostou vnější pohlavní orgány, tj. vulva. Dívkám se také mění hlasové zabarvení, které ale není tak výrazné jako u chlapců. Přibližně v 17-18 letech dochází k dokončení tělesného dospívání a dívka se z tělesného pohledu stává zralou pro mateřství. Kolem 20. roku mívá dívka se zdravým vývojem všechny předpoklady pro mateřství i z psychosociálního hlediska. (Hořejší, 2020) Adolescence je ve většině případech ukončena ve věku 20-22 letech. (Turčan, 2012)

## **1.2.2 Psychologický vývoj**

Člověk během dospívání prochází množstvím fyzických, ale i emocionálních změn. Osobnost dítěte se mění a dochází ke změnám v somatické, psychické i sociální oblasti. Dochází k tělesným změnám, které jsou dobře viditelné i identifikovatelné. Zároveň ale dochází k velkým změnám v psychice, a to dále ovlivňuje i sociální faktory. Pro dospívající to často není jednoduché. Necítí se už jako děti, ale ani jako dospělí a neví, kam se zařadit. Podle Vágnerové je dospívání obdobím hledání a přehodnocování, jehož cílem je vytvoření vlastní zralejší identity. (Vágnerová, 2012)

V rozmezí ve věku 9-12 let nejčastěji propukne, až na výjimky, první fáze dospívání, která je označována jako raná adolescence. U dospívajících může docházet k nerovnoměrnosti v psychickém a fyzickém vývoji. Ať už v případě, že se začne tělesně měnit, ale pořád se cítí jako dítě nebo naopak se cítí být vyspělejší, než tomu tak fyzicky je. Velké rozdíly také bývají mezi dětmi rozdílného věku, kdy na tom každý může být vývojově jinak. Je to hlavně tím, že dívky průměrně dospívají dříve než chlapci. Vývojové rozdíly ale můžeme nacházet i mezi stejným pohlavím. Obzvlášť psychicky náročné to musí být pro ty děti, které začnou dospívat mezi prvními nebo naopak mezi posledními ze svých vrstevníků. (Bennett, 2014) „*Děti kvůli těmto změnám pocítují ostych, stahují se do soukromí a často nosí hluboko v sobě obavy, zda je tento proces normální a zda jsou normální ony samy.*“ (Trojan, 2009, str. 59)

V období rané adolescence dochází ke změně způsobu myšlení. Dospívající už dokáže lépe uvažovat abstraktně a začíná se osamostatňovat. Disponuje zvýšenými kriticko-analytickými schopnostmi, a tak se stává, že zpochybňuje vše dosavadní, a to hlavně přístup rodičů. (Rogge, 2018) Pro dospívajícího se stávají velmi důležití vrstevníci, se kterými se ztotožňuje. Díky hormonálním změnám se mění emoční prožívání. (Vágnerová, 2012) Velkou část dětí, především dívek, během dospívání provází výbuchy emocí a výkyvy nálad (Meisenbach, 2013). Dítě přirozeně ztrácí dosavadní jistoty, které z velké části zajišťovala rodina a cítí potřebu změny. Pro některé děti, ale i rodiče to představuje velmi náročnou situaci, kterou obtížně zvládají překonat. Dospívající mladý člověk vyžaduje větší svobodu v rozhodování a je žádoucí, aby mu byla poskytnuta. Další potřebou adolescenta je být přijímaný takový jaký je, aby měl prostor pro rozvíjení své pozice ve světě. Pro dospělé tato potřeba představuje těžký úkol, protože dospívající ještě nedokážou zcela dobře racionálně zhodnotit všechny situace a přijmout zodpovědnost sami za sebe. Východiskem je vytvořit jasná pravidla, být v nich důslední, usměrňovat chování a zároveň akceptovat některé pro nás dospělé nepochopitelné pubertální projevy, které nikomu neubližují. (Vágnerová, 2012) Dospívající chtějí být přijímáni jako důležité osoby, i když překračují určité hranice. Často dokáží přijmout kritiku, pokud je respektována jejich důstojnost. Jinými slovy: „Nemyslím se, že jsi špatný, ale je špatné to, co jsi udělal/a.“ (Rogge, 2018)

V tomto období je nesmírně důležité k přijetí mužské a ženské role. Dítě si velmi dobře všímá a uvědomuje chování rodičů k sobě navzájem. V tomto věku děti nejhůře snášejí rozvod svých rodičů. Ve věku 9-12 let je pro děti typická určitá rivalita mezi pohlavími. Děti si tak vymezují svou identitu a hledají skupinu, do které patří. (Vágnerová, 2012)

## **Psychologický vývoj u dívek**

Důležitou roli psychického vývoje a identity sehrává tělesný vzhled. Pro mnoho dívek se na určitou dobu stává zevnějšek tím nejdůležitějším. Plno z nich mívá pochyby o tom, zda jsou jejich tělesné tvary normální a hezké. Odlišnosti od normy jsou vnímány velmi silně. V tomto věku se také tvoří základ pro vznik pozdějších vážnějších poruch, jako např. anorexie či bulimie. (Trojan, 2009) Je potřeba být velice opatrní na hodnocení vzhledu. Dívky v tomto věku z principu nemají dostatečný nadhled a toto hodnocení si berou velmi osobně. (Rogge, 2018) Velká část dívek si také volí své idoly, ke kterým vzhlíží a napodobují je, protože jsou společností přijímány jako hezcí a atraktivní. (Vágnerová, 2012)

Ženská prsa mají v evropské a americké kultuře významnou a sexuální pozornost. Dívky bývají pyšné na to, že jim prsa rostou. Jedná se o viditelný znak, který je společností u žen vnímán za žádoucí. Na druhé straně může tato pozornost pro některé dívky představovat nepříjemný pocit a uvádět je do rozpaků. (Gravelle, 2004) První menstruace pro dívky znamená významnou událost, při které dochází k přechodu do dalšího životního období. Někteří rodiče, hlavně tedy matky, první menstruaci u své dcery oslaví různými způsoby. Například tak, že spolu stráví den ve formě „dámské jízdy“ nebo dívkám dají nějaký památeční předmět. Je to krásný způsob, jak dívce podpořit sebevědomí a dobrý předpoklad k tomu, že si dívka vytvoří kladný vztah ke svému ženství. První menstruace ale také pro některé může představovat ztrátu kontroly nad svým tělem. Ze studie vyplynulo, že tato změna může u některých vést až k větší pravděpodobnosti vzniku úzkostí a deprese (Patton, Hibbert a Carlin, 1996).

Pro dívku bude představovat pocit bezpečí a jistoty, když u sebe bude nosit menstruační potřeby nebo když jí budou kdykoli k dispozici. Rodičům se radí, aby měli doma jedno místo, odkud si dívka může kdykoliv menstruační potřebu vzít. To samé platí i pro učitelé, kteří by měli mít ve třídě přichystané jednorázové menstruační potřeby pro případ, že by je některá z dívek potřebovala. (Bennett, 2014)

### 1.2.3 Dětská sexualita

*„Sexualitu lze definovat jako prvek lidské biologie, který primárně reprezentuje reprodukční účely a sekundárně je možné na ni také pohlížet jako na zdroj fyzicky příjemných pocitů.“*  
(Kniha, 2014, str. 19)

V tomto kontextu se nám může zdát, že lidská sexualita je orientována pouze na fyzickou stránku a nijak se neliší od ostatních savců. Avšak lidská sexualita velmi souvisí psychikou a od zvířat se v určitých skutečnostech liší. Lidskou sexualitu ovlivňuje plno skutečností.  
(Kniha, 2014)

V moderním chápání se sexualita přijímá jako jedna z potřeb, která potřebuje být naplněna. V Maslowově pyramidě potřeb se potřeba sexuálního uspokojení staví na stejnou pozici jako potrava, pití nebo spánek. Podle tohoto uspořádání se tedy jedná o potřebu, kterou člověk nutně potřebuje. A pokud ji má člověk nedostatek, je nucen tuto potřebu uspokojit. Realita je však mnohem složitější. Lidé částečně podléhají pudovému chování, ale také jednají podle svého přesvědčení s ohledem na ostatní. Na pojetí sexuality a sexuální chování má velký vliv společenství a doba, ve které člověk žije. Společnost určuje, co se považuje za normu. A to platí i v oblasti sexuálního chování. To, co je společensky respektováno, je většinou i zákonem dovolené. Sexualita tak často podléhá morálním zásadám, které zrovna v tuto dobu společnost nastavila. Ale to, jak jedinec svou sexualitu pojme konkrétně, velmi záleží nejen na společnosti, do které se narodí, ale také na jeho sexuálním vývoji, který se formuje už v době, kdy je dítě uvnitř matky. (Kniha, 2014)

*„Současná psychologie potvrzuje, že vývoj lidského sexuálního chování je přirozeně ovlivňován od samotného početí.“* (Smolíková, 1997) Sexualita je v lidech zakořeněna už od útlého dětství, i když v jiných formách než u dospělých jedinců. (Hořejší, 2003)

Můžeme tedy říct, že už před narozením je důležité chovat se k dětem tak, abychom co nejvíce zamezili problému s jejich sexuální identitou a sexuálním chováním. V prenatálním období je nutné, aby matka byla v klidném a zdravém prostředí, navázala vztah se svým dítětem, radovala se z toho, že čeká dítě a nefixovala se na určitou představu o svém dítěti.

### 3 roviny utváření sexuality

Profesor PhDr. Zdeněk Matějček uvádí, že sexualitu a její utváření ovlivňují 3 roviny:

- 1) rovina vztahů
- 2) rovina vzoru
- 3) rovina poučení

První rovinou se rozumí rovina citových vztahů a je zásadní a výchozí pro všechny ostatní. Popisuje skutečnost, že to, s jakou citovostí a citlivostí se dítě setká od svého nejtělejšího věku, se později projeví v jeho sexuálním životě a v chování ve vztazích. Jedná se tedy o nejdůležitější aspekt v utváření budoucího sexuálního smýšlení, prožívání a chování. (Smolíková, 1997) Osobně se s tímto názorem ztotožňuji a souhlasím, že je vzhledem k sexuálnímu zdraví velmi zásadní, jaké má dítě citové zázemí, v jakém prostředí vyrůstá a jaké vztahy k němu mají ty nejbližší osoby.

Druhá rovina je rovina sociální. Tato rovina poukazuje na to, že dítě se ve své sexualitě vyvíjí nejen podle vlastních citových zážitků a prožitků, ale vyvíjí se také tím, že vnímá okolí. Dítě přejímá vzory a modely chování. Vidí, vnímá a utváří si představy a zásady. To, co dítě prožívá a čeho se účastní ho ovlivňuje mnohokrát víc, než když o tom jenom slyší nebo když je to podepřeno pouze rozumovou argumentací. (Smolíková 1997) Proto je tak důležité to, v jaké rodině dítě žije a jak se k sobě chovají jeho rodiče. Dítě pozoruje jejich chování a podvědomě si ukládá vjemy, které získá. Vnímá, jak se k sobě chovají partneři, jak se chová muž k ženě a žena k muži. Vnímá, na jakých principech vztah funguje a vyvozuje si z toho, co je pro každé pohlaví důležité a jak se má k opačnému pohlaví chovat.

Třetí rovina se označuje jako rovina rozumová. Dítě dostává přímé informace. Je aktivně učeno a následně si upevňuje svoje poznatky, znalosti a praktiky. Díky poznání a pochopení se dítě může lépe orientovat ve své sexualitě, vztazích a světě kolem sebe. (Smolíková, 1997) Pro děti je i tato rovina velmi důležitá, i když z těch tří rovin je to ta, co jeho sexualitu ovlivňuje nejméně.

Role učitele na 1. stupni je pro žáky vzhledem k rozvíjení své sexuality důležitá, protože své žáky nejen učí, ale i vychovává a může své žáky ovlivnit jak pozitivně, tak ale i negativně. Učitel může ovlivnit všechny tři roviny, nejvíce však rovinu třetí. Dětem může předat adekvátní a pravdivé informace pomocí vhodných aktivit. Z části může v dětech probudit emoce, být jim příkladem a vysvětlit jim chování v různých situacích. První dvě roviny, a to

jsou ty nejdůležitější, však rozhodně nejvíce ovlivňuje nejbližší rodina, zpravidla matka, otec a jejich vztah mezi sebou.

## **Sexuální výchova**

Sexuální výchova může být chápána a vysvětlována různě. V knize Než se dítě zeptá od Kateřiny Smolíkové a Růženy Hajnové se sexuální výchova popisuje jako výchova k odpovědnému partnerství, manželství a rodičovství založenému na citlivosti, úctě a odpovědnosti ve vztahu k druhým lidem (Smolíková, 1997). Nejde tedy jen o to dítě obeznámit s mechanismem fungováním svého těla, ale také propojit tělesnou stránku s psychickou tak, aby jeho chování bylo ku prospěchu sobě samotnému a zároveň neublížovalo a nebralo práva ostatním lidem. Z toho vyplývá, že společně se sexuální výchovou by se měla učit i výchova vztahová.

Důležitost kvalitní sexuální výchovy potvrzují i odborníci. *„Řada výzkumů ukazuje, že lidé, kteří v dětství a dospívání dostali pravdivé informace o sexualitě, se kterými dospělí o těchto otázkách mluvili, se při zahájení sexuálního života chovají zodpovědněji.“* (Štěrbová, 2017, str. 64) Dále se uvádí, že děti s dostatečnými informacemi začínají žít sexuálně později než děti, kterým se informace nedostaly (Štěrbová, 2017). V rámci sexuální výchovy můžeme dětem předávat určité důležité postoje, učit je dovednostem a utvářet v nich hodnoty (Uzel, 2016). Kvalitní sexuální výchova spočívá v předávání dostatečných a pravdivých informací už od dětství, ale také ve způsobu, jakém jsou dané informace podávány. Předávání informací by mělo proběhnout v bezpečném prostředí, kde se dítě cítí respektováno. Ten, co předává informace by měl mít s dítětem dobré úmysly a uvědomovat si důležitost a vliv, kterou sexuální výchova má. Také by měl být pro dítě určitým způsobem vzorem. (Štěrbová, 2017)

Sexuální výchova by měla probíhat už v předškolním věku, avšak v jiném podání, než jak budeme vyučovat sexuální výchovu třeba na 1. stupni nebo na 2. stupni základní školy. (Uzel, 2016)

## 1.2.4 Co by měly dívky vědět

Již v páté třídě dítě potřebuje mít dostatečné informace o změnách v dospívání. Když dítěti poskytneme informace s předstihem, můžeme u něj zamezit strachu z toho, co přijde nebo co se to s ním děje. Vždy bychom dítěti měli předkládat fakt, že dospívání je v pořádku a že to neznamena nic negativního. Může nastat situace, kdy dítě nebude, ať vědomě či podvědomě, spokojené s přicházejícími změnami. Ale tím, že ho o nich budeme dopředu informovat, nabyde vědomí, že to tak prožívají i ostatní vrstevníci a nemusí si připadat zvláštně. (Trojan, 2009).

### Individualita dítěte

Většina dětí v tomto věku potřebuje pochopit principy reprodukce, vědět, jak probíhá porod, znát základní anatomii obou pohlaví a měly by dostat poučení, jak předejít sexuálnímu znásilnění. (Trojan, 2009). Některým rodičům a pedagogům může připadat, že tato témata jsou už hodně „dospělácká“, ale musí si uvědomit, že plno dětí v tomto věku opravdu začíná dospívat a dívky většinou dospívají dříve než chlapci. Informace, které dětem podáváme by měly být přiměřené jejich věku. Každé dítě je však jiné a každé je v tomto věku v jiné vývojové fázi dospívání. V tomto případě se dostáváme k otázce, zda je vhodné s dětmi o takových věcech mluvit, pokud na to ještě nejsou dostatečně zralé. Dospělí by měli být vnímaví a zhodnotit vývoj daného dítěte a podle toho zvolit správné množství informací a formu komunikace. Velmi důležité je také zaměřit se na osobnostní rysy, povahu a zkušenost, kterou dítě má. Každé dítě tak může potřebovat trochu jiný přístup.

Je vhodné dětem podávat informace přiměřeně jejich věku, které pro ně mají momentálně smysl. Je to z toho důvodu, že v dětech chceme udržet zvědavost. V případě, že je začneme zahlcovat přílišným množstvím informací, dítě se začíná nudit a může to vést ke znechucení se o další informace zajímat. (Goldman, 2015)

Jak ale pojmout hodinu zaměřenou na dospívání v kolektivu dívek? Předpokládám, že když se dívky toto téma momentálně týká a řeší situace spojené s dospíváním, taková hodina pro ni bude určitě přínosem. Dívky, které ještě nezačaly dospívat budou vědět, co je čeká a budou připravené na to, co přijde. V kolektivu předkládáme dívkám základní důležité informace a zbytečně je nezahlcujeme, pokud o to samy neprojeví zájem. Je důležité ale dívky odkázat na důvěryhodné zdroje, kdyby se o toto téma chtěly zajímat více. Považuji za důležité nabídnout

jim, že se mohou obrátit na tu samou osobu, která s nimi toto téma řeší a mají tak možnost doptat se na další informace, které je zajímají a o kterých by se chtěly dozvědět více.

## **Základní okruhy**

Zde jsou vypsané základní okruhy s informacemi rozdělené do 3 oblastí (poznávací, citové a konativní), které byly vybrány pro obsah vyučovacích hodin. Klíčem pro výběr byly:

- a) Knižní publikace
- b) Učebnice přírodovědy pro 5. ročník ZŠ
- c) Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání
- d) Subjektivní postoj

## **Z poznávacího (kognitivního) hlediska**

### Znám své tělo, umím správně pojmenovat části těla

Dívka ví, jak vypadá její tělo. Ví, jaké jsou tělesné rozdíly mezi dívkou a dospělou ženou. Umí pojmenovat a správně přiřadit k vizuálnímu obrazu vnějších i vnitřních částí ženského těla, jako jsou vulva, velké a malé stydké pysky, klitoris, ústí močové trubice, pochva (vagina), děložní čípek, děloha, vejcovody, vaječníky, prsa a bradavky.

### Vím, jak se mé tělo liší od mužského

Dívka zná rozdíly mezi ženským a mužským tělem. Ví, že rozdíl není jen ve viditelných pohlavních orgánech, ale i v postavení těla, hlasu, ochlupení, ale i v odlišných vnitřních orgánech.

### Moje tělo se mění

Dívka ví, že se její tělo mění nebo teprve začne měnit kvůli tomu, že dospívá a stává se z ní žena. Zná pojem cykličnost a uvědomuje si, jak funguje. Ví, co je menstruace a proč k ní dochází. Ví, že poševní výtok je úplně normální a žádoucí.

### I chlapecké tělo se mění

Dívka ví, že i chlapecké tělo se mění na mužské. I chlapci rostou, zvětšují se. Mnohem častěji než u dívek je pro ně typické to, že se jim rozšiřují ramena. Dívka ví, že chlapci začínají mutovat a možná jim bude přeskakovat hlas. Ví, že se klukům zvětšuje přirození a může se



stát, že dojde k samovolné erekci. Také jim už v tomto věku může začít růst ochlupení a vousy. Většinou ale dívky dospívají dřív než kluci a tyto změny z velké části kluky potkají až na 2. stupni základní školy. (Winston, 2020)

#### Vím, jak jsem vznikla a jak jsem se narodila

Dívka ví, že vznikla spojením matčina vajíčka s otcovou spermií. K tomu došlo díky pohlavnímu styku. Dívka ví, že se vyvíjela přibližně 9 měsíců u matky v děloze.

#### Vím, co je pohlavní styk

Dívka by měla vědět, že když se dospělí mají rádi, mohou si lásku projevovat různými příjemnými tělesnými dotyky. Třeba hlazením, polibky, objímáním, ale i pohlavním stykem. To, čemu se říká sex, neznamená jen pohlavní styk, ale i řadu tělesných projevů, kterými si lidé projevují svůj cit. (Trojan, 2009)

### **Z citového (emocionálního, afektivního) hlediska**

#### Nemusím se bát a stydět

Dívka si uvědomuje, že dospívání není něco, za co by se měla stydět. Snažíme se u dívky vyvolat pocit, že menstruace není jen o výměně menstruačních potřeb, stresu a bolesti. Nejedná se o nespravedlnost, kterou jsme my ženy schytaly. Dívky by si měla uvědomit, že menstruace může být i příjemným obdobím vedoucím ke zklidnění, sebereflexi a oslavě ženství. Dívka by měla chápat, že menstruace je ukazatelem zdravého fungování ženského těla a je dobře, když probíhá. Taktéž povídání o pohlavním styku a vzniku života by v dívkách nemělo vyvolávat strach ani přílišný stud. Dívka by měla být ujištěna, že to, co se s ní děje je naprosto v pořádku. Měla by vědět, že někdy to může být těžké, protože těch změn přijde hodně, ale nemusí se ničeho bát. Je důležité říct, že by se jí za tyto změny neměl nikdy nikdo smát nebo mít nevhodné komentáře. Pokud se tak děje nebo k tomu snad někdy dojde, je potřeba dívce vysvětlit, že pokud to někdo dělá, nejspíš má sám nedostatek informací o tom, jak to probíhá nebo neví, že je to žádoucí a normální jev. Pro chlapce v mladším věku je dospívání u dívek něco úplně nového a neznámého. Neví, jak tuto změnu pojmout, a proto může dojít k různým nepříjemným připomínkám nebo dokonce k posměškům. Kluci v tomto věku také dívky rádi často škádlí. Také ještě nemusejí být dostatečně zralí na to pochopit normálnost a důležitost menstruace. Možná je nikdo neučil respektu k dívkám (ženám). Důvodů může být víc. To zásadní ale je, dívkám vysvětlit, aby se kvůli tomu netrápily

v případě, že k takovým narážkám nebo dokonce posměškům dojde. Dospíváním a změnami totiž projde každá zdravá žena a není to žádný důvod k zesměšňování a znevažování. Nesmíme ale zapomínat na to, poučit dívky o tom, že ani ony by se nikdy neměly smát žádnému chlapci kvůli tomu, že dospívá. Když třeba mutuje nebo když u něj dojde k samovolné erekci. I u nich je to normální známka dopívání.

### Moje chování a prožívání se mění

Dívka si uvědomuje, že se začne jinak cítit, jinak skutečnosti vnímat a prožívat. To vede k jinému jednání a chování. Možná ji přestane bavit hrát si s hračkami a začne mít jiné zájmy. Možná začne chovat city k opačnému pohlaví, které dosud nepoznala a někdo ji začne přitahovat.

### Začínám být cyklická

Dívka zná princip menstruačního cyklu a rozumí tomu, že její vnímání a prožívání se v rámci tohoto cyklu mění. Pochopí, že může doházet k velkým změnám nálad, které jsou způsobené změnami a hladinami hormonů. (Šlancarová, 2020)

### Mužské myšlení je jiné

Muž má jinou stavbu hormonů, které řídí jeho vnímání, prožívání a jednání. Muž není na rozdíl od ženy cyklický, nemá cyklus a cyklické výkyvy hormonů. Muži jsou více schopni pracovat konzistentně. Jejich myšlení je spíše logické. Plno mužů se cítí dobře v roli ochránce. Dívka si tyto změny uvědomuje a přijímá je. (Gray, 2013)

### Vím, co je soukromí a stud

Dívka chápe, že intimní partie a prsa jsou soukromou záležitostí každé ženy. Soukromí bychom si měli chránit a předcházet zneužití. Dívka ví, že stud je normální a přirozená součást člověka. Je jen na ní, komu se v budoucnu rozhodne přístup do svého soukromí poskytnout. Tento stud je ale potřeba v určitých a zvláštních situacích, jako je například lékařský zásah, překonat. Velký pozor by si dívky měly dávat v případě sociálních sítí. Své soukromí by si měly chránit tím, že nebudou umisťovat své intimní fotky na internetové stránky, ani je posílat jakou soukromou zprávu. Nikdo by toto po nich neměl žádat. Dívka si uvědomuje, že by její soukromí mohlo být zneužito. (Cox, 2021)

## Mé tělo patří jen mně

Dívky by měly vědět, že se nikdo nesmí dotýkat jejích intimních partií, tedy vulvy, prsou a hýždí, dokud jim nebude minimálně 15 let. Nesmí to být ani nikdo známý. Jediná výjimka platí u rodičů nebo v případě lékaře. Vždy by však měl být v přítomnosti lékaře i rodič. Když jim nějaké dotyky nejsou příjemné nebo se jim situace nelíbí, měly by se obrátit na někoho z dospělých, komu věří. Když neznají nikoho, komu by se mohly svěřit, mohou využít služeb linky důvěry. Nikdo po nich nesmí žádat, a už vůbec ne je nutit, aby se ho na těle dotýkaly. Dívkám může pomoci se zorientovat v tom, zda se jedná o správné nebo špatné doteky podle toho, zda člověk, který se dopouští nevhodného chování také zpravidla chce, aby se o jeho jednání mlčelo. (Silverberg, Smyth, 2022)

Každý má právo rozhodnout se, koho chce milovat a s kým chce nebo nechce mít pohlavní styk. Nikdo nemá právo nikoho k sexuálním aktivitám nutit. (Trojan, 2009)

## Vše má svůj čas

Dívka si uvědomuje, že pohlavní styk je důležitou událostí vyžadující správné zhodnocení. Takové zhodnocení jsou schopné udělat až budou starší, až budou skoro dospělí. Rozumí tomu, že intimnosti ovlivňují jedince fyzicky, tak ale i psychicky. Ví, že jejich těla a mysl ještě nejsou připravena na pohlavní styk. Chápe, že pohlavní styk vyžaduje zodpovědnost a může vést k těhotenství. Zároveň si uvědomuje, že její tělo, ač už může docházet k menstruaci, není k těhotenství zcela připraveno. (Hoffstädter, 2016) Každý se na pohlavní styk cítí v jiný věk, nejdříve to však jde v 15 letech. Lidé také často čekají, až potkají tu správnou osobu, se kterou chtějí pohlavní styk zažít.

## **Z konativního (behaviorálního) hlediska**

### Vím, jak se starat o své zdraví a o své tělo

Dívka má dostatečné informace, jak správně pečovat o své intimní oblasti a jak je udržovat v čistotě. Ví, že se umývá jen vulva (vnější část ženských intimních partií), ne pochva (Einwohlt, 2020). Že jí stačí umývat pouze vodou, případně intimním gelem nejlépe bez umělé parfemace a jiných potencionálně toxických látek (Lančaričová, 2019). Prevencí proti množení kvasinek a infekcím je nošení bavlněného spodního prádla a zvolení správného mycího gelu. Kalhotky by si měly měnit každý den. Mýt a utírat vulvu se doporučuje od předu dozadu. (Eiwohlt, 2020)

S reprodukčním zdravím souvisí i strava. Dívka si uvědomuje, že zdravá, kvalitní a dostatečná strava je základ pro fungování cyklu. Ženské hormony také ovlivňuje spánek, který má být kvalitní a dostatečně dlouhý. Uvádí se, že dospívající dívky by měly spát denně 9-12 hodin (Paruthi,2016). Dívky by neměly být vystavovány dlouhodobému a chronickému stresu, který má na hormonální systém a kvalitu spánku negativní vliv. Dívky by si také měly dávat pozor na prochladnutí. (Šestáková, 2020) V neposlední řadě ženské orgány a jejich funkci ovlivňuje forma a četnost pohybu. Některé pohyby a cviky můžou být pro ženské tělo nevhodné. Nadměrou pohybu a vysoké zátěže může dívka ztratit ovulaci, a tím pádem i menstruaci. (Feinmann, 2012)

#### Umím si vybrat a vím, kde sehnat menstruační potřeby

Dívka ví, že menstruační potřeby jsou prostředky sloužícími k zachycení menstruační krve. Zná všechny druhy menstruačních potřeb, které existují. Ví, jak menstruační pomůcky vypadají a jak se používají. Zná jejich klady a zápory. Ví, že si může vybrat tu menstruační pomůcku, která jí bude vyhovovat. Je velmi důležité, aby si dívka uměla menstruační potřeby vybrat, zavést a koupit.

#### Vím, kde zjišťovat informace o dospívání

Dívka ví, kde hledat správné a pravdivé informace o dospívání, sexualitě a ženství. Je obeznámena s tím, že se může obrátit na někoho z rodiny, na paní učitelku a povídat si o těchto věcech s vrstevníky. Také ví, že existují knížky, které jsou určeny přímo pro dívky v jejím věku. Uvědomuje si, že některé sociální sítě a média poskytují nevhodné a neucelené informace. Chápe, že sledování porna není určeno pro děti a že nezobrazuje skutečnost.

## 1.2.5 Jak s dívkami mluvit

Komunikací o dospívání můžeme u dítěte ovlivnit vytváření hodnot, můžeme mu poskytnout přesné a cenné informace, podporujeme pozitivní a ohleduplné postoje k sexuálnímu životu, můžeme zmírnit strach a obavy a také u něj budujeme schopnost důvěry. (Trojan, 2009)

Vždy je nejdřív nutné zaměřit se na to, jak se může daná dívka cítit. Zkusit se vžít do její role. Nejčastěji dívky cítí stud, strach, ale i zájem. Některé dívky to může být až nepříjemné. Protože se stydí, mohou se začít smát a chichotat. Jedná se o obranou reakci na stud. Je tedy vhodné vždy dítě ujistit, že může cítit různé pocity a že chápeme, že je to intimní a nové téma.

Prostřednictvím rozhovoru dívky mohou získat užitečné znalosti o svém těle. To vše jim pomáhá, aby své tělo přijaly, nestyděly se za sebe a v budoucnu přijaly svoji sexualitu a užívaly si ji. Komunikace v tomto směru představuje důležitý základ pro další rozvoj a šťastný život. (Štěrbová, 2017) Aby měly dívky zdravý postoj k dospívání, ženství a sexualitě, poskytujeme jim přesné a pozitivní informace. K tématu zaujměme kladný přístup. Pokud se v konverzaci necítíme zcela komfortně, sdělme to dívkám a popišme své pocity. Není na tom nic špatného a dívkám dáváme příklad, že mluvit o svých pocitech je v pořádku. Pokud uznáme za vhodné, uveďme jim i důvod, proč se tak cítíme. Příkladem může být: „Trochu se stydím o těchto věcech mluvit a možná mi to nepůjde tak dobře, protože je to pro mě intimní téma a když jsem byla ve vašem věku, nikdo o tom se mnou nemluvil. Ale chci vám to vysvětlit, protože jen to důležité a budu ráda, když se při tom budete cítit dobře.“ (Bennett, 2014)

Mějme paměti, že to, že se dítě neptá, neznamená, že ho to nezajímá. (Štěrbová, 2017) Pokud se ale dítě zdráhá o těchto věcech mluvit a je mu to nepříjemné, nenutíme ho do toho. Navrhněte mu, že si o tom popovídáte jindy. Zpravidla se ale o těchto věcech nechce mluvit těm dětem, u kterých už k nějakým změnám došlo, které už jsou v pubertě a se které nejsou zvyklé si o těchto tématech povídat. (Trojan, 2009) Štěrbová tvrdí, že když už od malička s dětmi mluvíme o těchto tématech, je větší pravděpodobnost, že se nám budou chtít děti otevřít a svěřovat i v době dospívání. Proto je dobré si s nimi o tom promluvit ještě dřív, než k dospívání začne docházet. Vždy ale záleží na konkrétní osobnosti dítěte. (Štěrbová, 2017)

Z mé zkušenosti vím, že dívky velmi rády poslouchají o tom, jaké bylo dopívání dříve. Může být velmi přínosné, když dívky povíme, jak jsme dospívání prožívali my. Vede to k důvěře, odlehčení a prohloubení vztahu mezi námi a dívkou. Když dítě vidí, že my sami mluvíme o

svých osobních věcech, i jemu se bude lépe mluvit o těch svých. Dáváme mu tím pocit, že když jsme to sami zažili, lépe ho chápeme. (Štěrbová, 2017) Z tohoto důvodu je mnohem lepší, když s dívkou téma rozmnožovací soustavy, sexuální výchovy a dospívání řeší žena.

Nebagatelizujme dívčiny negativní pocity z tělesných a emocionálních změn. Je to zcela běžné a normální. Tyto pocity však můžeme ovlivnit k lepšímu tím, že dívce poskytneme dostatečné informace a staneme se tím, na koho se může obrátit. Některé ženy souzní s názorem, že být ženou je za trest. Tuto myšlenku bohužel podporuje i mnoho publikací zaměřené pro mladé dívky. V knize Holky, neděste se puberty je například ironicky uvedeno, že kluci nevědí, o jakou „zábavu“ přicházejí, když nemenstruují. Je tedy nutné dívky poučit o tom, že ani jedno pohlaví nepředstavuje výhodu. I u chlapců dochází k situacím, kdy nemají kontrolu nad svým tělem a které pro ně nejsou jednoduché, jako např. mutování, samovolná erekce nebo ejakulace. Neprohluďme mezi pohlavími princip porovnávání. Ženská a mužská těla jsou velmi odlišná a každá mají svá specifika. Snažme se v dívkách vytvořit pocit vděčnosti, že jejich tělo funguje tak, jak má a je zdravé. Pomozme dívkám menstruaci vnímat jako přirozenou součást ženského života, která nemusí být otrava, ale jako období, během kterého načerpávají sílu do nového cyklu.

Dívky se také mohou setkat s různými posměšky a nemístnými poznámkami na různé projevy dospívání. Je proto důležité ptát se dívky, co slyšela a co zažila. Pokud se dozvíme, že se jí některý z negativních vlivů týká, ukazujeme jí jiný pohled a vysvětlujeme citlivost situace. Ať už je ona v roli zesměšňovatele, byla zesměšňována nebo byla jen svědkem. (Bennett, 2014)

Pro dívky je největším tématem právě menstruace a také je velmi zajímavá. Proto je vhodné se tomuto tématu věnovat více dopodrobna a podat dívkám co nejvíc informací, které mohou využít. Pro menstruaci existuje plno pojmenování, mezi některé známé patří třeba měsíčky, krámy, perioda, menses, mé dny ale také rudá armáda nebo jahody. Někteří ji také nazývají jako „to“, protože se stydí říct slovo menstruace. Jdeme dívkám příkladem a neostýchejme se před nimi říkat slovo menstruace. (Kašáková, 2020) Plno dívek má strach z bolesti během menstruace, což je tak známá informace, až se stala normální a plno žen ji bere jako normální součást menstruace. Dívky by měly vědět, že menstruace vůbec bolet nemusí, a dokonce by ve velké míře ani neměla. Může se to stávat a je to bohužel časté, ale dá se to řešit. U dospívajících dívek to většinou neznamená žádný velký problém a až se hormony ustálí, bolest vymizí. V každém případě se s bolestmi nebude muset smířit na celý život.

Také můžeme dívkám představit a následně pracovat s knížkami, které jsou přímo určené pro dospívající dívky. Ty se mohou lišit různou kvalitou informací a také způsobem, kterým jsou informace podávány. Plno těchto knížek bylo vydáno pár let nazpátek a informace týkající se reprodukce, dospívání a ženského zdraví se neustále aktualizují. V plno knížkách se ještě stále můžeme dočíst, že vajíčko odchází společně s menstruační krví ven z těla, že cyklus má 28 dní a že ovulace probíhá 14. den cyklu. Mezi další mylné informace patří to, že premenstruační syndrom a bolestivá menstruace jsou normální a že je má každá žena nebo to, že symptotermální metoda je nespolehlivá forma antikoncepce. Nejsou zde uvedené všechny druhy menstruačních potřeb a dívka by si tak mohla myslet, že existují jen vložky a tampony nebo že antikoncepce představuje pouze kondom a hormonální formy. Je proto dobré knížku číst společně a případné informace doplnit, dovysvětlit nebo označit za nepravdivé.

## 1.3 Výuka rozmnožovací soustavy

Výuka o dospívání a sexuální a vztahová výchova není na školách v České republice povinná. Její prvky se na 1. stupni v 5. ročníku základní školy nejčastěji zařazují do kapitoly rozmnožovací soustava v rámci předmětu přírodověda.

### 1.3.1 Základní výstupy

Zde jsou vypsány aktuální výstupy z rámcového vzdělávacího programu pro základní školy platné pro rok 2023, které by se daly do sexuální výchovy zařadit a se kterými se pojí i výchova o dospívání.

**Vzdělávací obor:** Člověk a jeho svět

**Tematický okruh:** Člověk a jeho zdraví

**Očekávané výstupy – 2. období, žák:**

- využívá poznatky o lidském těle a k podpoře vlastního zdravého způsobu života
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození
- uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou
- uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku

S úpravami RVP ZV v roce 2021 byly vyškrtnuty tyto očekávané výstupy:

- uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku
- využívá poznatky o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav

(citováno: RVP ZV, 2021, str. 56)



### **1.3.2 Problematika výuky**

Děti jsou obecně vystavovány různým informacím o dospívání a sexu prostřednictvím televize, filmů, písniček, ale i od kamarádů. Je tomu o to víc tak, když dítě používá sociální síť. Často jsou však informace, které se dostanou k dítěti, prezentovány bez souvislostí, a hlavně bez hodnot, které je nutné, aby si dítě vstúpilo, pokud má mít k těmto intimním věcem zdravý vztah. (Trojan, 2009)

#### **Rodina**

Místem, kde by se děti měly dozvídat nejvíce informací, je rodina. Někteří rodiče ale chybně předpokládají, že dítě je na určité informace nezralé, a proto rozhovor odkládají na pozdější dobu. Samozřejmě existuje i plno rodičů, kteří se v komunikaci na toto téma cítí nekomfortně, a tak se dětem informace od rodičů nedostanou. Někteří rodiče mohou cítit rozpaky, nejistotu, strach nebo nad takovými tématy vůbec nepřemýšlí a neuvědomí si, že by dítě potřebovalo dané informace znát a že nejlepším prostředníkem je jejich rodič. Je přirozené, že pokud lidé nejsou zvyklí si o intimních věcech povídat s druhým člověkem, mohou ze začátku cítit stud. Je však důležité snažit se ho jako dospělí překonat, abychom dětem ukázali, že je důležité o těchto věcech mluvit, protože tyto informace budou potřebovat pro svůj budoucí život. Dítě by mělo mít vždy pocit, že se má na koho obrátit se svými intimními otázkami, které každý dospívající určitě má. Zároveň bychom měli jít svým dětem příkladem pro jeho případné budoucí potomky. (Trojan, 2009)

Jelikož děti určité informace vnímají, jsou z nich často zmatené, ale zároveň i velmi zvědavé. V tomto věku je totiž přirozené zajímat se o sexualitu a o to, co mě čeká. Jedná se o určité tajemství, o kterém se běžně nemluví a zároveň o něco, co dosud neznaly a nezažily.

#### **Škola**

Z důvodu vyřazení učiva o partnerství, manželství, rodičovství a základech sexuální výchovy (konkrétně rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů a etická stránka sexuality) z učiva v RVP ZV v roce 2021 můžeme usoudit, že tyto témata a jejich výuku české školství nepodporuje a nepovažuje se za stěžejní.

Současné vzdělávání ve školách týkající se lidského vývoje a sexuality nabízí mnohem více možností než kdy dříve. Avšak pokud ke vzdělání v tomto směru dochází, stále je přístup k vysvětlování především hlavně fyziologický. Jedná se z velké části o popis funkcí rozmnožovacích orgánů a případně průběh těhotenství v rámci tématu Rozmnožovací soustava člověka v oblasti Lidské tělo. Nikde jinde téma dospívání a sexuality zařazeno není. V osnovách pro 5. ročník základní školy téměř chybí citové pojetí sexuality, výuka o prožívání dospívání a také vztahová výuka. (viz. příloha A – Porovnání učebnic přírodovědy). Většina učitelů tuto látku do výuky nezařadí. Souvisí to s tím, že se jedná o něco navíc, a hlavně je to i velké většině učitelům nepříjemné. Někdy se jim zdá až nevhodné rozebírat intimní témata se svými žáky. Některé školy začínají využívat výukové programy zaměřené na sexuální výchovu. Zařazují se ale zpravidla až na 2. stupni, kdy už má většina dívek velkou část dospívání za sebou. Také se tam většinou probírá téma sexu a antikoncepce, což pro dívky v 5. třídě není stěžejní. Pro dívky na 1. stupni by měla fungovat výuka, která by zahrnovala hlavně téma dospívání. Na toto konto se ve společnosti začíná stále více poukazovat na to, že je sexuální výchova a výuka rozmnožovací soustavy nedostatečná.

## **Příčina**

Nedostatek poskytování informací o dospívání a komunikace o sexuální a vztahové výchově sledávám v tom, že ve společnosti jsou tato témata stále tabu. Příčinu problému je velmi těžké určit, protože ji ovlivňuje plno skutečností. Každá kultura vztah k sexualitě, rozmnožování a ženství vnímá jinak. Velmi významnou roli hraje také minulost. Postoje a pohledy dřívějších dob jsou v nás stále zakořeněny a ovlivňují nynější vnímání ženských těl a jejich rozmnožovací soustavy. V dřívějších dobách, převládala představa, že nejen sexualita, ale i menstruace je něco ostudného. Někde se dokonce považovala za prokletí (Bennett, 2014). Kolem ženských těl panovaly různé pověry a dezinformace. V minulosti například někteří věřili, že když menstruuje žena přijde do styku se zvířaty, tak uhynou. Ve středověku byly ženy označovány za čarodějnice také z důvodu své ženské cykličnosti a kvůli chování, které je pro ženu přirozené (Bennett, 2014). V 19. století lidé předpokládali, že studium odčerpává krev z dělohy do mozku, a proto by se ženy neměly vzdělávat (Blažejová, 2020).

Nyní se na ženství se pohlíží v každé kultuře jinak. Některé skupiny lidí stále považují menstruaci za něco nečistého. A i když je v západních zemích snaha o to ženský reprodukční systém a sexualitu znormalizovat jako důležitý, přirozený a žádoucí jev, tak v sobě stále

máme zakořeněné pohledy z minulosti. (Nalebuff, 2009) Můžeme se zamyslet nad zvolením reklam na menstruační potřeby, kde se na zobrazení menstruační krve používá modrá tekutina místo červené. Podvědomě to na lidi působí tak, že menstruační krev je tabu a něco, co se nesluší ukazovat a prezentovat. Mezi častá hesla prodejců patří, že s jejich produkty se budete cítit čistě. To v lidech evokuje myšlenku, že menstruační krev je něco špinavého a nechutného. Nyní je velká snaha o zrovnoprávnění pohlaví. V tomto směru shledávám jako nežádoucí důsledek popírání ženské cykličnosti a přirozenosti. Opět se můžeme podívat na různé reklamy na menstruační potřeby, které hlásají, že když využijete danou pomůcku, tak se můžete chovat tak, jako byste menstruaci neměli a zapomenete na to, že ji máte. Poselstvím takové reklamy je, že žena může fungovat konzistentně a že by bylo lépe, kdyby menstruaci neměla.

### 1.3.3 Rozhovor s paní učitelkou z praxe

V rámci psaní své diplomové práce a připravování vyučovacích hodin jsem se sešla s paní učitelkou Mgr. Věrou Antalovou, která nyní učí žáky 5. třídy. V rámci praxe jsem se zúčastnila následně hodiny rozmnožovací soustavy určené pro žáky 3. ročníku základní školy vedenou právě touto paní učitelkou. Hodina mě velmi nadchla. Viděla jsem, že taková hodina může být učena pravdivě, zábavně, a hlavně s citem. Plno lidí si představuje, že taková hodina bude vždy trochu trapná pro obě strany. Z mého pohledu k žádným nekomfortním pocitům nedošlo. Pokud ano, děti ani paní učitelka to na sobě nedávaly znát. Paní učitelka mě inspirovala k napsání této diplomové práce. Obrátila jsem se na ni s prosbou o sdílení svých zkušeností.

Předmětem našeho rozhovoru byla konzultace plánovaných aktivit v mé hodině. Paní učitelka mi zprvu představila průběh výuky, který zařazuje do vyučování ona sama. Ještě před klasickou hodinou rozmnožovací soustavy v 5. třídě vezme zvlášť dívky a udělá si s nimi povídací chvíli o dívčích záležitostech, jako je dospívání a vnímání svého těla a sexuality. Říkala, že hodinu vždy přizpůsobuje dětem, podle toho, jak je zná. Zhodnotí, co si může a nemůže dovolit podle toho, jak vyspělé dívky jsou. To samé aplikuje s chlapci. Až teprve poté udělá společnou hodinu pro všechny žáky.

Radila mi, abych se připravila na různé otázky, které mi dívky mohou pokládat. Z jejího pohledu jsou děti v dnešní době velmi otevřené a rády si o tématu lidské sexuality, dospívání a rozmnožování povídají. Upozornila mě na to, abych si vymezila osobní hranice s tématy, které nechci, aby byly předmětem rozhovoru a dívkám v případě dotazu na ně odpověděla, že na danou otázku nechci odpovídat.

Setkání s paní učitelkou bylo moc příjemné. Konzultace pro mě byla velkým přínosem a jsem ráda, že jsem se mohla poradit s někým, kdo má praxi a zkušenost.

## 2 Quasi – experiment

Předmětem práce je quasi –experiment (dále jen experiment), který bude rozdělen na pretest, přímou výuku, posttest a odložené testování po 6 týdnech. Cílem experimentu je zhodnotit vliv navržených a následně odučených hodin na dívky v 5. ročníku základní školy z hlediska kognitivní, emocionálního a behaviorálního. Experiment bude vyhodnocen pomocí dotazníků, které budou ve všech případech testování totožné. Výsledky se tak budou moct přímo porovnat. U experimentu není zvolena kontrolní skupina z důvodu neetického jednání. Žáci z kontrolní skupiny by nedostali odpovědi na případné otázky, které bych v nich mohly být vzbuzeny vyplňováním dotazníků.

Při provádění experimentu bude záležet na plno faktorech, jako je počet a osobnost dívek, na tom, jak jsou dívky fyzicky vyspělé, psychicky zralé a jaké mají zkušenosti, na osobnostních rysech učitele, který je bude učit, na vzájemném vztahu učitele a dívek, na vztazích ve třídě a nesmíme opomíjet ani skutečnosti jako je únava a psychické rozpoložení dívek, ale i učitele v daný den.

Dá se předpokládat, že jinak na hodinu budou reagovat dívky, u kterých ještě k procesu dospívání nedochází a jinak ty, kterých se toto téma právě týká a které právě dospívají. Důležitou roli také hrají osobnostní rysy jak dívek, tak i učitele, který bude hodiny vyučovat. Každý učitel, který by tuto hodinu vedl, ji bude učit trochu jinak, protože záleží na tom, jak se vyjadřuje, jakou volí mimoverbální komunikaci, jak se orientuje v dané problematice, jaké má osobní přesvědčení a myslím si, že určitou roli bude hrát i to, jak vypadá, a dokonce i jak je věkově starý. Je to z toho důvodu, že dívky v tomto věku hledají svoje idoly, kterým věří a obdivují je. Je velmi důležité, jak se učitel ve výuce tohoto tématu bude cítit, protože děti tyto pocity velmi často vycítí a následně je přejímají. Velké rozdíly budou také mezi tím, jaké osobnosti dívek se sejdou v dané třídě. Hodina bude probíhat jinak, když žákyně budou otevřené a jinak, když se budou stydět. S tím velmi souvisí vztahy ve třídě. Je mnohem větší pravděpodobnost, že dívky budou zamlklé v případě, když mezi sebou ve třídě nemají důvěru, bojí se posměchu nebo zde dokonce probíhá šikana. Výuku může ovlivnit i doba, ve které hodina probíhá. Také to ovlivní to, zda budou mít dívky hlad, budou unavené nebo jaká hodina či hodiny předcházely této hodině. Můžeme tedy říct, že žádná odučená hodina by podle vypracované přípravy nebyla zcela stejná, protože záleží na plno proměnných faktorech.

## **Osobní předpoklady k výuce**

Klasický quasi-experiment by neměl být závislý na osobnosti experimentátora. V tomto případě však bude velmi záležet, jak bude přednášející vystupovat, protože dochází k přímé interakci s dívkami.

Myslím, že mojí silnou stránkou je to, že mi je momentálně 24 let. Působím však ještě mladším dojmem. Díky tomu můžu na dívky působit tak, že jsem jim věkově blíž. Skoro jako jedna z nich. Dívky v tomto věku také často vzhlížejí k dívkám, které jsou o pár let starší než ony.

Mojí velkou nevýhodou je však to, že dívky dobře neznám a oni dobře neznají mě. Nemáme spolu žádný hlubší vztah. Může nastat situace, že se přede mnou dostatečně neotevřou, neodhadnu správně své jednání a nepochopím jejich reakce. Na druhou stranu se z mé nevýhody může stát výhoda, kdy dívky zhodnotí, že když mě už neuvidí, nebude jim nepříjemné se přede mnou víc otevřít.

Experiment proběhne v jedné třídě 5. ročníku základní školy, do které dochází 14 dívek. Všechny dívky jsou podobně staré s rozdílem do 1 roku, tedy 10–11 let.

## **2.1 Cíl experimentu**

Cílem experimentu je ověřit vliv navržené výuky. Zhodnotit její efekt a přínos pro dívky 5. ročníku základní školy. Záměrem je vytvořit pro dívky takové hodiny, které pozitivně ovlivní jejich vztah k dospívání, sexualitě a vnímání ženství. Takové, které jim pomohou se v tématu dospívání a ženství lépe zorientovat. Výuka by je měla vést k uvědomění si důležitosti všech složek dospívání a k aplikaci získaných vědomostí do praxe.

## 2.2 Návrh rozšířené výuky

V této části jsou navrženy 2 vyučovací hodiny (2 x 45 minut). Časový úsek mezi vyučovacími hodinami činil 14 dní. Výuka je plánována pro dívky 5. ročníku s minimálním počtem čtyř dívek ve třídě. Hodiny jsou určeny pouze dívky bez přítomnosti chlapců. Snahou bylo do těchto hodin zahrnout všechny oblasti, které by měly dívky v tomto věku umět a znát. Hodiny jsou sestavy tak, aby informace a zkušenosti byly předány nenásilnou formou pomocí různorodých aktivit. Jeden z hlavních úkolů představoval vzbudit v dívkách zájem a vysvětlit jim důležitost tématu pro jejich budoucí život. Cílem bylo také vytvořit ve třídě přívětivé a bezpečné prostředí, kde se dívky nemusí bát a stydět mluvit. Výuka je naplánována tak, že dívky nebudou do ničeho nuceny a nemusí mluvit, pokud nechtějí. Otázky jsou pokládány vždy celé třídě nebo skupině, do které jsou rozděleny. Také nejsou tázány na své osobní informace, jako např. zda už mají menstruaci nebo jestli už jim roste ochlupení. Je ponecháno zcela na nich, zda budou chtít sdílet své soukromí.

### Příprava na vyučovací hodinu

**Třída:** 5.

**Téma hodiny:** Ženské tělo a ženské orgány, menstruační cyklus, menstruace

**Časová dotace:** 45 minut

**Cíle:** žákyně rozlišuje domácí, vulgární a odborná pojmenování pro své intimní partie, žákyně přiřadí název a pojmenuje části ženských pohlavních orgánů, žákyně si uvědomuje, kde se v jejím těle konkrétní pohlavní orgány nachází, žákyně zná zjednodušený proces menstruačního cyklu jak z fyziologického, tak psychického hlediska, žákyně se zamýšlí nad průběhem a vnímáním menstruace, žákyně vyjádří své emoce a pocity z probíraného tématu, žákyně nad tématem přemýšlí i po skončení hodiny

**Metody:** didaktická hra, slovní, dovednostně praktické, abstrakce, analýza, syntéza, práce s obrazem

**Formy výuky:** hromadné, skupinové

**Klíčové kompetence:** k učení, k řešení problému, sociální a personální, komunikativní

**Pomůcky:** psací potřeby, nastříhané papírky, kartičky s názvy orgánů, zalaminované pracovní listy s pohlavními orgány ženského těla, uháčkované vnější a vnitřní pohlavní orgány ženy, umělohmotná ženská pánev, zalaminované karty s příběhem neoplozeného vajíčka, karty fází ženského cyklu, vytištěný příběh o menstruaci, emoční kartičky, krabička na anonymní otázky

Část hodiny	Obsah učiva	Metodické poznámky
Úvod 2 min.	<b>Téma hodiny</b> S dívkami se pozdravím a uvedu téma a smysl dnešní hodiny.	Sedíme v kruhu.
Motivace 5 min.	<b>Jak nazýváme svou vulvu?</b> Každá z dívek má za úkol napsat na papírek, jak sama nazývá nebo někde slyšela nazývat vulvu. Poté dáme papírky doprostřed kruhu a já je zamíchám. Pak si je společně přečteme.	Sedíme v kruhu.
Opakování 5 min.	<b>Jaké ženské pohlavní orgány umíš poznat?</b> Holky rozdělím do skupin, jejich úkolem je správně přiřadit názvy orgánů k obrázkům.	Skupinová práce
Hlavní část 5 min.	<b>Ženské tělo ve 3D</b> Do hodiny přinesu umělohmotnou páteř s pánví v životní velikosti a uháčkované vnitřní a vnější orgány. Společně si ukážeme ženské části těla a dívky si podle toho zkontrolují svoje řešení.	
3 min.	<b>Poznej své tělo</b> Dívky vyzvu k tomu, aby si sedly a každá si kolem sebe udělala trochu místa. Ukážu jim, kde se na jejich těle nachází pánev, samy si ji mohou ohmatat. Poté uděláme na břicho z dlaní srdíčko a ukážeme si, že přibližně v této oblasti se nachází naše ženské orgány.	Při popisu používám model pánve pro lepší představivost.



5 min.	<p><b>Příběh neoplozeného vajíčka</b>  Dívkám vyprávím příběh o menstruačním cyklu a k tomu jim ukazuji animované obrázky.</p>	
6 min.	<p><b>Menstruační cyklus</b>  Do hodiny přinesu 4 obrázky fází, které na sobě mohou dívky cítit. Dívky rozdělím do skupin. Mezi sebou si mají říct, co je podle obrázků pro každou fázi typické. Pak se společně sejdeme v kroužku a prožívání fází zhodnotíme a popíšeme.</p>	
6 min.	<p><b>O menstruaci</b>  Dívkám přečtu úryvek z knížky Malá velká cyklická dívka Sára. Následuje diskuze o daném textu. Dívkám pokládám otázky týkající se textu.</p>	
Závěr 5 min.	<p><b>Karty emocí</b>  Do hodiny přinesu kartičky s kreslenou holčičkou vystihující různé emoce. Každá z dívek si má vybrat takovou kartu, která vystihuje to, jak se právě teď cítí. Z druhé strany má napsat jak a proč se tak cítí. Kdo bude chtít, může nám pak v kroužku ukázat, jakou kartu vybral a proč.</p>	
2 min.	<p><b>Anonymní otázky</b>  Dívky informuji o možnosti anonymních otázek. Řeknu, kde ve třídě nechám krabičku, do které mohou do další hodiny vhodit otázky týkající se čehokoliv, co je k tomuto tématu zajímavá. Příště na ně zodpovím.</p>	
1 min.	<p><b>Rozloučení</b>  S dívkami se rozloučím a řeknu jim, co je čeká a na co se můžou těšit v příští hodině.</p>	

## **Rozbor vyučovací hodiny**

### Téma

Hodina bude začínat na koberci v kroužku. Dívky na začátku pozdravím a řeknu jim, že jsem ráda, že jsme se tady mohly takhle sejít, protože dneska si budeme povídat o něčem moc důležitém. O něčem, co se jich všech týká. Budeme se povídat o věcech, které zažívají nebo teprve zažijí. Vysvětlím jim, že jsem schválně zařídila to, abychom tady mohly být pouze my holky, protože to bude taková holčičí hodina, ve které se budou řešit holčičí záležitosti. Řeknu jim, že budu moc ráda, když se do hodiny zapojí, když si se mnou budou povídat, odpovídat mi nebo klást otázky, které je zajímají. Ale že se může stát, že se budou stydět nebo jim to bude připadat srandovní. Je to úplně normální, protože si budeme povídat i o intimních věcech a může to pro nás být něco nového nebo neznámého, a tak na to můžeme reagovat různě.

### Jak nazýváme svou vulvu

Stále budeme sedět v kroužku. Doprostřed mezi nás dám papírky a psací potřeby. Dívky budou mít za úkol napsat, jak slyšely, že se říká nebo, jak samy říkají své vulvě. Vysvětlím jim, že myslím to, co máme v kalhotkách a v čem se odlišujeme od kluků. Že mám na mysli tu viditelnou část. Až napíšou svou odpověď, mají papírek vrátit doprostřed a otočit ho prázdnou stranou vzhůru. Papírky zamíchám a následně je přečtu. U každého výrazu se zastavím a řekneme si co představuje. Jestli se jedná o odborný pojem, vulgarismus nebo domácí pojmenování. Řeknu jim, že vulva není vagína ani pochva. Tím navážu na další aktivitu.

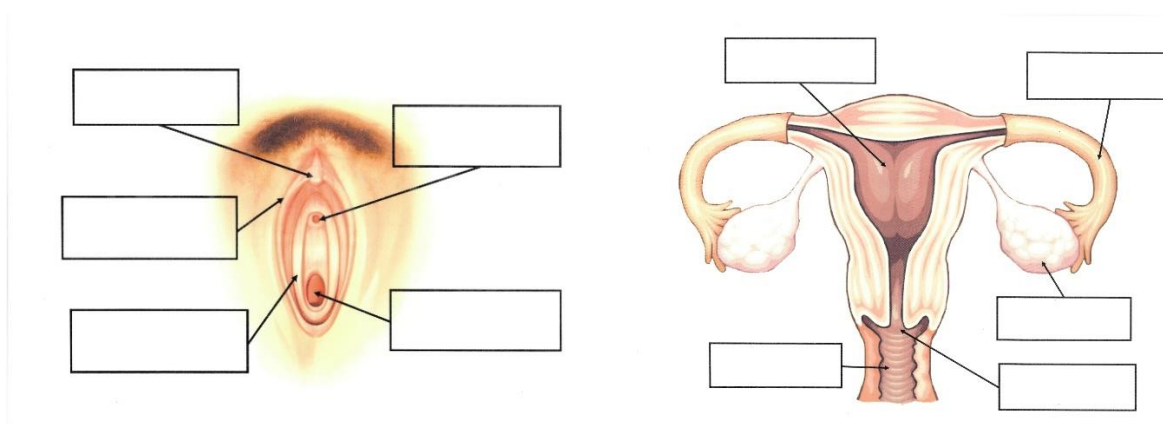
Cílem tohoto úkolu je odlehčit situaci, propojit anatomii s praktickým životem a vysvětlit si pojmy týkající se jejich ženských orgánů.

### Jaké ženské pohlavní orgány umíš poznat?

Dívky rozdělím do skupin. Každá skupina dostane 2 obrázky a kartičky s názvy. Na jednom obrázku budou vnější pohlavní orgány, na druhé vnitřní (viz. příloha č. 2) Dívky mají za úkol společně přiřadit správný název k části těla. Vybrala jsem pouze ty nejzákladnější pojmy:

- a) Vnější pohlavní orgány ženy – klitoris, močová trubice, velké stydké pysky, malé stydké pysky, pochva/ vagína
- b) Vnitřní pohlavní orgány ženy – pochva/ vagína, děložní čípek, děloha, vejcovod, vaječník

Aktivita mě má informovat, jaké části těla dívky umí pojmenovat, jaké názvy mohu používat v dalším výkladu, a které případně více vysvětlit. Dívky se aktivně zapojují do výuky a rozvíjí dovednost spolupráce a komunikační dovednosti mezi spolužáky.



Obrázek 3 - Pracovní listy – Vnější a vnitřní pohlavní orgány; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

### Ženské tělo ve 3D

Do hodiny přinesu model pánve s páteří, samostatný model pánve a uháčkované ženské orgány a vulvu. Dívkám ukážu, jak orgány přibližně vypadají a jak jsou v ženském těle uloženy. Budu si jich ptát, jak přiřadily části ženského pohlavního ústrojí v předchozí aktivitě a u kontroly jim budu ukazovat, jak taková část vypadá ve 3D pohledu. Dívky také můžou vyzvat k tomu, aby zkusily danou část na modelu najít samy. Aktivita slouží k tomu, aby si dívky dokázaly lépe představit, jak to v našem těle vypadá.



Obrázek 4 - Modely vnějších a vnitřních pohlavních orgánů ženy; zdroj: vlastní fotky

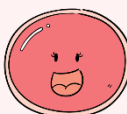
### Poznej své tělo

Při tomto jednoduchém cvičení si sedneme si do kroužku a já dívkám na sobě ukážu, kde máme pánev. Vyzvu je k tomu, aby si o ony nahmataly svoji pánev, a hmatem prozkoumaly, jak je postavená. Pomocí dlaní můžeme udělat srdíčko. Dlaně pak přiložíme na spodního břicho. Tato krátká aktivita slouží k uvědomění si, že se ženské orgány týkají každé z nás. Dívky by si tak měly představit v jaké části břicha se nachází. K poznatku využívám hmat jako smysl, díky kterému si danou věc zažijí, a tak lépe zapamatují. Dívkám vysvětluji, že tam, kde se nám spojí ukazováčky se přibližně nachází děložní čípek. Dlaně ukazují, kde přibližně máme vaječníky. A někdy v meziprostoru je naše děloha a vejcovody. Ke svému břichu si dám i uháčkovaný model, aby si to dokázaly lépe představit.

### Příběh neoplozeného vajíčka

Dívkám vyprávím příběh o neoplozeném vajíčku. V ruce mám kartičky s obrázky a textem a doprovázím to vyprávěním. Na tomto modelu chci dívkám velmi zjednodušeně a s nadsázkou přiblížit menstruační cyklus z anatomického hlediska a ukázat jim, proč dochází k menstruaci. Během vyprávění zazní pojmy jako výtok, ovulace, ženské vajíčko a děložní výstelka.

*Průběh neoplozeného vajíčka*



→

Tohle je Ema. Emě je 11 let a chodí do 5. třídy.

U Emě v bříšku bydlí vajíčko Vanda.



Ale není samo. Bydlí tam s ním ještě několik tisíc vajíček. Jsou tam už od doby, co byla ještě u své mamky v bříšku, takže skoro 12 let.



Jsou schované u Emě ve vaječniku.



Když vajíčko dospěje (říká se, že dozraje), tak se vydává na dobrodružnou cestu. Jeho cílem je děloha. Tam je totiž super postel.



Aby se ale vajíčko dostalo ke své vysněné postýlce, musí cestou potkat jednoho zajímavého kamaráda. Kamarád se nazývá spermie. Vajíčko ho ještě nikdy předtím nevidělo, ale je na něj moc zvědavé.



Přišel Vandy čas. Vanda dozrává a připravuje se na cestu. Postýlka se chystá. U Emě, v jejích holčičích orgánech, se udělá přátelské prostředí pro kamarády spermie. Často se kvůli tomu právě začne tvořit hodně průhledné tekutiny.



Vaječnik vypustí vajíčko Vandu a chytne si ji vejcovod. Tomu se říká ovulace. Vajíčko pak čeká pár hodin ve vejcovodu na kamaráda spermii.



Ale jelikož žádná spermie nepřišla, vajíčko Vanda ve vejcovodu umírá.



Přibližně po 2 týdnech se začne připravená postýlka bořit a Ema dostane menstruaci. Celému tomuto procesu se říká menstruační (nebo ženský) cyklus.

Obrázek 5 - Průběh neoplozeného vajíčka; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

## Menstruační cyklus

Dívky rozdělím do skupinek po třech až čtyřech. Do skupiny dostanou obrázky s fázemi menstruačního cyklu, které na sobě můžeme cítit. Na obrázcích jsou animované postavičky představující pocity, nálady, prožívání a chování, které jsou pro danou fázi cyklu typické. Dívkám představím, jak jdou fáze za sebou a přiřadím je k daným fyziologickým procesům, které jsem jim ukázala na příběhu neoplozeného vajíčka v předešlé aktivitě. Dívky pak mají za úkol mezi sebou ve skupince zhodnotit, jak se asi žena v každé z těch fází cítí. Společně si pak řekneme, jak dívky fáze zhodnotily a já to případně doplním komentářem.



Obrázek 6 - Menstruační cyklus z pohledu prožívání; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

## O menstruaci

Dívkám přečtu úryvek z knížky Malá velká cyklická dívka Sára. Text jsem lehce upravila. Jedná se o rozovor mezi matkou a dcerou. Dcera se jmenuje Sára, a právě dospívá. Její matka s ní probírá všechny nástrahy dospívání a vysvětluje jí, co může čekat a jak to probíhá. Knížka je psaná ve formě příběhu a nemá dívkám sloužit pouze informačně, ale je koncipována tak, aby se se Sárrou mohly ztotožnit, příběh si prožily a poznatky přenesly do praxe. Příběh je zaměřený na prožívání dospívání, slouží jako zdroj základních informací, a hlavně je cílený na emoce, které může dívka cítit. Čtení textu jsem do hodina zařadila z toho důvodu, že je mým cílem dívkám vysvětlit, že menstruace není něco, za co by se měly stydět a čeho se bát. Ale je to zdravý a přirozený proces. Zároveň je to velký milník v jejich životě, kdy začnou fungovat cyklicky a kdy se stávají plodné. Je to chvíle, kdy se z dítěte stává žena.

Myslím, si, že je důležité, aby se dívky během čtení usadily tak, jak je jim to příjemné. Je to z toho důvodu, aby se dokázaly soustředit a zaposlouchat. Do příběhu je uvedu krátkou předmluvou.

*Holky, já vám teď přečtu takový krátký příběh. Zkuste dobře poslouchat. Pak se vás zeptám, co si o tom myslíte a jaký na to máte názor. Příběh je o jedné dívce Sáře, která je tak stejně stará jako vy. Je velmi zvědavá a s maminkou má dobrý vztah, o plno věcech si spolu povídají, i o intimních a holčičích věcech. Jednoho dne přijde Sára ze školy a říká mamince, že ani neví, jestli tu menstruaci chce. Že ji dostala její kamarádka a že s tím má akorát starosti.*

## **Úryvek**

A tak si máma a Sára na chvíli sednou na kus holčičí řeči. Sedí v obýváku s nohama nahoře a upíjejí višňový ovocný čaj, který mají obě nejraději. A máme bere Sáru do dávných a dávných časů, jež je prý ovšem možné najít na Zemi ještě dnes, u národů a kmenů, kterým my říkáme „primitivní“, ale které ve skutečnosti mají moudrost mnohem větší, než jakou disponuje naše moderní civilizace... A máma vypráví:

*„V dávných a dávných dobách žil v kdesi na Zemi na břehu moře jeden malý kmen. Jejich život byl poklidný a mírumilovný a plynul v souladu s přírodou. Tito lidé se živili rybolovem a svíráním plodů a víc jim nebylo třeba. Celý kmen žil dohromady jako jedna velká rodina.*

*A v této rodině žila i dívka, která se jmenovala...- řikejme jí třeba taky Sára – a té bylo teprve 11 let. I její život plynul pokojně a klidně, ale jednoho dne se přec stalo něco velkého a převratného – konečně přišla její první menstruace!*

*Sára však z této události nebyla vůbec vylekaná, vůbec se nebála ani nestrachovala, protože už o měsíčkách věděla úplně všechno. U nich v jejich kmene totiž nebylo zvykem cokoli skrývat. Když ženy z jejich kmene dostaly své pravidelné měsíční krvácení, na pár dní odešly kousek za vesnici, kde měly svoje území – svůj prostor jen a jen pro sebe. Říkaly, že je to proto, že teď potřebují klid. Prostoru říkaly měsíční chýše nebo taky červený stan a bylo to místo, kde mohly pečovat o svoje tělo i o svou duši a vzájemně sdílet svoje ženské příběhy.*

*Takže když Sára, jedna z dcer kmene, dostala svou první menstruaci, své první měsíčky – nebylo potřeba to skrývat, nebylo třeba to tajit. Naopak – byl to důvod k pořádné oslavě, k oslavě, na níž byl pozván úplně každý.*

*Tito dávní a moudří lidé totiž věděli, že s první menstruací přichází i schopnost dívky počít a ve svém lůně donosit dítě, a díky tomu přežije celý kmen. Tato dívka se nyní stává ženou, a to je velká věc...“*

Tady se vyprávění zastaví a Sára si to zkouší představit. Když dívka dostane první menstruaci, znamená to, že se stává někým, kdo má tu moc a sílu dát živo novému člověku. Nosit v sobě miminko, porodit ho a pak ho vychovávat!

To je velká věc, to Sára musí uznat. Protože ona sama si zatím vůbec nedokáže představit ani ty měsíčky, natož že nosí v bříšku miminko a natož že ho porodí a vychovává. Takže je jasné, že to není jen tak. Že je to opravdu zásadní a velká věc – dokázat někomu dát život, být schopna zrodit nový život. A takovou důležitou životní událost je rozhodně třeba oslavit...!

Máma ji pohladí po hlavě a řekne ji, že má ještě nějakou práci, ale že si o tom po večeri klidně můžou povídat dál.

Tahle Sára z přímořského kmene má prý štěstí, protože při rituálu první menstruace, při té velké oslavě bude cítit podporu všech žen její rodiny a celého kmene – a nejen žen, ale i mužů. Ti všichni jsou vděční a šťastní, že se z ní stává žena.

Žena. Sára si opakuje to slovo a najednou cítí jeho dosud nepoznanou sílu. I ona bude brzy žena. (Šlancarová, 2020)

Text převzatý z knížky Malá velká cyklická dívka Sára od Dany-Sofie Šlancarové.

Po přečtení se dívek budu ptám na otázky a vybídnu je k odpovědi.

- Myslíte si, že je menstruace důvodem k radosti a oslavě? Proč? Jak by se vám to líbilo oslavit?
- Dokážete si představit, že byste si o menstruaci povídaly se svojí mamkou?

### Karty emocí

Připravím několik kartiček s obrázky animované postavičky vyjadřující různé emoce (viz. příloha č. 3 – Emoční kartičky). Dívky si mají vybrat takový obrázek, který vyjadřuje to, jak se v hodině cítily. Z druhé strany kartičky mají napsat svůj pocit z výuky a proč ho mají. Případně mohou napsat krátký vzkaz. Tuto aktivitu jsem zvolila proto, že je mým cílem zajistit, aby si dívky uvědomily své pocity a vyjádřily je. Já tímto způsobem dostávám zpětnou vazbu a v případě negativních emocí a pocitů se pokusím v příští hodině změnit



přístup. Nad odpověďmi a vzkazy se zamyslím a vezmu je v potaz při plánování následující výuky.



Obrázek 7 - Příkladů emočních kartiček; zdroj: Pinterest

### Anonymní otázky

Do hodiny přinesu připravenou zalepenou krabičku s otvorem pro vhození papírku. Krabičku nechám dívkám ve třídě do následující hodiny, která nás bude čekat za 2 týdny. Dívky do ní budou v průběhu času moct hodit papírek s jakýmkoliv dotazem, který je bude zajímat, na který se bojí či stydí zeptat nebo na otázky, na které jsem nestihla odpovědět během této hodiny. Otázky totiž mohou být anonymní. Na příští hodině na ně zodpovím. Tuto možnost jsem zvolila proto, že některé dívky mohou mít různé otázky, na které by se nahlas mezi spolužačkami nezeptaly. Ať už z toho důvodu, že je dívka stydlivější povahy, otázka by byla příliš intimní nebo nemá důvěru ke svým spolužačkám či ke mně.

### Rozloučení

Dívky seznámím s průběhem a plánem příští hodiny, které je bude čekat za 2 týdny. Do té doby mohou přemýšlet o nových informacích, které zjistily a zpracovat to, co prožívaly, když se mluvilo o dospívání, ženství a intimních tématech.

# Příprava na navazující vyučovací hodinu

**Třída:** 5.

**Téma hodiny:** Těhotenství, znaky dospívání, menstruační pomůcky, intimní hygiena, zdravý životní styl, soukromí, stud, intimita, pohlavní styk

**Časová dotace:** 45 minut

**Cíle:** žákyně si opakují a upevňují informace, které se dozvěděly minulou hodinu, popíší menstruační cyklus, zjednodušeně vysvětlí, jak dojde k oplození a jak probíhá těhotenství, vyjmenují základní znaky dospívání u dívek i u chlapců a ví, co představují, uvědomují si důležitost a souvislost životního stylu vzhledem k ženskému zdraví, dodržují pravidla intimní hygieny, umí použít menstruační pomůcku, vyjmenuje druhy menstruačních pomůcek, cítí zodpovědnost sama za sebe, chrání si své soukromí, ví, co je pohlavní styk a k čemu slouží

**Metody:** didaktická hra, slovní, dovednostně praktické, abstrakce, analýza, syntéza, práce s obrazem

**Formy výuky:** hromadné, skupinové

**Klíčové kompetence:** k učení, k řešení problému, sociální a personální, komunikativní

**Pomůcky:** notebook (popř. interaktivní tabule), internet, uháčkované modely ženských pohlavních orgánů, pracovní listy se znaky dospívání, zalaminované kartičky se znaky dospívání, toaletní papír, intimní gel, knížka Jak děti přicházejí na svět, větší krabička, menstruační potřeby, obrázky menstruačních potřeb, které nemáme fyzicky k dispozici,

Část hodiny	Obsah učiva	Metodické poznámky
Úvod 1 min.	<b>Přivítání</b> S dívkami se přivítám a popíšu jim průběh hodiny.	
Opakování 3 min.	<b>Rekapitulace minulé hodiny</b> Dívek se ptám na různé otázky týkající se informací, které se dozvěděly minulou hodinu.	

<p>Motivace 5 min.</p>	<p><b>Puštění videa o ženském cyklu a o vývoji těhotenství</b> Dívkám pustím videa na notebooku. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SK72Iu8TbF4">https://www.youtube.com/watch?v=SK72Iu8TbF4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=42WIByexiXc">https://www.youtube.com/watch?v=42WIByexiXc</a></p>	<p>Videa jsou doplněná komentářem.</p>
<p>Hlavní část 7 min.</p>	<p><b>Znaky dospívání dívek a chlapců</b> Dívky rozdělím do skupin. Každá skupina dostane 2 pracovní listy, na nichž chybí znaky dospívání. Po třídě jsou rozmístěné kartičky se znaky dívek a chlapců. Dívky mají za úkol všechny kartičky najít a znaky zapsat do chybějících míst na pracovním listu. Následuje zhodnocení, vysvětlení a diskuze o znacích dospívání.</p>	
<p>2 min.</p>	<p><b>Intimní hygiena a zdravý životní styl</b> Dívky poučím, že je potřeba se o své ženské zdraví starat. To zahrnuje intimní hygienu a zdravý životní styl. Dívkám představím a ukážu, jak pečovat o svou vulvu na záchodě, při umývání a jaké volit spodní prádlo. Vysvětlím jim důležitost zdravého životního stylu.</p>	
<p>10 min.</p>	<p><b>Holčičí krabička</b> Do hodiny přinesu krabičku s různými menstruačními potřebami. Dívkám na uháčkovaném modelu předvedu, jak a kam se zavádí tampon, jak vypadají různé druhy vložek a jak se vložka používá, jak vypadají a fungují menstruační kalhotky, jak vypadá, jak se zavádí a jak se skládá menstruační kalíšek a menstruační disk. Na obrázku jim ukážu menstruační houbu.</p>	
<p>3 min.</p>	<p><b>Soukromí, stud a pohlavní styk</b> Povídáme si o soukromí, které by si měly chránit a o studu, který je normální součástí života člověka. Dívkám v knížce na obrázku ukážu, jak probíhá pohlavní styk, co tomu předchází a za jakých okolností k němu dochází.</p>	
<p>Závěr 10 min.</p>	<p><b>Anonymní otázky</b> Vezmu krabičku označenou jako „Tajná schránka“. Pokud jsou v ní nějaké dotazy, přečtu a zodpovím na ně.</p>	

Po druhé vyučovací hodině proběhne vyplnění dotazníků.

## **Rozbor vyučovací hodiny**

### Privítání

S dívkami se přivítám. Ptám se jich, jak se na hodinu těšily a jestli je u nich něco nového. Ptám se, pokud jsou tu některé dívky, které se nezúčastnily první hodiny. Znovu zopakuji to, že jsem moc ráda, že jsem se mohly sejít a že si tu dnes budeme znovu povídat o tom, co nás holky čeká, ale také trochu zabrousíme i do klučičího světa.

### Rekapitulace minulé hodiny

Jako první aktivitu jsem zvolila zopakování informací, na kterých budeme ten den stavět. Dívkám vždy ukážu určitou část ženského pohlavního ústrojí. Jejich úkolem je odpovědět, jak se nazývá. Jako pomůcku využívám uháčkované modely. Poté se ptám na fáze ženského cyklu a na příběh o neoplozeném vajíčku. Vybídnu je ke společnému převyprávění. Neustále se odkazuji na minulou hodinu a ptám se jich: „Pamatujete?“ Opakování zařazuji, protože se tak dozvím, co si dívky pamatují z minulé hodiny. Také je to nutí se aktivně zamyslet. Tím se znovu učí a připomínají si názvy, pojmenování, principy a fungování ženského těla. Dívky hned od začátku reagují a komunikují.

### Puštění videa o ženském cyklu a o vývoji těhotenství

Dívkám pustím na počítači video o ženském cyklu. Jedná se o jiné ztvárnění příběhu o neoplozeném vajíčku, který jsem jim vyprávěla minulou hodinu. Dívky sledují video a já ho komentuji. V případě potřeby video pozastavím a ptám se dívek na otázky nebo jim poskytnu bližší vysvětlení.

Video je skvělý prostředník pro lepší představivost. Dívky vidí, jak přesně to v našem těle vypadá a jak probíhají různé mechanismy.

Videa najdeme v aplikaci Youtube na internetových odkazech:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SK72Iu8TbF4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=42WIByexiXc>

## Znaky dospívání dívek a chlapců

Nechám dívky, aby se rozdělily do skupin po 3 až 4. Dostanou 2 pracovní listy. Na jednom z nich jsou z obou stran zpracované znaky dospívání u dívek a na druhém znaky vyskytující se v pubertě u kluků. Dospívání dívek je rozděleno na tělesné změny, které mohou čekat a následně na psychické změny, které mohou začít cítit nebo prožívat. Na pracovních listech jsou obrázky a k nim vedou šipky. Chybí zde vypsání konkrétní znaky pro období dospívání. Znaky jsou napsané na kartičkách, které rozmístím po třídě. Dívky mají za úkol kartičky najít, přečíst si je, správně zařadit do určeného místa podle obrázku a napsat je tam. Kartičky, které se řadí k dívčím změnám jsou barevně odlišené od kartiček, které popisují změny u kluků. Pracují společně ve skupince. Následně si pracovní listy zkontrolujeme a povídáme si o tom, kam dané znaky zařadily. Každý znak dospívání vysvětlím, aby ho dívky chápaly a rozuměly, co to pro ně znamená. Budeme si povídat o tom, že je to normální a není potřeba se za to stydět. Představíme si typické znaky, které bude prožívat opačné pohlaví – kluci. Upozorním je na to, že i tyto změny jsou v pořádku a normální. Možná si toho už u nějakých kluků všimly, možná je to teprve čeká. Zdůrazním, že i když nám něco bude připadat legrační nebo vtipné (např. když kluci mutují), tak se jim za to ale nikdy nesmějeme. Ti kluci to nijak neovlivní. Tak, jako nám holkám by nebylo příjemné, kdyby se nám smály za běžné příznaky dospívání. Tak to nebudeme přece dělat ani my jim.

Tuto aktivitu jsem zvolila z toho důvodu, aby dívky věděly, co je během dospívání čeká. Že se jedná o běžné, normální a žádoucí změny, ke kterým dochází z právě z toho důvodu, aby se z nás mohly stát ženy. Dívkám chci předat to, aby si uvědomily, že je během dospíváním nebudou provázet pouze fyzické změny, ale i změny psychické. Že mohou cítit a prožívat věci jinak než doposud. Chci, aby si díky této aktivitě uvědomily, že i vrstevníci kluci se mění nebo budou měnit a že je to také v pořádku. Aby pro jejich chování a prožívání měly pochopení a nedocházelo k nedorozuměním nebo dokonce k zesměšňování.

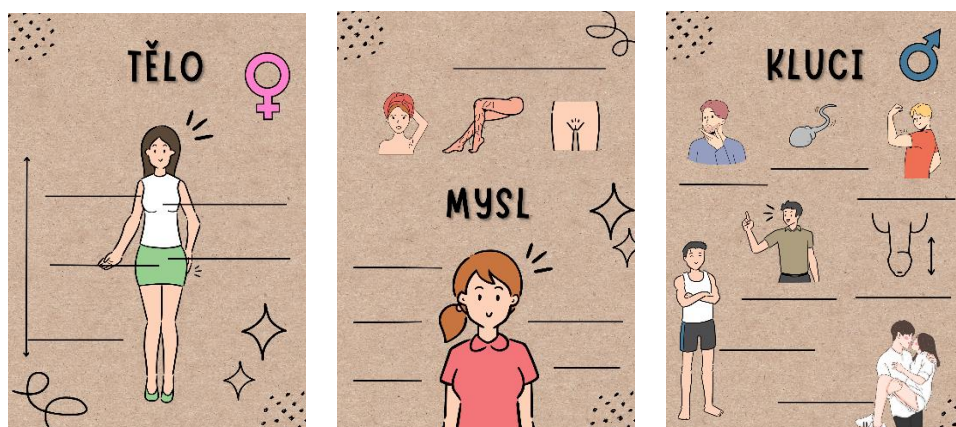
Dívky pracují ve skupině, aby mezi sebou komunikovaly, nahlas vyslovily znaky dospívání a také proto, aby tato aktivita netrvala dlouhou dobu a stihlo se tak v jedné hodině více jiných aktivit. V pracovním listě se vyskytují nejčastější a nejzákladnější znaky dospívání. Nezařadila jsem všechny, které existují, abych dívky nezahlcovala mnoha informacemi. U psychických změn volím slova jako „nejspíš“ a „možná“, protože každá z dívek může svou pubertu prožívat trochu jinak a nechci jim přímo podsouvat, jak se musí cítit. Zvolila jsem změny psychického rázu, které jsou obecně nejčastější a typické pro období dospívání.

## **Znaky dospívání, které budou zařazovat do pracovních listů:**

**Tělesné změny u dívek:** začneš se více potit – hlavně v podpaží, začnou ti růst prsa, zvětší se ti boky, začne ti z pochvy (vaginy) vytékat výtok (hlen), vyrosteš, začnou ti růst chloupky na nohou, v podpaží a intimních oblastech

**Psychické změny u dívek:** nejspíš tě začnou víc zajímat kluci, nejspíš se začneš více zajímat o to, jak vypadáš, možná budeš více náladová, možná se zamiluješ, nejspíš tě začne někdo přitahovat

**Znaky dospívání u kluků:** začnou jim růst vousy, začnou se jim tvořit spermie a dochází k úniku sperma, vyrostou jim svaly, jejich hlas se stane hlubší – často jim kvůli tomu přeskakuje hlas (mutování), občas jim sám od sebe ztvdne penis a zvedne se (erekce), vyrostou, nejspíš se začnou se zajímat o holky



Obrázek 8 – Pracovní listy – Znaky dospívání; vlastní tvorba v aplikaci Canva

## Intimní hygiena a zdravý životní styl

Dívkám vysvětlím, že aby v našem tělu všechno dobře proběhlo, musíme mu k tomu dát vhodné podmínky. Je potřeba se o naše intimní partie starat. To zahrnuje jejich umývání, které by mělo být dostatečné, ale ne přehnané (nejideálněji 1x denně). K mytí stačí pouze čistá voda, ale mohou případně použít i gel určený přímo na intimní partie. Jeden z intimních gelů jim přinesu na ukázkou. Dívky poučím, že si nikdy nemají vymývat vnitřní část svých partií. Vysvětlím jim, že by tak mohly narušit vaginální prostředí, a to by mohlo vést k nějakým nepříjemnostem ve formě mykóz, zánětů a infekcí. Také jim pomoci toaletního papíru na uháčkovaném modelu ukážu, jak si utírat intimní části na záchodě po vykonání potřeby, a to

od předu dozadu, ne obráceně. Pro dívky mám také připravenou ukázkou různých druhů kalhotek. Ukazuji jim, které jsou vhodné na dlouhodobé nošení a které ne. Dívkám říkám, že naše pohlavní orgány mají rády bavlnu a volné spodní prádlo a ony se na ně mohou podívat a materiál osahat. Na porovnání s sebou mám kalhotky z umělého materiálu a tanga, které právě na dlouhodobé nošení vhodné nejsou. Dívky poučuji, že v kalhotkách by neměly spát, pokud zrovna nemají menstruaci, aby si jejich intimní partie a třísla odpočinuly a větraly.

Také na dívky apeluji, že aby se dospívající dívka mohla dobře vyvíjet v ženu, je potřeba dodržovat zdravý životní styl. To představuje kvalitní a dostatečný spánek, vyváženou a kvalitní stravu v dostatečném množství, přiměřený a všestranný pohyb a omezení stresu, co nejvíce to půjde. Dívky by si měly dávat pozor na nedostatek stravy a nadměrný pohyb, což často vede ke ztrátě menstruace.

Dívkám chci představit, jak by se o sebe měly starat. Pomůcky, které donesu mají dívky zaujmout a zkonkretizovat danou situaci. Cílem je, aby dívky pochopily, jak důležitý je životní styl, který vedeme a jak moc ovlivňuje náš vývoj.

### Holčičí krabička

Do hodiny přinesu krabičku. Abych dívky zaujala, krabičku ozdobím a označím ji jako HOLČIČÍ KRABIČKA. Nejprve se holek zeptám, kudy teda vlastně teče menstruační krev. Společně si místo odkud dochází v rámci menstruačního cyklu ke krvácení ukážeme. Dívkám na uháčkovaném modelu předvedu, jak a kam se zavádí tampon, menstruační kalíšek a menstruační disk. U menstruačního kalíšku jim demonstruji, jak se kalíšek při zavádění skládá. K menstruačnímu disku bude přiložený papírek s názornou ukázkou postupu při zavádění, aby dívky viděly pohled z vnitřku těla. Ukážu jim, jak vypadají různé druhy vložek a jak se vložka používá, a také jak vypadají a fungují menstruační kalhotky. To vše mohu demonstrovat na modelech a navléct kalhotky na pánev s vulvou. Na obrázku jim ukážu, jak vypadá menstruační houba a popíšu, jak funguje. Dívkám představím i menstruační plavky. U každé menstruační potřeby uvádím, kde ji mohou koupit, kolik stojí a jak se o ni starat.

Aktivitu jsem do hodiny zařadila z toho důvodu, aby dívky měly možnost vidět, jak menstruační potřeby doopravdy vypadají a jak se prakticky používají. Aktivita je cílena na využití menstruačních potřeb v běžném životě. Na to, aby dívky znaly všechny možnosti

a mohly zhodnotit, co samy chtějí nebo nechťejí vyzkoušet. Aby si následně věděly rady, jak danou menstruační pomůcku použít a jak s ní zacházet.



Obrázek 9 - Tajná holčičí krabička s menstruačními potřebami; zdroj: vlastní fotka

### Soukromí, stud a pohlavní styk

S dívkami sedíme v kroužku a já se jich ptám, jestli vědí, jak se ta spermie dostane do ženského těla a jak tedy může dojít k otěhotnění. Ukazuji jim to na obrázku z knížky Jak děti přicházejí na svět od Jany Martinové.



Obrázek 10 - Pohlavní styk; zdroj: Knížka Jak děti přicházejí na svět, Martinová, 2010

U toho popisují, že se vlastně spojí ženské a mužské genitálie. Říká se tomu sex, pohlavní styk nebo milování a neslouží jenom k děláni dětí, ale je to také příjemná, intimní záležitost, která vede ke sblížení dvou lidí. Jedná se také o vyjádření lásky. Pohlavní styk často doprovází i jiné projevy lásky jako například mazlení, hlazení a líbání. Protože tento akt nás ovlivňuje i psychicky, mohlo by nás mrzet, kdybychom ho zažívaly s někým nesprávným. Je potřeba mít ke člověku, se kterým to zažíváme, důvěru a jistotu, že nás bude respektovat,



aby nám nějakým způsobem neublížil nebo nás nezneužil. Také jim říkám, že není potřeba nikam spěchat. Pro plno lidí představuje první pohlavní styk důležitý okamžik a každý z nás je na něj připravený někdy jindy. Nejdříve může být dívka psychicky připravená v 15 letech nebo klidně až kdykoliv v pozdějším věku. Nechávám je zamyslet se nad tím, že i když teď už některé z nich možná menstrují, tak by nejspíš nezvládly porodit a vychovat miminko. A to se může při pohlavním styku stát. Vysvětluji, jak je to s pornem. Že lidé, které v nich můžeme vidět jsou herci, kteří to dělají pro peníze. Nemá to nic společného s láskou mezi lidmi a většinou to nezobrazuje skutečnost, jak pohlavní styk doopravdy probíhá. Tyto filmy nejsou určené dětem mladším 18 let.

Dívčím vysvětluji, že jejich tělo patří jen jim. Je na nich, jak s ním naloží, komu dovolí ho vidět a sahat na něj. Tělo má své intimní oblasti, které jsou pro většinu lidí osobní, důležité a nechtějí je sdílet se všemi lidmi, ale jen s někým. Také se pro plno lidí jedná o oblasti, které je přitahují a hrají velkou roli při pohlavním styku. Pro nás ženy to většinou znamená vulvu a prsa. Stud je normální a přirozenou součástí člověka. Ale není potřeba se o věcech týkající se intimity stydět mluvit, pokud nezasahují do našeho osobního soukromí. Tyto rozhovory nám naopak mohou pomoci a můžou pomoci i ostatním. Třeba tak, jak si tady společně povídáme.

Dívky upozorňuji na to, že nikdo nemá právo na ně sahat bez svolení. Minimálně do 15 let by se jich na těchto místech neměl dotýkat ani nikdo s výjimkou lékařských úkonů. Nikdo po nich nesmí vyžadovat, aby se jich dotýkaly na intimních místech. Nikdo nemá právo je do toho nutit. Kdyby k tomu někdy došlo nebo se necítily v nějaké situaci komfortně, je potřeba to říct někomu dospělému, komu důvěřují (rodičům, prarodičům, staršímu sourozenci, tetě, paní učitelce, na linku důvěry...). Apeluji, aby si svá těla chránily a neposílaly nikomu na sociálních sítích své fotky intimních oblastí. Ať už se jedná o cizího člověka nebo o partnera, se kterým budeme chodit.

Tyto informace mají dívce pomoci porozumět problematice pohlavního styku a sexuality. Mojí snahou je, aby si dívky vážily vlastního těla, chránily si soukromí. Tento vstup je do výuky zařazen také jako prevence proti zneužití.

### Anonymní otázky

Dívky mi předají krabičku, kterou jsem u nich nechala minulou hodinu. Dívky do ní mohly vhodit anonymní otázky. Každou z otázek přečtu a odpovím na ni.

## 2.3 Získávání dat

Testování se zúčastnilo 14 dívek. Některé však nebyly přítomny obou hodin nebo se nezúčastnily všech testování. Do zkoumání a vyhodnocování bylo tedy nakonec zařazeno 10 dívek. Pretest jim byl předložen 1 měsíc před první výukovou hodinou. Posttest proběhl hned po druhé odučené hodině a odložené testování se konalo přesně 6 týdnů od posttestu.

### 2.3.1 Reflexe průběhu

Zde je popsáno, jak zvolené aktivity probíhaly a jak dívky v hodinách reagovaly. Jsou zde uvedeny mé osobní poznatky, hodnocení a pocity.

Při prvním setkání, kdy jsem dívkám nesla dotazníky, které slouží jako pretest, byly dívky zklamané, že plánované hodiny neproběhnou už dnes. Neustále se ptaly, zda hodina nemůže proběhnout už tento den a kdy je tedy v plánu. Na základě toho jsem usoudila, že se na výuku těší. Hned ten den se mě ptaly na různé otázky týkající se dospívání, vztahů, ale i sexu. Dostala jsem dotaz, který mě mírně zaskočil, a to, zda už jsem viděla nějaké porno. Mojí odpovědí bylo, ať si takové otázky připraví na další setkání, kde bude více prostoru se těmto otázkám věnovat. Z toho důvodu jsem předpokládala, že nebude problém s tím, že by dívky v hodinách byly zaražené, nekomunikativní a přehnaně stydlivé.

#### První vyučovací hodina

Na začátku první hodiny jsme se s dívkami přesunuly do jiné třídy. Dívky byly vděčné a říkaly, že mě musí pochválit za to, že jsem zařídila takovou hodinu jen pro holky. Samy dívky si chtěly sednout do kroužku.

#### Jak nazýváme svou vulvu?

U první aktivity nejprve nechápaly, co je jejich úkolem. Musela jsem jim dát příklady názvů vulvy. Poté s chichotáním všechny napsaly nějaké pojmenování.

### Jaké ženské pohlavní orgány umíš poznat?

Když dívky viděly obrázky vnitřních a vnějších orgánů, byly překvapené. Zdálo se, že většina nezná podobu vnitřních pohlavních orgánů. Kartičky většinou neměly dobře zařazené a názvy pro ně byly nové.

### Ženské tělo ve 3D

Vzala jsem si tedy uháčkované modely a model pánve a dívkám představovala každou část ženského ústrojí. Dívky si během toho opravovaly chybně přiřazené kartičky. Modely se jim moc líbily a požádaly mě, zda bych je mohla nechat poslat v kroužku na prohlédnutí. Vysvětlovala jsem jim, že se to učíme proto, aby pak pochopily, jak to v tom našem těle funguje, i když rozumím tomu, že všechny ty pojmy jsou náročné a možná to není ani tak zábavné. Dostalo se mi ale odpovědi, že je práce bavila.

### Poznej své tělo

Tato aktivita proběhla v krátkosti, kdy všechny dívky v tichosti vnímaly svoje tělo a postupovaly podle pokynů.

### Příběh neoplozeného vajíčka

Příběh neoplozeného vajíčka měl u dívek velký úspěch. S napětím poslouchaly a kolikrát se doptávaly na nějaké doplňující informace. Jako třeba jestli i ony mají tolik vajíček, co se stane, když by tam ta spermie připlula a jak dlouho se krvácí. Bylo jim líto vajíčka. Některé dívky oznámily, že už jim také nějaké vajíčko umřelo (tím chtěly říct, že už mají menstruaci).

Jelikož u vyprávění měly plno vtipných poznámek, hodně jsme se společně nasmály.

### Menstruační cyklus

Pomocí obrázkového přehledu dívky určovaly, jak se v každé z fází můžeme cítit. Podle jejich správných odpovědí jsem nabyla dojmu, že prožívání cyklu porozuměly. Prosily mě, zda si mohou obrázkový přehled nechat ve třídě. Ráda jsem jim ho přenechala, ať ho mají k dispozici a mohou z něj čerpat informace.

## O menstruaci

Během čtení příběhu dívky v tichosti poslouchaly. Následně jsem se jich ptala na 2 otázky. Odpovídaly jen některé z nich:

- **Myslíte si, že je menstruace důvodem k radosti a oslavě? Proč? Jak by se vám to líbilo oslavit?**

Odpověděly, že si myslí, že ano. Když by třeba měly svůj holčičí den. Na to se konverzace posunula jiným směrem a dívky se ptaly, jestli pomáhá čokoláda na bolestivou menstruaci, kolik krve během menstruace ztratíme, kdy můžeme mít miminko atd. Příběh v nich vyvolal plno otázek. A já se na všechny snažila odpovědět.


- **Dokážete si představit, že byste si o menstruaci povídaly se svojí mamkou?**




Při této otázce většina odpověděla, že se s o menstruaci s maminkou povídají. Některé říkaly, že si povídají i s jinými členy rodiny. Jedna z nich uvedla, že se o tom s určitými lidmi stydí mluvit, že je to takové zvláštní. Ostatní přitakaly, že i ony si o tom chtějí povídat jen s někým.

V tuto chvíli jsem musela přerušit další otázky, protože už nezbývalo moc času do konce hodiny. Mrzelo mě, že jim už nemůžu vysvětlit všechny nejasnosti a kazím tak atmosféru, ale jelikož dívky čekala další hodina, nedalo se nic dělat. Slíbila jsem jim, že budeme pokračovat za 2 týdny.

## Karty emocí

Dívky si vybraly tyto emoční kartičky. Text pod každým obrázkem je autentické vyjádření každé z dívek, kde popisuje své pocity a dojmy z průběhu hodiny.

			
<i>Líbilo se mi to a zajímá mě to. Cítila jsem se dobře jako holka mezi holkama.</i>	<i>Je to divné a nepříjemné ale děkuji a pochopila jsem to.</i>	<i>Trochu vtipné. Naučila jsem se hodně věcí.</i>	<i>Děkuji, bylo to z mojich nejoblíbenější hodina.</i>

			
<i>Přišlo mě to zajímavé. Cítla jsem se zajímavě. Byla jsem i ráda.</i>	<i>Jsem ráda, že jsem se naučila více o tomto tématu.</i>	<i>Přišlo mě to v pohodě, protože jsem se naučila nové věci a holky se smáli a dělali vtipky</i>	<i>Cítla jsem se trochu trapně, ale jinak dobrý.</i>
			
<i>poučila a pochopila</i>	<i>Zajímá mě to a budu o tom přemýšlet. Byla jsem ráda</i>	<i>Nevadí mi to. Líbí se mi to.</i>	<i>No přišlo mi to zajímavé a poučné</i>

### Anonymní otázky

Dívčám jsem vysvětlila postup s tajnou krabičkou na anonymní otázky. Vzaly si ji a usoudily, že ji musí dát paní učitelce, aby se nedostala do rukou spolužákům.

### Rozloučení

Dívky nechtěly výuku ukončovat a prosily mě, zda bych mohla zůstat déle. Prý by se jim líbilo mít tuto výuku klidně celý den.

### **Druhá vyučovací hodina**

Před druhou hodinou jsem čekala o přestávce s žákyněmi ve třídě a spolužáci chlapci byli velmi zvědaví, co budeme v hodině dělat a co se nachází v krabičkách. Všimla jsem si, jak si z tématu a z dívek dělají legraci.

### Přivítání

Dívky si automaticky sedly do kroužku. Jedna z dívek mi hned na začátku řekla, že doteď si s ní maminka nikdy na téma dospívání nepovídala, ale po naší první hodině o tom teď diskutují často. Znovu jsem zopakovala smysl těchto hodin a jejich průběh.

### Rekapitulace minulé hodiny

Dívkám jsem ukazovala různé části ženských orgánů a vyzvala je k pojmenování. Pamatovaly si jen některé názvy, a tak jsme je společně zopakovaly. Dívky chtěly neustále sdílet svoje zážitky, které měly s chlapci, dospíváním a menstruací. Chvíli jsem jim nechala prostor, ale pak jsem je musela přerušit.

### Puštění videa o ženském cyklu a o vývoji těhotenství

Video o ženském cyklu se dívkám moc líbilo. Snažila jsem se propojovat vizuální stránku s poznatky z minulé hodiny. Dívky se během videa ptaly na otázky a já musela video stopovat, abych jim odpověděla. Ptaly se na otázky, jak ženy poznají ovulaci, jestli mohou během menstruace otěhotnět, jak dlouhý je menstruační cyklus aj. Bylo vidět, že nad učivem přemýšlí a že informace skládají do souvislostí. U videa o vývoji těhotenství se rozplývaly nad miminkem. Čas strávený nad touto aktivitou přesáhl plánovaný časový úsek.

### Znaky dospívání dívek a chlapců

Při této aktivitě se měly dívky pohybově zapojit tím, že budou po třídě hledat kartičky. Bylo to z toho důvodu, aby dívky celou dobu neseseděly a aby byly aktivity různorodé. Měla jsem ale pocit, že to narušilo klid a atmosféru. Myslím si, že nebylo potřeba v tuto chvíli činnosti obměňovat. Také jsem dívky musela prosit, aby pracovaly rychleji. Při této aktivitě dívky uznaly, že by bylo dobré, kdyby tohle věděly i chlapci ze třídy.

### Intimní hygiena a zdravý životní styl

Tato aktivita proběhla z časových důvodů velmi rychle a zmínila jsem opravdu jen ty nejdůležitější informace. Žákyně si osahaly materiály kalhotek, pozorovaly, jak se utírat po vykonání potřeby a poučila jsem je o zdravém životním stylu. V klidu naslouchaly.

### Holčičí krabička

Dívky krabička velmi zaujala. Těšily se, až zjistí, co v ní je. Všechny menstruační potřeby si chtěly osahat. Děsila je představa používání menstruačních pomůcek, které se zavádějí do pochvy. Zajímaly je hlavně menstruační kalhotky a radovaly se, když jsem jim řekla, že existují menstruační plavky.

### Soukromí, stud a pohlavní styk

Dívkám jsem se snažila podat všechny základní informace týkající se soukromí, studu a sexu, které by v tomto věku měly vědět. Pro dívky představoval pohlavní styk nereálnou činnost, které vůbec nemůže být příjemná. Opět jsme zabrousily na téma porno. Dívky říkaly, že se jim to nelíbí a že tomu nerozumí. Snažila jsem se jim problematiku vysvětlit.

### Anonymní otázky

V krabičce na anonymní otázky byly vhozené přesně 4 dotazy. Níže je vypsané přesné znění otázek, které dívky zajímaly. Na všechny jsem se snažila co nejlépe odpovědět.

<i>Může mít holka s holkou dítě? A nebo kluk s klukem?</i>	<i>Jak to měli s menstruací dřív ženy když neměli vložky, tampony, kalhotky</i>
<i>Boje se vjetčinou tý menstruace. A jak to zjistili</i>	<i>Co to je spermie, ale vím, že to maj kluci</i>

### **Celkové hodnocení**

Dívky byly komunikativní, otevřené a sdílné. Měly zájem se o tématu dozvědět víc, neustále se dotazovaly na další a další otázky. Velmi mě překvapilo, jak opravdu chtěly porozumět principům ženského cyklu a vydedukovat z toho, co to pro ně znamená a co z toho mohou vzít. Hledaly souvislosti a chtěly sdílet své zážitky. Ve třídě se vytvořila příjemná atmosféra, kdy došlo ke vzájemným sympatiím mezi mnou a žákyněmi. Výuku jsem musela bohužel v nějakých chvílích zrychlovat a žákyně přerušovat. Ve druhé hodině je nereálné stihnout všechny naplánované aktivity, pokud dívky vstupují do výuky se svými komentáři a otázkami. Bylo by potřeba vyhradit na tuto výuku alespoň 3 vyučovací hodiny (3 x 45 min.).

## 2.3.2 Tvorba dotazníku pro zkoumanou třídu

Pre-test slouží k diagnostikování úrovně, z které dívky vychází. Pre-test je zaměřen na všechny tři složky postojů, a to kognitivní, emocionální a konativní. Pre-test jsem zvolila formou dotazníku. Dotazník je sestaven jako kombinace 10 otázek s možností výběru ze dvou, tří nebo více odpovědí a otevřených doplňujících otázek – viz. příloha C.

### 1. Víš, jak vypadají části těla, které mají pouze holky a kluci ne?

- a) ano
- b) ne

**Napiš, jaké znáš:**

Tato otázka zkoumá to, jestli dívky vědí, co se řadí mezi ženské orgány, zda si je dokáží představit a umí je pojmenovat. Zjistíme, zda dívka volí domácí, medicínské nebo vulgární označení a pro kolik orgánů zná název.

Za kompletní odpověď (a její obměny) je považováno: klitoris, močová trubice, velké stydké pysky, malé stydké pysky, pochva/ vagína, děložní čípek, děloha, vejcovod, vaječník, vajíčko

### 2. Víš, co tě čeká při dospívání?

- a) ano
- b) vím jen něco
- c) vůbec nevím

**Napiš, co víš:**

Otázka zjišťuje, zda mají dívky představu o tom, jaké změny provázejí dívky při dospívání. Doplňující otázka slouží ke zjištění, zda a kolik jich dokáží vyjmenovat.

Za kompletní odpověď (a její obměny) je považováno: růst do výšky, menstruace, zájem o chlapce, růst ochlupení, poševní výtok, zvýšený pot, menstruační cyklus, růst prsou, zájem o vzhled, náladovost, zamilování se, jiné prožívání, touha po opačném pohlaví

### 3. A víš, co čeká kluky?

- a) ano, vím
- b) ne, nevím

**Pokud víš, tak co?**



Tato otázka, stejně jako předchozí zkoumá, jestli dívky znají znaky dospívání. Tentokrát ale u chlapců. Zjistíme, zda a kolik znaků umí pojmenovat.

Za kompletní odpověď (a její obměny) je považováno: růst do výšky, růst vousů, mutování, zvýšený pot, růst ochlupení, růst svalů, zájem o dívky, erekce, tvorba spermatu (ejakulace), zamilování se, touha po opačném pohlaví, jiné prožívání

**4. Jak se cítíš, když se mluví o dospívání? Zakroužkuj jich klidně víc.**

- a) **zajímá mě to**
- b) **nezajímá mě to**
- c) **nevadí mi to**
- d) **je mi to nepříjemné**
- e) **baví mě to**
- f) **stydím se**
- g) **mám z dospívání strach**

**Mám jiný pocit:**

Otázka zkoumá pocity a emoce, které dívky cítí, když se mluví o dospívání a tématech s tím spojených. Dívky mají možnost vybrat více položek. Dívky mají možnost napsat jiný pocit, než je uvedený. Pocity a emoce se následně ve vyhodnocování rozdělí na:

- pozitivní (žádoucí) – zajímá mě to, baví mě to
- negativní (nežádoucí) – nezajímá mě to, je mi to nepříjemné, mám z dospívání strach
- neutrální – nevadí mi to, stydím se

**5. Povídáš si s někým o dospívání?**

- a) **ano**
- b) **ne**

**Pokud ano, s kým?**

Otázka má zjistit, zda si dívky o dospívání s někým povídají a případně s kým. Snažíme se zjistit, jestli někdo a případně kdo dívce zprostředkovává informace o dospívání. Výsledky budou děleny na to, zda si dívka povídá se členy rodiny, kamarády, učiteli nebo se mnou. Počítáno bude i kolik členů z každá skupiny dívka uvede.

**6. Víš, jak probíhá menstruace?**

- a) ano, vím
- b) moc ne
- c) vůbec nevím

**Pokud víš, zkus to nějak popsat:**

Otázka má za úkol zjistit, jestli si dívky myslí, že vědí, jak menstruace probíhá a co si pod tím mají představit. Také porovnááme, zda vybraná odpověď koresponduje s popisem. Ve výsledcích zaznamenáváme, zda dívka uvede správnou, částečně správnou či chybnou odpověď nebo zda na otázku neodpoví vůbec.

Za optimální odpověď (a její obměny) považují: Každý cyklus začneme krvácet z pochvy (vaginy). Během menstruace má žena méně energie. Je to období odpočinku.

**7. Víš, proč dochází k menstruaci?**

- a) ano, vím
- b) nevím

**Pokud jsi odpověděla ano, proč?**

Otázka zkoumá, zda dívky ví, z jakého důvodu dochází k menstruaci a zvládnou to vysvětlit. Také porovnááme, zda vybraná odpověď koresponduje s popisem. Ve výsledcích zaznamenáváme, zda dívka uvede správnou, částečně správnou či chybnou odpověď nebo zda na otázku neodpoví vůbec.

Za optimální odpověď (a její obměny) považují: Protože v cyklu nedošlo ke spojení spermie a vajíčka a důsledkem toho se přichystaná sliznice (postýlka) boří. Jedná se o přirozený projev zdravé ženy v reprodukčním věku.

**8. Víš, co je menstruační cyklus?**

- a) ano, je to:
- b) nevím, co to je

Otázka zjišťuje, zda dívky znají pojem menstruační cyklus a dokáží ho tento jev popsat. Také porovnááme, zda vybraná odpověď koresponduje s popisem. Ve výsledcích zaznamenáváme, zda dívka uvede správnou, částečně správnou či chybnou odpověď nebo zda na otázku neodpoví vůbec.

Za optimální odpověď (a její obměny) považuji: Opakující se změny v ženském těle. Můžeme na sobě cítit 4 fáze cyklu. V menstruačním cyklu dozrává vajíčko, které je vypuštěno vaječným do vejcovodu. Pokud nedojde k oplození, spustí se menstruace.

**9. Uměla bys nebo umíš použít nějakou menstruační pomůcku?**

**a) ano**

**Kterou pomůcku?**

**b) Ne**

Snahou této otázky je zjistit, zda si dívky myslí nebo ví, že by dokázaly nebo dokáží použít některou z menstruačních pomůcek a případně kterou. U této otázky zjišťujeme i počet pomůcek.

**10. Víš, kde zjistit informace o dospívání?**

**a) ano, vím**

**Napiš kde:**

**b) ne, nevím**

Otázka má určit, kde a jestli vůbec dívky čerpají informace o dospívání nebo kde si myslí, že je mohou případně hledat. Výsledky budou děleny na to, kde by dívka zjišťovala nebo zjišťuje informace, a to na rodinu, školu, internet, kamarády a knihy.

## 2.4 Výsledky

Výsledky práce se vyhodnocují z vyplněných dotazníků. Porovnává se, zda u dané respondentky došlo ke změnám v odpovědích během pretestu, posttestu a následně v odloženém testování. Zkoumají se výsledky i v rámci celé skupiny. Budou zde vypsány výsledky každé otázky. Průměr výsledků byl vypočítaný ze všech odpovědí všech testovaných dívek. (viz. příloha B – Tabulky výsledků)

### 1. Víš, jak vypadají části těla, které mají pouze holky a kluci ne?

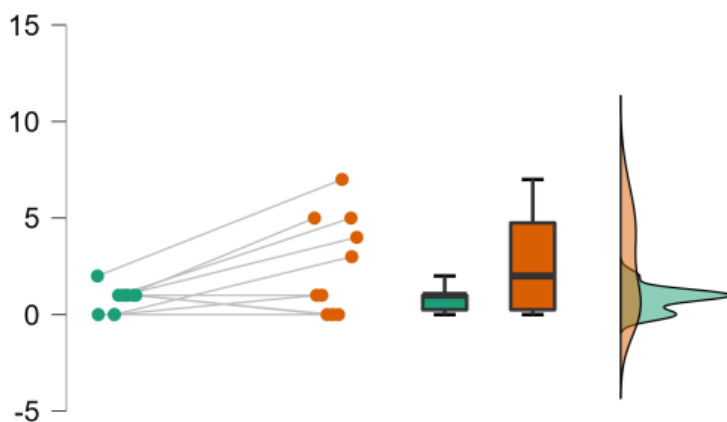
- a) ano
- c) ne

**Napiš, jaké znáš:**

PRETEST: Všechny dívky vyplnily, že vědí, jak vypadají ženské části těla, ale většinou uvedly pouze 1 název, nejvíce 2 správné. Odpověďmi byla pochva, vagina, pipinka nebo prsa. 2 dívky odpověděly, že se mezi ženské orgány řadí vajíčko. Průměrně skupina uvedla 0,8 medicínských názvů ženských orgánů.

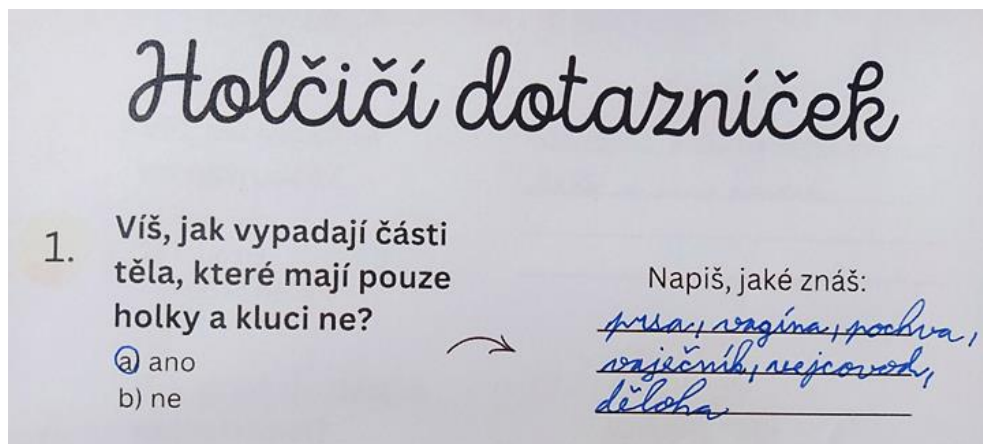
POSTEST: Zde nastala velká změna. Počet lidových a nevyhovujících pojmenování zůstal téměř stejný, ale mnohem více přibylo medicínských pojmenování. Dívky v průměru uváděly 2,6 medicínských názvů, přičemž některé jich uvedly až 7. Odpovědi už obsahovaly názvy jako vaječníky, vejcovody, děloha, klitoris a děložní čípek. Zde na grafu je vidět, jak se zvýšil počet správných odpovědí medicínských názvů pro ženské orgány po odučené hodině.

P01\_medic.nazev - P01PT1\_medic.nazev



Obrázek 11 - Graf výsledků medicínských názvů ženského ústrojí; zdroj: vlastní tvorba

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Dívky uvedly dokonce průměrně 3,6 medicínských názvů a skoro žádné lidové nebo nevyhovující.



Obrázek 12 - Příklad odpovědi na otázku č. 1 v odloženém testování; zdroj: vlastní fotka

## 2. Víš, co tě čeká při dospívání?

- a) ano
- b) vím jen něco
- c) vůbec nevím

Napiš, co víš:

PRETEST: 8 dívek odpovědělo ano, že ví, co je čeká při dospívání. 2 odpověděly, že ví jen něco. Každá však uvedla pouze 1 znak dospívání a tím byla menstruace.

POSTTEST: pouze 1 uvedla, že ví jen něco. Ostatní zakroužkovaly odpověď ano. Průměrně už dívky uvedly 2 znaky dospívání a odpovědi byly různé, jako například menstruace, ochlupení, výtok, růst boků a prsou, pocení. Dívky si tak uvědomily, že mezi znaky dospívání nepatří pouze menstruace.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Výsledky byly ještě lepší než v posttestu. Většina, konkrétně tedy 6 dívek, si uvědomovalo, že znaků dospívání je mnohem více, ale ony vědí jen některé. 4 z nich uvedly dokonce 4 znaky dospívání a průměr vyšel na 2,4 znaků. Objevovaly se zde navíc i odpovědi jako menstruační cyklus a zájem o kluky.

**3. A víš, co čeká kluky?**

- a) ano, vím
- b) ne, nevím

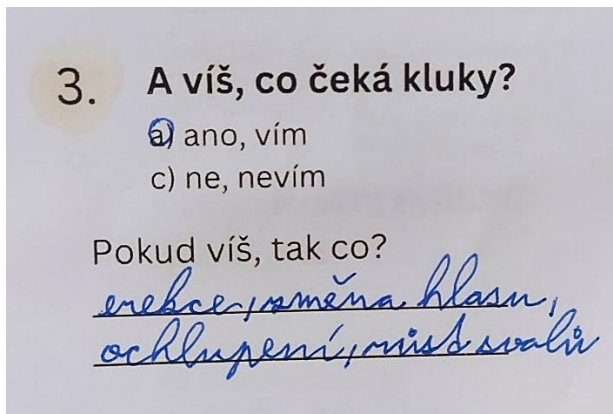
**Pokud víš, tak co?**

V této otázce byly změny markantní.

PRETEST: Před odučenými hodinami pouze 1 z dívek věděla, co čeká během dospívání chlapce. Její odpověď byla větší pocení a ochlupení.

POSTTEST: Přesně půlka (tj. 5 dívek) odpověděla, že ví a druhá půlka, že neví. Průměr odpovědí byl tak 1,2 znaků. Dívky uváděly termíny jako ochlupení, pocení, růst penisu, tvorba spermií, zvětšování a zmenšování penisu (erekce).

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Toto testování opět ukázalo lepší výsledky než v posttestu. 8 dívek zde označilo odpověď ano, vím. Průměrně vypsaly 1,8 znaků dospívání u chlapců. Objevila se zde mimo jiné i odpověď jako změna hlasu, růst svalů a větší zájem o holky.



Obrázek 13 - Odpověď na otázku č. 3 v odloženém testování; zdroj: vlastní fotka

**4. Jak se cítíš, když se mluví o dospívání? Zakroužkuj jich klidně víc.**

- a) zajímá mě to
- b) nezajímá mě to
- c) nevadí mi to
- d) je mi to nepříjemné
- e) baví mě to
- f) stydím se
- g) mám z dospívání strach

**Mám jiný pocit:**

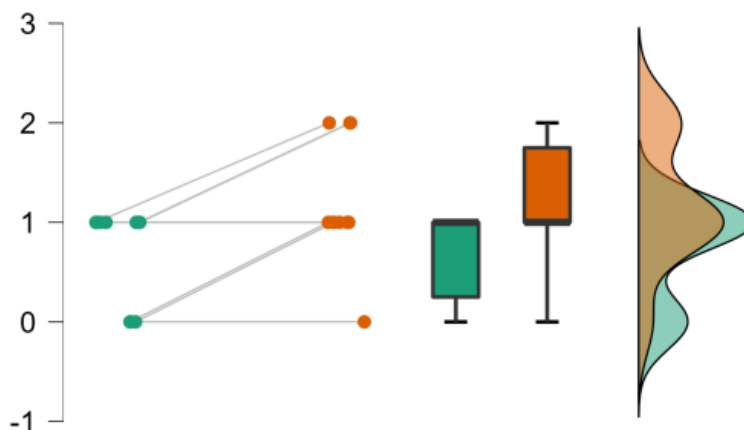
PRETEST: Vyšlo, že dívky uvedly průměrně 0,7 pozitivní pocitů a zároveň tak 0,7 negativních pocitů. Převládaly pocity neutrální jako nevdám mi to a stydím se, které vyšly průměrně na 0,9 neutrálních pocitů na každou dívku.

POSTTEST: Posttest ukázal, že po odučených hodinách došlo k ovlivnění pocitů směrem k lepšímu. Průměrně uvedla každá dívka 1,2 pozitivních pocitů a pouze 0,3 negativních pocitů. Neutrálních pocitů bylo průměrně 0,8 na každou dívku, takže výsledek u neutrálních pocitů zůstal skoro stejný.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Výsledky téměř korespondovaly s výsledky posttestu. Zde vyšel výsledek 1,1 pozitivních pocitů, 0,3 negativních pocitů. Pouze neutrální pocity se zvýšily na průměr 1,1.

Na grafu níže můžeme vidět změnu v pozitivním vnímání dospívání u každé dívky. Graf představuje změnu před výukou (zelené tečky) a těsně po výuce (oranžové tečky).

**P04\_Pozitivní Pocity - P04PT1\_pozitivní pocity**



Obrázek 14 - Graf výsledků pozitivních pocitů z dospívání; zdroj: vlastní tvorba

## 5. Povídáš si s někým o dospívání?

a) ano

b) ne

**Pokud ano, s kým?**

U této otázky všechny dívky ve všech testování uvedly, že si o dospívání s někým povídají.

V žádné z odpovědí se neobjevil učitel nebo škola.

PRETEST: Dívky uváděly rodinné příslušníky, a to především matku. 2 z nich uvedly také kamarádky.

POSTTEST: Bezprostředně po hodině dívky uváděly více rodinných příslušníků a 3 z nich uvedly mě.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Dívky opět uváděly jenom rodinné příslušníky, ale v menší míře než po posttestu. Jedna z dívek uvedla znovu mě a jedna uvedla kamarádky.

## 6. Víš, jak probíhá menstruace?

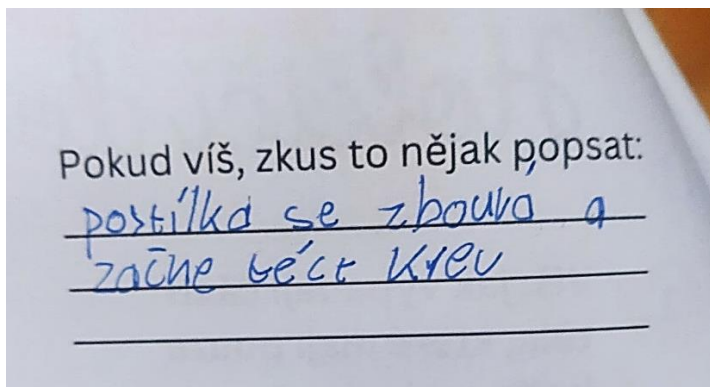
- a) ano, vím
- b) moc ne
- c) vůbec nevím

**Pokud víš, zkus to nějak popsat:**

PRETEST: 5 dívek označilo odpověď ano, vím. 4 odpověděly, že moc ne a 1, že neví vůbec. 4 dívky uvedly částečně správnou odpověď. Částečné odpovědi zněly nejčastěji tak, že z tebe vyteče krev nebo že tě bolí břicho. Ostatní neodpověděly.

POSTTEST: Zde odpověděly všechny dívky, že vědí. Z toho 5 dívek odpovědělo správně, 4 částečně a jedna z odpovědí byla chybná. Správná odpověď obsahovala místo, odkud krev vytéká, jak často k ní dochází nebo když jsem podle popisu vyhodnotila, že principu rozumí.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Všechny dívky kromě jedné odpověděly, že ví. Jedna z nich uvedla, že moc ne. Z toho 5 dívek odpovědělo správně, 3 částečně a 2 neodpověděly.



Obrázek 15 - Odpověď na otázku č. 6 z posttestu; zdroj: vlastní fotka

## 7. Víš, proč dochází k menstruaci?

- a) ano, vím
- b) nevím

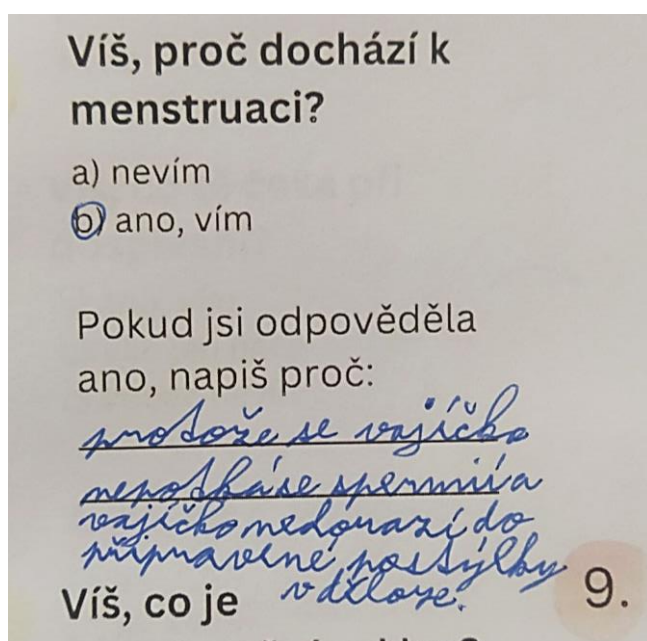


### **Pokud jsi odpověděla ano, proč?**

PRETEST: Všechny dívky kromě jedné odpověděly, že ví, proč k menstruaci dochází. Z toho bylo 6 odpovědí částečně správných, 1 chybná a 3 dívky neodpověděly důvod proč. Částečná odpověď většinou byla, že k menstruaci dochází, abychom mohly mít děti a z důvodu dospívání.

POSTTEST: Zde odpověděly všechny dívky, že vědí. Z toho 5 dívek odpovědělo správně, 4 částečně a jedna z odpovědí byla chybná. Dívky často psaly odpověď na tuto otázku k předešlé otázce.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Všechny dívky kromě jedné odpověděly, že ví. Jedna z nich uvedla, že moc ne. Z toho 5 dívek odpovědělo správně, 3 částečně a 2 neodpověděly.



Obrázek 16 - Odpověď na otázku č. 7 z posttestu; zdroj: vlastní fotka

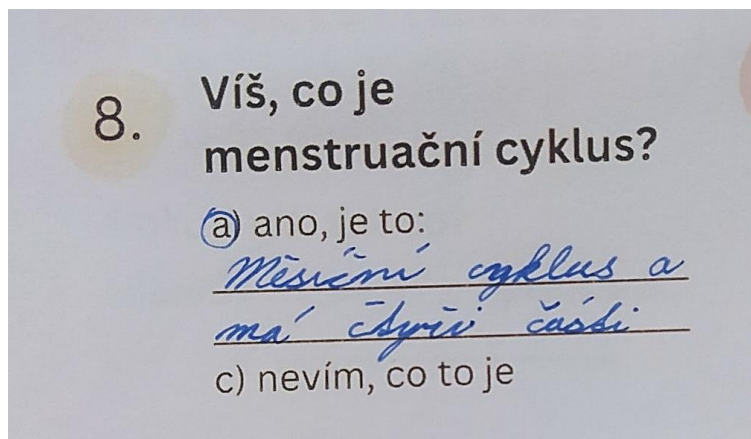
### **8. Víš, co je menstruační cyklus?**

- a) ano, je to:
- b) nevím, co to je

PRETEST: Pouze jedna dívka uvedla, že ví, co je menstruační cyklus a její odpověď byla chybná.

POSTTEST: Po výuce 7 dívek uvedlo, že ví, o co se jedná. Pouze 3 menstruační cyklus vysvětlily a jejich odpovědi byly správné. Ostatní neodpověděly. Často psaly, že neví, jak to mají vysvětlit.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Opět 7 dívek zaškrtno, že ví, co menstruační cyklus je a opět 3 vysvětlily jeho význam. Ostatní dívky ponechaly otázku bez vysvětlení.



Obrázek 17 - Odpověď na otázku č. 8 z odloženého testování; zdroj: vlastní fotka

**9. Uměla bys nebo umíš použít nějakou menstruační pomůcku?**

**a) ano**

**Kterou pomůcku?**

**b) ne**

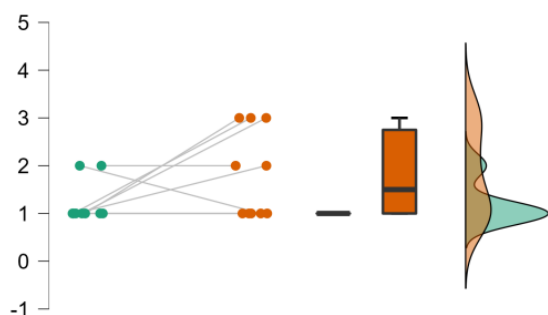
Všechny dívky ve všech testování odpověděly, že dokážou nebo že by dokázaly použít nějakou menstruační potřebu. Rozdíl byl pouze v počtech.

PRETEST: Před výukou vycházel průměr menstruačních pomůcek na jednu dívku 1,2 pomůcky.

POSTTEST: Bezprostředně po výuce vycházel průměr na 1,9.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Po 6 týdnech byl průměr 1,8.

Graf níže znázorňuje změnu počtu menstruačních pomůcek, u každé z dívek, které uvedla během pretestu (zelené tečky) a pak během odloženého testování (oranžové tečky.) Můžeme vidět, že došlo pouze ke zvýšení počtu či zůstal počet stejný. Pouze u jedné dívky došlo ke snížení.



### 10. Víš, kde zjistit informace o dospívání?

a) ano, vím

Napiš kde:

b) ne, nevím

PRETEST: 7 dívek uvedlo, že ví, kde hledat informace a 3, že neví. Rapidně zde převládala odpověď, že informace by čerpaly od rodinných příslušníků (většinou zde byla uvedena matka, ale i sestra, teta nebo sestřenice) a 2 z dívek zvolily jako zdroj informací internet. Žádná z dívek neuvedla zdroj školu nebo knihu.

POSTTEST: Všechny dívky uvedly, že vědí, kde čerpat informace. Taktéž většina napsala někoho z rodiny a 2 dívky internetový zdroj, ale 3 dívky uvedly, že mohou informace zjistit ve škole, 2 od kamarádek a 1 z knihy.

ODLOŽENÉ TESTOVÁNÍ: Stejně jako v posttestu, i zde všechny dívky zvolily odpověď, že ví, kde informace najít. I zde převládala odpověď někdo z rodiny. 2 dívky uvedly jako možný zdroj informací školu, 5 z nich internet a 2 z nich kamarádky.

### 3 Diskuze

Výsledky ukázaly, že u dívek došlo k novým poznatkům a dovednostem, které si uchovaly v paměti i po několika týdnech. Výsledky však mohly ukázat ještě větší změnu. Všimla jsem si totiž, že některé dívky vyplňování dotazníku nedaly velkou péči a snažily se ho dokončit co nejrychleji. O to víc, když už ten stejný dotazník psaly potřetí. Jednalo se o ty samé dívky, které v hodině reagovaly, vnímaly a z mého pohledu dané látce rozuměly. Plno dívek se mi omlouvalo, že si uvědomuje, že jsme si o nějaké z otázek povídaly, ale nevědí, jak to popsat. Může to být tím, že ne všechny dívky mají dobré vysvětlovací schopnosti. Některé z dívek také nepochopily otázku. Já jsem je při vyplňování dotazníků nijak neovlivňovala, ani jim otázky nespecifikovala. Kdybych s nimi v klidu prošla otázkou po otázce a přesně jim vysvětlila, na co se v té otázce ptám a v jaké části hodiny jsme se o tom učily, tak věřím, že změny ve výsledcích by byly ještě větší.

Jelikož došlo u některých otázek v odloženém testování ke zlepšení v porovnání s výsledky posttestu, můžeme předpokládat, že se dívky po odučených hodinách o téma dospívání samy aktivně zajímaly. Tato výuka v nich mohla vyvolat otázky a možná nad novými poznatky a zážitky začaly přemýšlet. Možná si pak také o dospívání, ženství a rozmnožování povídaly ve třídě s kamarádkami, které se také zúčastnily výuky.

Velmi mě překvapilo, že většina dívek před mým vstupem neměla žádný přehled o tom, jak dospívají chlapci. V porovnání s dalším testováním byl tak rozdíl ve výsledcích markantní. Mojí snahou bylo dívkám představit i změny, které čekají druhé pohlaví, a to se podařilo. Předpokládala jsem, že dívky nebudou znát pojem ženský cyklus, což se následně v prvním testování potvrdilo. Jelikož ženský cyklus je pro pochopení ženského zdraví stěžejní, byla jsem ráda, že při dalším testování už dívky měly povědomí o tom, o co se jedná. Potěšilo mě, že si zapamatovaly tolik medicínských názvů ženských orgánů. S největší pravděpodobností to bylo tím, že jsme si je na začátku druhé hodiny zopakovaly a při vysvětlování látky jsem je několikrát použila. Stojí za zamyšlení, že v odloženém testování uvedla polovina dívek jako informační zdroj internet, můj záměr byl spíš opačný a čekala jsem, že po výuce bude převládat spíš odpověď škola nebo učitel. Mojí domněnkou je to, že dívky tu hodinu, kterou jsem vyučovala, nepovažovaly za klasickou výuku. A se mnou už nepřijdou do kontaktu. Proto ani nevedly, že mohou čerpat informace o dospívání ve škole. Také pro mě bylo velmi příjemným zjištěním, že výuka ovlivnila vnímání dospívání v pozitivním smyslu. Jako příčinu

shledávám to, že jsme si během hodin vytvořily příjemné a bezpečné prostředí, kde jsme si s dívkami otevřeně povídaly, a dokonce docházelo k úsměvným situacím.

Tato výuka může v každé třídě dopadnout jinak a mít jiné výsledky. Velmi totiž bude záležet na osobnosti žáků, na vztazích ve třídě, na atmosféře, na tom, jestli se učitel a žáci znají a na plno dalších faktorech. Bohužel počet testovaných dívek není příliš velký a vše probíhalo pouze v jedné třídě. Nemohu tak zhodnotit, jak moc by se výsledky lišily v jiných třídách. Studii nemůžeme pokládat za klasický experiment, protože výsledky nebyly komparovány s kontrolní skupinou. Není tak možné porovnat, zda byl celkový výsledek zapříčiněn pouze výukou nebo si dívky samy vyhledávaly odpovědi na otázky, které v nich vyvolal první dotazník.

Velkým limitem této navržené výuky je čas. Bohužel jsem nebyla schopna zvládnout naplánovanou výuku ve 2 vyučovacích hodinách. Bylo to z toho důvodu, že dívky do hodiny vstupovaly se svými zkušenostmi, ptaly se na otázky a chtěly si povídat. Aby ve třídě panovala příjemná atmosféra, je potřeba tento prostor dívkám poskytnout. Cílem nebylo odučit danou látku bez aktivního zapojení žáků. Proto by k této navržené výuce bylo potřeba vyhradit 3 vyučovací hodiny.

Taková hodina o dospívání by měla proběhnout i u stejně starých chlapců, se kterými chodí dívky do třídy. Nejlepší variantou by bylo, aby i oni měli hodinu oddělenou pouze pro chlapce a v ideálním případě vedenou nějakým mužem, který jim rozumí a oni k němu budou vzhlížet. Nemyslím si, že by bylo nutné, aby v tomto věku byla u chlapců výuka v takovém rozsahu jako u dívek, protože chlapci dospívají oproti dívkám později. Základní informace by ale určitě měli dostat, aby se i oni dozvěděli, co je čeká a na co se připravit. Aby rozuměli svému tělu, principům reprodukce, vztahům, soukromí, studu a také věděli, jak se chovat k dívkám. Poté by měla ještě proběhnout společná výuka, kde by se shrnuly všechny poznatky, které se děti dozvěděly a uvědomily by si tak, že je potřeba se o těchto věcech naučit mluvit i spolu navzájem mezi muži a ženami. I když taková konverzace je jiná, než když si o těchto intimních záležitostech povídáme s někým stejného pohlaví. Mým záměrem tedy nebylo vyřadit chlapce z výuky, ale navrhnout hodinu pro ně a následně ještě společnou výuku pro dívky i chlapce by bylo nad rámec této diplomové práce.

Domnívám se ale, že mnou navržená výuka nemůže probíhat ve všech třídách, pokud nebude podpořena vedením školy. Paní učitelka se nemůže věnovat pouze dívkám a chlapce nechat samotné jinde a naopak. Dalším problémem může být vyčlenění času pro takovou výuku.

Důsledkem toho, že žádná taková výuka nebývá zařazena do školního vzdělávacího programu, plno učitelů ji zařazuje například místo tělocviku s tím, že si to nechává pro sebe. Ale jelikož se v roce 2021 z rámcového vzdělávacího programu téměř vyškrtla vztahová a sexuální výchova, nemůžeme nejspíš momentálně čekat nějakou podporu od ministerstva školství a tím pádem ani od vedení školy.

V zahraničí najdeme plno studií podporující tuto výchovu. U nás v České republice se touto problematikou zabývají převážně autoři knih. Na téma sexuální výchovy na 1. stupni je také vypracováno několik diplomových a disertačních prací. V roce 2010 bylo vydáno doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy na základních školách, to se ale setkalo s kritikou. Na základě tohoto nesouhlasu se tedy plánovalo, že se sexuální výchova zařadí mezi nepovinné předměty. Nakonec se témata sexuální výchovy v rámcovém vzdělávacím programu ponechala. (Sadková, 2019) V roce 2021 byly ale některé části této výchovy vyškrtnuty. Můžeme si tedy povšimnout, že výuka sexuální výchovy se u nás ve společnosti stále setkává s nepochopením až odporem. Následkem toho se někteří učitelé na 1. stupni těmto tématům záměrně vyhýbají. Myslím si, že plno lidí si pod pojmem sexuální výchova představuje pouze výuku o sexu, antikoncepci a genderové identitě. Samozřejmě, že tyto témata do sexuální výchovy patří, ale nejsou jediná a na 1. stupni by ani neměla být stěžejní. Do sexuální výchovy se také řadí porozumění svému tělu, láska, vztahy, respekt, dospívání a prevence proti zneužití. A to shledávám pro děti ve věku 9-12 jako velmi důležité. Jedná se totiž o skutečnosti, které se budou týkat všech, budou ovlivňovat jejich život a nevědomost může mít v tomto ohledu až fatální následky.

# Závěr

V minulosti se na lidskou sexualitu, partnerské vztahy, dospívání a ženství pohlíželo jako na témata, o kterých se nemluví. Postupně je snaha z těchto tabu témat dělat něco normálního, přirozeného a zdravého. Proběhlo plno výzkumů a studií o prospěšnosti sexuální a vztahové výchovy. Děti by měly vědět dostatečně dopředu, co je čeká během dospívání. Mluvení o těchto tématech a poskytování informací nám má pomoci se v situacích s tím souvisejících lépe zorientovat. Má nám pomoci tvořit lepší vztahy. Má nám pomoci se nebát a nestydět za přirozené skutečnosti. Má nám pomoci se chránit, neubližovat ostatním a rozumět sobě samému. Má nám pomoci být lepšími lidmi. Ve školách se však stále nedá považovat výuka v tomto směru za ideální.

V poslední době se dokonce objevují kroky, které by se daly považovat za zpátečnické. Jako je například návrh zákona, o kterém se nyní v roce 2023 jedná ve státě Florida. Tam byl podán návrh na zákaz mluvení o sexuálním zdraví, včetně ženského menstruačního cyklu a menstruaci, dříve než v šesté třídě, tedy ve 12 letech ve všech základních školách. Návrh je v rozporu s radami lékařů a odborníků, ale i přesto se o něm jedná. (Stein, 2021) Dalším příkladem je, když u nás v České republice byl v roce 2021 upravený rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 1. stupně a bylo v něm vyškrtnuto učivo o partnerství, manželství, rodičovství a sexualitě. Výuka se tak opět vymezila pouze na fyzické pojetí sexuality v rámci výuky rozmnožovací soustavy v předmětu přírodovědy.

Výzkum mě utvrdil v přesvědčení, že výuka nad rámec běžných osnov v tématu dospívání, vztahů a sexuality, je důležitá a potřebná. V rámci své diplomové práce jsem se mohla přesvědčit, že tomu tak doopravdy je. Studie potvrdila, že dívky rozšířená výuka pozitivně ovlivnila jak v kognitivní, emocionální, tak konativní rovině. Zažila jsem, že i taková výuka, které se plno pedagogů a rodičů děsí, může být jak pro dívky, tak pro učitele skvělou formou zábavy. Dívky samy hodnotily výuku jako velmi přínosnou a shodly se na tom, že by takovou hodinu měly absolvovat všechny dívky v jejich věku. Učební látka pro dívky nebyla nepřiměřená ani nevhodná. Okruhy, které byly předmětem výuky, dívky právě zažívaly a zajímaly se o ně.

Práce by měla poukázat na to, jak důležité je s dětmi mluvit o rozmnožování, vztazích a dospívání. Protože se stále předpokládá, že děti v tomto věku se tyto témata netýkají nebo že se ty správné informace někde dozví samy. V pubertě ale tyto témata adolescenti řeší téměř

každý den, ať už sami či s vrstevníky. A musíme si uvědomit, že děti na 1. stupni už začínají dospívat. Čas strávený s žákyněmi mi ukázal, že jsou velmi zvědavé, potřebují znát své tělo a vědět, co je čeká. Největší vliv by měla mít s určitostí rodina, ale i škola by měla hrát v tomto dětském vývoji roli.

Díky minulosti a společenskému vlivu se těmto tématům jako společnosti vyhýbáme. Možná se bojíme, že budou překročeny hranice našeho soukromí. Možná se stydíme. Možná nevíme, jak na to. Je na nás dospělých, jak se k této problematice postavíme. Zda necháme děti dozvídat se informace prostřednictvím televize, sociálních sítí, od kamarádů a z porna nebo zda svěříme veškerou zodpovědnost do rukou rodičů a budeme předpokládat, že všichni rodiče předají svým dětem dostatečné a pravdivé informace. Případně zda jako učitelé změníme svůj pohled, překonáme překážky, které nám v tom brání a poskytneme dětem kvalitní výuku.

Cíl práce považuji za splněný. Byla navržena, odučena a zhodnocena rozšiřující výuka pro dívky 5. ročníku základní školy. Hodiny měly na dívky 5. ročníku pozitivní vliv ve vztahu k dospívání, sexualitě a vnímání ženství. Experiment hodnotím jako úspěšný, i když věřím, že více času na výuku by zapříčinilo ještě lepší výsledky. Z výuky si odnáším pocit, že taková hodina má smysl. A to nejen po stránce informativní, že dívky budou mít více informací a něco nového se dozvědí, ale také proto, že jim takové hodiny mohou dát jistotu, zmírnit strach a zvýšit sebevědomí.

Byla bych ráda, kdyby má práce mohla sloužit jako inspirační zdroj, ze kterého mohou čerpat informace nejen rodiče, ale především pedagogičtí pracovníci.



# Zdroje

BARTOŠOVÁ, Tereza. *Pohlavně s rozumem: ilustrovaná sexuální výchova pro dívky; Pohlavně s rozumem: ilustrovaná sexuální výchova pro chlapce*. V Praze: Albatros, 2018. ISBN 978-80-00-05262-5.

BENNETT, Jane. *Požehnání, ne prokletí: průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Praha: DharmaGaia, 2014. Nová éra. ISBN 978-80-7436-048-0.

BITTNEROVÁ, Illona. Jak kalíšek používat. *Kalíšek.cz: Ženství, menstruace, zdraví* [online]. 2006 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/jak-kalisek-pouzivat.php>

BLAŽEJOVÁ, Lenka. *Moje rudá knížka*. [Česko]: [Lenka Blažejová], 2020. ISBN 978-80-270-8111-0.

BRIDEN, Lara. *Jak si zlepšit menstruační cyklus: praktický manuál k obnově přirozeného menstruačního cyklu*. Přeložil Jana DELL PLOTNÁRKOVÁ. Jihlava: Altenberg, 2021. ISBN 978-80-907968-3-6.

BULL, Jonathan R et al. Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *PubMed* [online]. 2019 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/s41746-019-0152-7>

COX, Lizzie. *Holky, neděste se puberty*. 2. vydání. Ilustroval Damien WEIGHILL, přeložil Monika KITTOVÁ. V Praze: Fragment, 2021. ISBN 978-80-253-4943-4.

EINWOHLT, Ilona a Bianca SCHAALBURG. *Holky, to musíte vědět!: a dospívání bude v pohodě...* Přeložil Květa BÖHMER. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1368-2.

FEINMANN, Jane. *Všechno, co by dívka měla vědět o svém menstruačním cyklu*. Praha: Svojtka & Co., 2012. ISBN 978-80-256-0705-3.

GOLDMAN, Linda. *Mluvme s dětmi o sexu*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0924-9.

GRAVELLE, Karen a Jennifer GRAVELLE. *Já jsem to dostala!: [všechno, na co nemáš chuť se ptát (ale co bys rozhodně měla vědět)]*. Ilustroval Debbie PALEN, přeložil Libuše LUDVÍKOVÁ. V Praze: Metafora, 2004. ISBN 80-86518-72-8.

GRAY, Miranda. *Cyklická žena, aneb, Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN 978-80-905262-2-8.

HODICKÁ, Zuzana, Ingrid REJDOVÁ a Jana KADLECOVÁ. Poruchy menstruačního cyklu u dospívajících dívek a jejich léčba. *Pediatr. praxi* [online]. 2015 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2015/03/14.pdf>

HOFFSTÄDTER, Jana H. *Cesta na svět*. Ilustroval Petra LUKOVICSOVÁ, přeložil Ondřej KAVALÍR. V Praze: Labyrint, 2016. ISBN 978-80-86803-38-8.

HOŘEJŠÍ, Jan. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: informace pro rodiče*. Praha: Grada, 2003. Pro rodiče. ISBN 80-247-0553-2.

HOŘEJŠÍ, Jan. *Dětská gynekologie*. Praha: Mladá fronta, 2017. Aeskulap. ISBN 9788020440273.

JURČÁK, Jaroslav. *Přírodověda 5. ročník*. Olomouc: Prodos, 1996. ISBN 80-85806-41-x.

KAŠÁKOVÁ, Hana. *To: všechno o menstruaci (a ještě něco navíc)*. Ilustroval Tereza JANÁKOVÁ. V Praze: Albatros, 2020. ISBN 978-80-00-05988-4.

KAUDER-NALEBUFF, Rachel. *Moje malá červená knížka*. V Praze: Rybka, 2009. ISBN 978-80-87067-87-1.

KELICHOVÁ, Radka a Michael Olawale AKTITUBOSUN. *Revoluce v menstruaci – menstruační disk. Vitalita a zdraví* [online]. 2016 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.vitalitazdravi.cz/zdravi/gynekologie-porodnictvi/606-revoluce-v-menstruaci-menstruacni-disk>

KHOLOVÁ, Helena. *Přírodověda pro pátý ročník*. Všeň: Alter, 1997. ISBN 80-85775-61-1.

KNIHA et al. *Děti a jejich sexualita: rádce pro rodiče a pedagogy*. V Brně: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0290-9.

LANČARIČOVÁ, Veronika. *Ženství jako dar, aneb, Menstruace ve 21. století*. Jablonec nad Nisou: Má Luna, 2019. ISBN 978-80-907511-0-1

LATEEF, Olubodun Machael a Michael Olawale AKTITUBOSUN. *Sleep and Reproductive Health*. *PubMed* [online]. 2020 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32256630/>

MATYÁŠEK, Jiří, Věra ŠTIKOVÁ a Josef TRNA. *Přírodověda 5: člověk a jeho svět*. Ilustroval Hana BERKOVÁ. Brno: Nová škola, 2004. ISBN 978-80-7289-063-7.

MARTINCOVÁ, Jana. *Jak děti přicházejí na svět: odpovědi na první otázky dítěte --nejen o sexu moderně, pravdivě, jednoduše --s láskou*. Ilustroval Petra KUBÁČKOVÁ. Brno: Babyonline, 2010. Pro chytré hlavičky (Babyonline). ISBN 978-80-904216-2-2.

MEISENBACH BOYLAN, Kristi. *Sedm posvátných fází menarché: spirituální cesta dospívající dívky*. V Praze: DharmaGaia, 2013. Nová éra. ISBN 978-80-7436-041-1.

PARUTHI, Shalini et al. *Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion*. *PubMed* [online]. 2016 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27707447/>

PATTON, G. C., et al. *Menarche and the onset of depression and anxiety in Victoria*. *PubMed* [online]. 1996 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1060384/>

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

ROGGE, Jan-Uwe. *Puberta: opora, volnost, mantinely*. Přeložil Nina FOJTŮ. Brno: Edika, 2018. Rádce pro rodiče a učitele. ISBN 9788026612803.

RYBOVÁ, Jovanka, Jana SOCHOROVÁ, Pavel KLECH, et al. *Hravá přírodověda 5: člověk a jeho svět: pro 5. ročník ZŠ: v souladu s RVP*. Ilustroval Pavla DVORSKÁ, ilustroval Hana VAVŘINOVÁ, ilustroval Tomáš DAVID, ilustroval Jan NOVÁK, ilustroval Martina VANĚČKOVÁ. Praha: Taktik, 2017. ISBN 978-80-7563-044-5.

SADKOVÁ, Tereza. *Sexuální výchova na 1. stupni základních škol v České republice* [online]. 2019 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/iyyso/33272130>

SILVERBERG, Cory a Fiona SMITH. *Sex je vtipný slovo*. Praha: IDEA Družstevní nakladatelství, 2022. ISBN 978-80-90775-4-5.

STEIN, Ditta. O menstruaci do šesté třídy ani muk, navrhuji na DeSantisově Floridě. *IDNES.cz* [online]. 2023 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/usa-florida-zakon-sexuualni-vychova-menstruace-skola-vyuka-sexualni-zdravi-ron-desantis-guvernere.A230320\\_130439\\_zahranicni\\_dtt](https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/usa-florida-zakon-sexuualni-vychova-menstruace-skola-vyuka-sexualni-zdravi-ron-desantis-guvernere.A230320_130439_zahranicni_dtt)

ŠESTÁKOVÁ, Petra a Vera DE NERA. *Teena, aneb, Skutečný průvodce pro holky*. Praha: Šestá krása, 2020. ISBN 978-80-270-8155-4.

ŠLANCAROVÁ, Dana-Sofie. *Malá velká cyklická dívka Sára*. České Budějovice: Osule, 2020. ISBN 978-80-88234-02-9.

ŠTĚRBOVÁ, Dana, Lenka ŠILEROVÁ a Zuzana PROUZOVÁ. *Ty jsi holka, ty jsi kluk: rodičům to není fuk, když se děti ptají na sexualitu*. Ilustroval Iveta AUTRATOVÁ. Brno: CPress, 2017. ISBN 978-80-264-1399-8.

TRÁVNÍK, Pavel. *Klinická fyziologie lidské reprodukce*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1275-3.

TROJAN, Ondřej. *Jak mluvit s dětmi o sexu: rádce pro rodiče a učitele*. Praha: Fragment, 2009. ISBN 978-80-253-0833-2.

TURČAN, Pavel. Ženský reprodukční systém: Fyziologické a patofyziologické hormonální změny v průběhu života. *Medical tribune* [online]. 2012 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/archiv/zensky-reprodukci-system/>

UZEL, Radim. Sexuální výchova v rodině i ve škole. *Šance dětem* [online]. 2016 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/sexualni-vychova-v-rodine-i-ve-skole#vychova-skolni-a-rodinna>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VIEWEGHOVÁ, Thea a Irena VALAŠKOVČÁKOVÁ. *Přírodověda 5*. Brno: Nová škola Brno, [2015-2019]. Duhová řada. ISBN 978-80-87591-49-9.

WESCHLER, Toni. *Tvoje plodnost ve tvých rukou: průvodce úspěšným dosažením těhotenství a přirozenou antikoncepcí*. Přeložil Lenka ADAMCOVÁ. Praha: Maitrea, 2020. ISBN 978-80-7500-563-2.

WINSTON, Robert M. L. *Dospívání: spolu to zvládneme: obrazový průvodce základy biologie, sexuologie a psychologie*. Přeložil Jiřina STÁRKOVÁ. [Praha]: Slovart, [2018]. ISBN 978-80-7529-604-7.

# Seznam obrázků

Obrázek 1 - Vnější a vnitřní pohlavní orgány ženy; vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	13
Obrázek 2 - Menstruační cyklus; zdroj: <a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MenstrualCycle_cs.svg">https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MenstrualCycle_cs.svg</a> .....	14
Obrázek 3 - Pracovní listy – Vnější a vnitřní pohlavní orgány; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	43
Obrázek 4 - Modely vnějších a vnitřních pohlavních orgánů ženy; zdroj: vlastní fotky .....	44
Obrázek 5 - Příběh neoplozeného vajíčka; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	45
Obrázek 6 - Menstruační cyklus z pohledu prožívání; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva ..	46
Obrázek 7 - Příklady emočních kartiček; zdroj: Pinterest .....	49
Obrázek 8 – Pracovní listy – Znaky dospívání; vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	54
Obrázek 9 - Tajná holčičí krabička s menstruačními potřebami; zdroj: vlastní fotka .....	56
Obrázek 10 - Pohlavní styk; zdroj: Knížka Jak děti přicházejí na svět, Martinová, 2010 .....	56
Obrázek 11 - Graf výsledků medicínských názvů ženského ústrojí; zdroj: vlastní tvorba .....	68
Obrázek 12 - Příklad odpovědi na otázku č. 1 v odloženém testování; zdroj: vlastní fotka ....	69
Obrázek 14 - Odpověď na otázku č. 3 v odloženém testování; zdroj: vlastní fotka .....	70
Obrázek 15 - Graf výsledků pozitivních pocitů z dospívání; zdroj: vlastní tvorba .....	71
Obrázek 16 - Odpověď na otázku č. 6 z posttestu; zdroj: vlastní fotka .....	72
Obrázek 17 - Odpověď na otázku č. 7 z posttestu; zdroj: vlastní fotka .....	73
Obrázek 18 - Odpověď na otázku č. 8 z odloženého testování; zdroj: vlastní fotka .....	74
Obrázek 19 - Výsledky pretestu, zdroj: vlastní tvorba .....	91
Obrázek 20 - Výsledky posttestu; zdroj: vlastní tvorba .....	92
Obrázek 21 - Výsledky odloženého testování; zdroj: vlastní tvorba .....	93
Obrázek 22 - Dotazník k pretestu, str. 1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	94
Obrázek 23 - Dotazník k pretestu, str. 2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	95
Obrázek 24 - Dotazník k posttestu, str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	96
Obrázek 25 - Dotazník k posttestu, str. 2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	97
Obrázek 26 - Dotazník k odloženému testování, str. 1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva	98
Obrázek 27 - Dotazník k odloženému testování, str.2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva	99
Obrázek 28 - Vnitřní pohlavní orgány ženy; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	100
Obrázek 29 - Vnitřní pohlavní orgány ženy; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	101
Obrázek 30 - Tabulka názvů ženských orgánů; zdroj: vlastní tvorba .....	102
Obrázek 31 - Příběh neoplozeného vajíčka str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	103
Obrázek 32 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	104
Obrázek 33 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 3; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	105
Obrázek 34 - Příběh neoplozeného vajíčka str.4; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	106
Obrázek 35 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 5; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	107
Obrázek 36 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 6; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	108
Obrázek 37 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 7; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	109
Obrázek 38 - Příběh neoplozeného vajíčka str.8; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	110
Obrázek 39 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 9; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	111
Obrázek 40 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 10; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva ....	112

Obrázek 41 - Menstruační cyklus podle prožívání; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva ....	113
Obrázek 42 - Emoční karty; zdroj: Pinterest.....	117
Obrázek 43 - Znaky dospívání u dívek str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	118
Obrázek 44 - Znaky dospívání u dívek str. 2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	119
Obrázek 45 - Znaky dospívání u chlapců; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva .....	120

# Přílohy

Část příloh je v této práci obsáhlejší, než bývá běžné. Je to z toho důvodu, že tato diplomová práce může sloužit zároveň jako návrh výuky pro pedagogické pracovníky nebo jako materiál pro rodiče.

Přílohy slouží jako zdroj informací, které budou dětem poskytovány, k pochopení problematiky a k využití materiálů, které byly vytvořeny v rámci této diplomové práce.

## Seznam příloh

Příloha A – Porovnání učebnic přírodovědy.....	88
Příloha B – Tabulky: výsledky testování.....	91
Příloha C – Dotazníky.....	94
Příloha D – Pracovní list: Vnitřní pohlavní orgány ženy.....	100
Příloha E – Pracovní list: Vnější pohlavní orgány ženy.....	101
Příloha F – Pracovní list: Názvy vnitřních a vnějších pohlavních orgánů ženy.....	102
Příloha G – Příběh neoplozeného vajíčka.....	103
Příloha H – Menstruační cyklus.....	113
Příloha CH – Příběh o menstruaci.....	114
Příloha I – Emoční karty.....	116
Příloha J – Pracovní list: Znaky dospívání u dívek 1/2 .....	118
Příloha K – Pracovní list: Znaky dospívání u dívek 2/2 .....	119
Příloha L – Pracovní list: Znaky dospívání u chlapců.....	120
Příloha M – Pracovní list: Karty dospívání.....	121
Příloha N – Popis menstruačních fází .....	122
Příloha O – Menstruační pomůcky .....	126

## Příloha A – Porovnání učebnic přírodovědy

V 5. ročníku základní školy se výuka o dopívání a sexualitě řadí do kapitoly rozmnožovací soustava v rámci předmětu přírodověda.

Prozkoumala jsem 5 učebnic, ze kterých se dnes v běžných základních školách vychází a používají se ve výuce vzhledem k učivu rozmnožovací soustavy a tématům s tím spojených. Všechny učebnice jsou určeny pro 5. ročník základní školy.

### Přírodověda 5

Podnadpis: učebnice pro 5. ročník základní školy, čtení s porozuměním

Nakladatelství: Nová škola Brno

Rok vydání: 2015

Učebnice je vytvořena v souladu s RVP ZV. Tématu rozmnožovací soustavy je zde věnovány dvě stránky velikosti A4. Na začátku jsou zde popsány ženské a mužské pohlavní orgány. U ženských pohlavních orgánů jsou popsány pouze vaječníky, děloha a pochva. Následuje kapitola o vývoji člověka od oplození po porod. Vzhledem k dospívání je zde napsáno: „*U obou pohlaví začíná růst ochlupení (např. v podpaždí), u mužů rostou vousy na obličejí. Dívčím se zvětšují prsa a rozšiřují boky, chlapcům se rozšiřují ramena a hrudník, zvětšuje se hrtan a penis.*“ (Vieweghová, 2015) O menstruaci se kniha zmiňuje pouze ve tak, že k ní dochází, když vajíčko není oplozeno. O průběhu menstruace, ženském cyklu, intimní hygieně, pohlavním styku a prožívání dospívání se zde nepíše.

### Přírodověda 5

Podnadpis: Život na Zemi

Nakladatelství: Alter

Rok vydání: 1997

V knížce od nakladatelství Alter jsou rozmnožovací soustavě věnovány dvě stránky velikosti A5. V knize je popsáno, jak dochází k oplodnění. Dospívání je zde uvedeno, ale nejsou



vypsáné jeho znaky a průběh. U menstruace je popsán pouze fyziologický průběh. O ženském cyklu zde nepadla žádná zmínka. Další témata jako intimní hygiena nebo pohlavní styk se zde neřeší. Také je zde rozebráno, jak je důležité, aby žena a muž byli na miminko jak fyzicky, tak psychicky vyzáří. Ke konci kapitoly jsou zde uvedeny rozdíly mezi mužem a ženou a principy, jak by se muži k ženám měly chovat. Také je zde kladen důraz na zdravý životní styl vzhledem k rozmnožovací soustavě.

## **Přírodověda 5**

Podnadpis: Učebnice pro 5. ročník základní školy, Člověk a jeho svět

Nakladatelství: Nová škola

Rok vydání: 2004

Tato učebnice je obsahově velmi podobná učebnici Přírodověda od nakladatelství Alter. Některé informace a skladba vět jsou téměř totožné. Rozmnožovací soustavě je rozvržena na jednu stránku velikosti A4, ale navíc je věnována jedna celá strana změnám v pubertě. Jsou zde popsány charakteristické znaky typické pro dospívání u žen i u mužů. Menstruace a ženský cyklus jsou vysvětleny zase pouze fyziologicky s žádným přesahem do praxe. Taktéž rozdíly mezi ženským a mužským tělem jsou uvedeny pouze z fyzického hlediska: „*Dospělí muži mívají hlubší hlas než ženy, mohutnější kostru a větší sílu, rostou jim vousy. Ženy mívají výše položený hlas, menší sílu a jemnější pleť.*“ (Matyášek, 2004) Je zde zmínka o pohlavním pudu a prožívání lásky ve věku 5. třídy.

## **Hravá přírodověda**

Podnadpis: Člověk a jeho svět, učebnice pro 5. ročník ZŠ

Nakladatelství: Taktik

Rok vydání: 2017

Učebnice je vytvořena v souladu s rámcovým vzdělávacím programem základních škol (RVP). Je také schválena MŠMT na dobu platnosti 6 let. Rozmnožovací soustava jako kapitola v rámci učebního celku Člověk je rozdělena na rozmnožovací soustavu a těhotenství a vývoj plodu. Učebnice je známá svou barevnou ilustrací a novodobým zpracováním. Oproti

jiným učebnicím jsou zde detailně popsány ženské i mužské vnitřní pohlavní orgány. Menstruace je zde zmíněna jako důsledek neoplozeného vajíčka. Dospívání je zde okrajově uvedeno v období staršího školního věku: „*V tomto období děti rychle rostou. Začínají se vytvářet druhotné pohlavní znaky (růst vousů u chlapců, růst prsou u dívek) a začíná období dospívání – puberta.*“ (Rybová, 2017) Další informace už se týkají pouze fyziologie oplodnění, těhotenství a vývoje plodu. Ženský cyklus, prožívání dospívání a témata, které se s tím pojí, se zde neprobírají ani neuvádějí.

## **Přírodověda**

Podnadpis: 5. ročník

Nakladatelství: Prodos

Rok vydání: 1996

V této učebnici je oblast nazvána jako člověk. Je zde popsána dýchací, trávicí a vylučovací soustava. Další soustavy v knize rozebrány nejsou. O rozmnožovací soustavě, dospívání nebo sexuální výchově v celé knížce není jediná zmínka.

## **Osobní hodnocení:**

Všechny učebnice přírodovědy hodnotím vzhledem k tématu dospívání, které je pro děti v 5. třídě velmi aktuální, jako nedostatečné s opravdu minimálním přesahem do praxe. V učebnicích se dospívání buď nezpracovává vůbec nebo pouze velmi stručně. Ještě mnohem méně je uvedena výchova sexuální a vztahová. Osobně bych k výuce o rozmnožovací soustavě volila učebnici Hravá přírodověda od nakladatelství Taktik z důvodu barevné a přehledné grafiky. Pokud bych ale chtěla žáky učit o dospívání, z uvedených učebnic bych si vybrala Učebnici pro 5. ročník základní školy – Člověk a jeho svět od nakladatelství Nová škola, protože je v ní o dospívání nejvíc informací ze všech porovnávaných učebnic. V každém případě si ale myslím, že žáci by měli vzhledem k dospívání, sexualitě a vztahům dostat obsáhlejší a kvalitnější výuku, než kterou nabízí a poskytují učebnice přírodovědy v 5. ročníku.

## Příloha B – Tabulky: výsledky testování

### Výsledky pretestu

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
P01_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P01_medic.nazev	0.800	0.632	0.000	2.000
P01_lidove	0.500	0.850	0.000	2.000
P01_nevyhovují	0.200	0.422	0.000	1.000
P02_ano,vím	1.800	0.422	1.000	2.000
P02_znaky_dosp	1.000	0.000	1.000	1.000
P03_ano, vím	0.100	0.316	0.000	1.000
P03_znaky u chlaPcu	0.200	0.632	0.000	2.000
P04_Pozitivní Pocity	0.700	0.483	0.000	1.000
P04_negativní Pocity	0.700	0.483	0.000	1.000
P04_neutrální Pocity	0.900	0.738	0.000	2.000
P05_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P05_rodina	1.100	0.316	1.000	2.000
P05_kamarádi	0.200	0.422	0.000	1.000
P05_učitelé	0.000	0.000	0.000	0.000
P05_já	0.000	0.000	0.000	0.000
P06_ano, vím	1.400	0.699	0.000	2.000
P06_vysvětlení	0.800	1.033	0.000	2.000
P07_ano,vím	0.900	0.316	0.000	1.000
P07_vysvětlení	1.300	0.949	0.000	2.000
P08_ano	0.200	0.422	0.000	1.000
P08_vysvětlení	0.100	0.316	0.000	1.000
P09_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P09_Pomucka	1.200	0.422	1.000	2.000
P010_ano,vím	0.700	0.483	0.000	1.000
P010_rodina	0.900	0.876	0.000	2.000
P010_škola	0.000	0.000	0.000	0.000
P010_internet	0.200	0.422	0.000	1.000
P010_kamarádi	0.000	0.000	0.000	0.000
P010_kniha	0.000	0.000	0.000	0.000

Obrázek 18 - Výsledky pretestu, zdroj: vlastní tvorba

## Výsledky posttestu

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
P01PT1_ano	0.900	0.316	0.000	1.000
P01PT1_medic.název	2.600	2.547	0.000	7.000
P01PT1_lidové	0.600	0.843	0.000	2.000
P01PT1_nevyhovují	0.200	0.632	0.000	2.000
P02PT1_ano,vím	1.900	0.316	1.000	2.000
P02PT1_znaky dospívání	2.000	1.054	0.000	3.000
P03PT1_ano, vím	0.500	0.527	0.000	1.000
P03PT1_znaky u chlapcu	1.200	1.398	0.000	3.000
P04PT1_pozitivní pocity	1.200	0.632	0.000	2.000
P04PT1_negativní pocity	0.300	0.675	0.000	2.000
P04PT1_neutrální pocity	0.800	0.422	0.000	1.000
P05PT1_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P05PT1_rodina	1.400	1.075	0.000	4.000
P05PT1_kamarádi	0.200	0.422	0.000	1.000
P05PT1_učitelé	0.100	0.316	0.000	1.000
P05PT1_já	0.300	0.483	0.000	1.000
P06PT1_ano, vím	2.000	0.000	2.000	2.000
P06PT1_vysvětlení	2.400	0.699	1.000	3.000
P07PT1_ano,vím	1.000	0.000	1.000	1.000
P07PT1_vysvětlení	2.200	0.632	1.000	3.000
P08PT1_ano	0.700	0.483	0.000	1.000
P08PT1_vysvětlení	0.600	1.265	0.000	3.000
P09PT1_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P09PT1_pomucka	1.900	0.994	1.000	3.000
P010PT1_ano,vím	1.000	0.000	1.000	1.000
P010PT1_rodina	0.900	0.568	0.000	2.000
P010PT1_škola	0.300	0.483	0.000	1.000
P010PT1_internet	0.300	0.483	0.000	1.000
P010PT1_kamarádi	0.200	0.422	0.000	1.000
P010PT1_kniha	0.100	0.316	0.000	1.000

Obrázek 19 - Výsledky posttestu; zdroj: vlastní tvorba

## Odložené testování

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
P01PT2_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P01PT2_medic.název	3.600	1.776	0.000	6.000
P01PT2_lidové	0.100	0.316	0.000	1.000
P01PT2_nevyhovují	0.000	0.000	0.000	0.000
P02PT2_ano,vím	1.400	0.516	1.000	2.000
P02PT2_znaky dospívání	2.400	1.578	0.000	4.000
P03PT2_ano, vím	0.800	0.422	0.000	1.000
P03PT2_znaky u chlapcu	1.800	1.229	0.000	4.000
P04PT2_pozitivní pocity	1.100	0.738	0.000	2.000
P04PT2_negativní pocity	0.300	0.483	0.000	1.000
P04PT2_neutrální pocity	1.100	0.738	0.000	2.000
P05PT2_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P05PT2_rodina	1.100	0.316	1.000	2.000
P05PT2_kamarádi	0.100	0.316	0.000	1.000
P05PT2_učitelé	0.000	0.000	0.000	0.000
P05PT2_já	0.100	0.316	0.000	1.000
P06PT2_ano, vím	1.900	0.316	1.000	2.000
P06PT2_vysvětlení	2.100	1.197	0.000	3.000
P07PT2_ano,vím	1.000	0.000	1.000	1.000
P07PT2_vysvětlení	1.900	0.876	0.000	3.000
P08PT2_ano	0.700	0.483	0.000	1.000
P08PT2_vysvětlení	0.900	1.449	0.000	3.000
P09PT2_ano	1.000	0.000	1.000	1.000
P09PT2_pomucka	1.800	0.919	1.000	3.000
P010PT2_ano,vím	1.000	0.000	1.000	1.000
P010PT2_rodina	1.000	0.816	0.000	3.000
P010PT2_škola	0.200	0.422	0.000	1.000
P010PT2_internet	0.500	0.527	0.000	1.000
P010PT2_kamarádi	0.200	0.422	0.000	1.000
P010PT2_kniha	0.000	0.000	0.000	0.000

Obrázek 20 - Výsledky odloženého testování; zdroj: vlastní tvorba

# Holčičí dotazníček

1. Víš, jak vypadají části těla, které mají pouze holky a kluci ne?

- a) ano
- b) ne

Napiš, jaké znáš:

---

---

---

2. Víš, co tě čeká při dospívání?

- a) ano, vím
- b) vím jen něco
- c) vůbec nevím

Napiš, co víš:

---

---

---

3. A víš, co čeká kluky?

- a) ano, vím
- c) ne, nevím

Pokud víš, tak co?

---

---

5. Povídáš si s někým o dospívání?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, s kým?

---

4. Jak se cítíš, když se mluví o dospívání?

Zakroužkuj jich klidně víc.

- Zajímá mě to
- Nezajímá mě to
- Nevadí mi to
- Je mi to nepříjemné
- Baví mě to
- Stydím se
- Mám z dospívání strach
- Mám jiný pocit: \_\_\_\_\_



6.

**Víš, jak probíhá menstruace?**

- a) ano, vím
- b) moc ne
- c) vůbec nevím



Pokud víš, zkus to nějak popsat:

---

---

---

7.

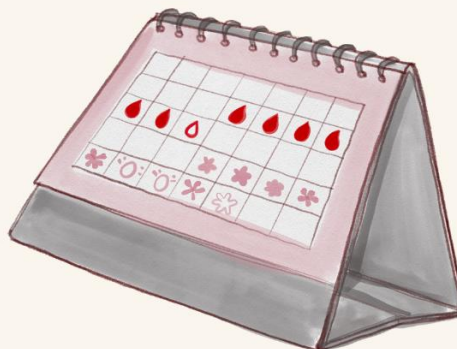
**Víš, proč dochází k menstruaci?**

- a) nevím
- b) ano, vím

Pokud jsi odpověděla ano, napiš proč:

---

---



8.

**Víš, co je menstruační cyklus?**

- a) ano, je to:

---

---

- b) ne, nevím, co to je

9.

**Uměla bys nebo umíš použít nějakou menstruační pomůcku?**

- a) ano  
Kterou pomůcku?

---

- b) ne

10.

**Víš, kde zjistit informace o dospívání?**

- a) ano, vím  
Napiš kde:

---

- b) ne, nevím



Děkuji za vyplnění 



# Holčičí dotazníček

1. Víš, jak vypadají části těla, které mají pouze holky a kluci ne?

- a) ano
- b) ne

Napiš, jaké znáš:

---

---

---

2. Víš, co tě čeká při dospívání?

- a) ano, vím
- b) vím jen něco
- c) vůbec nevím

Napiš, co víš:

---

---

---

3. A víš, co čeká kluky?

- a) ano, vím
- c) ne, nevím

Pokud víš, tak co?

---

---

5. Povídáš si s někým o dospívání?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, s kým?

---

4. Jak se cítíš, když se mluví o dospívání?

Zakroužkuj jich klidně víc.

- Zajímá mě to
- Nezajímá mě to
- Nevadí mi to
- Je mi to nepříjemné
- Baví mě to
- Stydím se
- Mám z dospívání strach
- Mám jiný pocit: \_\_\_\_\_



Obrázek 23 - Dotazník k posttestu, str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



6.

**Víš, jak probíhá menstruace?**

- a) ano, vím
- b) moc ne
- c) vůbec nevím



Pokud víš, zkus to nějak popsat:

---

---

---

7.

**Víš, proč dochází k menstruaci?**

- a) nevím
- b) ano, vím

Pokud jsi odpověděla ano, napiš proč:

---

---



8.

**Víš, co je menstruační cyklus?**

- a) ano, je to:

---

---

- b) nevím, co to je

9.

**Uměla bys nebo umíš použít nějakou menstruační pomůcku?**

- a) ano  
Kterou pomůcku?

- b) ne

---

10.

**Víš, kde zjistit informace o dospívání?**

- a) ano, vím  
Napiš kde:

- b) ne, nevím

---



Děkuji za vyplnění 

# Holčičí dotazníček

1. Víš, jak vypadají části těla, které mají pouze holky a kluci ne?

- a) ano
- b) ne

Napiš, jaké znáš:

---

---

---

2. Víš, co tě čeká při dospívání?

- a) ano, vím
- b) vím jen něco
- c) vůbec nevím

Napiš, co víš:

---

---

---

3. A víš, co čeká kluky?

- a) ano, vím
- c) ne, nevím

Pokud víš, tak co?

---

---

5. Povídáš si s někým o dospívání?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, s kým?

---

4. Jak se cítíš, když se mluví o dospívání?

Zakroužkuj jich klidně víc.

- Zajímá mě to
- Nezajímá mě to
- Nevadí mi to
- Je mi to nepříjemné
- Baví mě to
- Stydím se
- Mám z dospívání strach
- Mám jiný pocit: \_\_\_\_\_



Obrázek 25 - Dotazník k odloženému testování, str. 1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

6. **Víš, jak probíhá menstruace?**

- a) ano, vím
- b) moc ne
- c) vůbec nevím



Pokud víš, zkus to nějak popsat:

---

---

---

7. **Víš, proč dochází k menstruaci?**

- a) nevím
- b) ano, vím

Pokud jsi odpověděla ano, napiš proč:

---

---



8. **Víš, co je menstruační cyklus?**

- a) ano, je to:

---

---

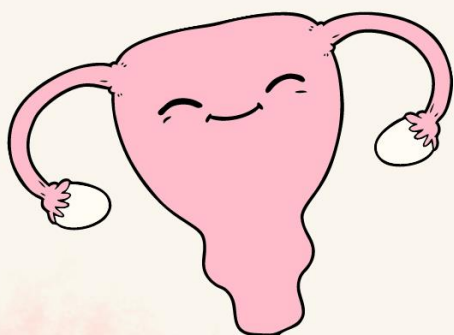
- c) nevím, co to je

9. **Uměla bys nebo umíš použít nějakou menstruační pomůcku?**

- a) ano  
Kterou pomůcku?

---

- b) ne



10. **Víš, kde zjistit informace o dospívání?**

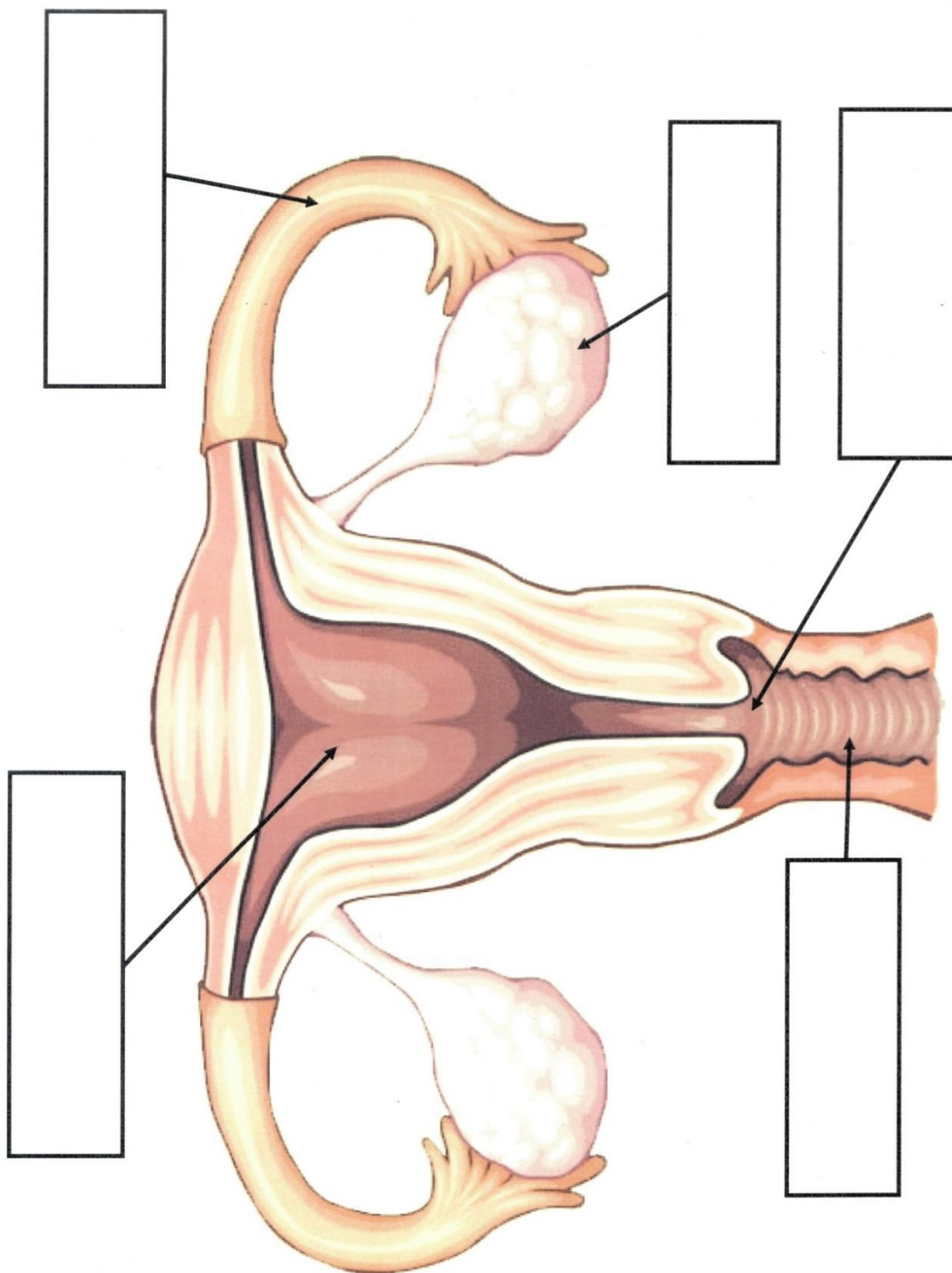
- a) ano, vím  
Napiš kde:

---

- b) ne, nevím

Děkuji za vyplnění 

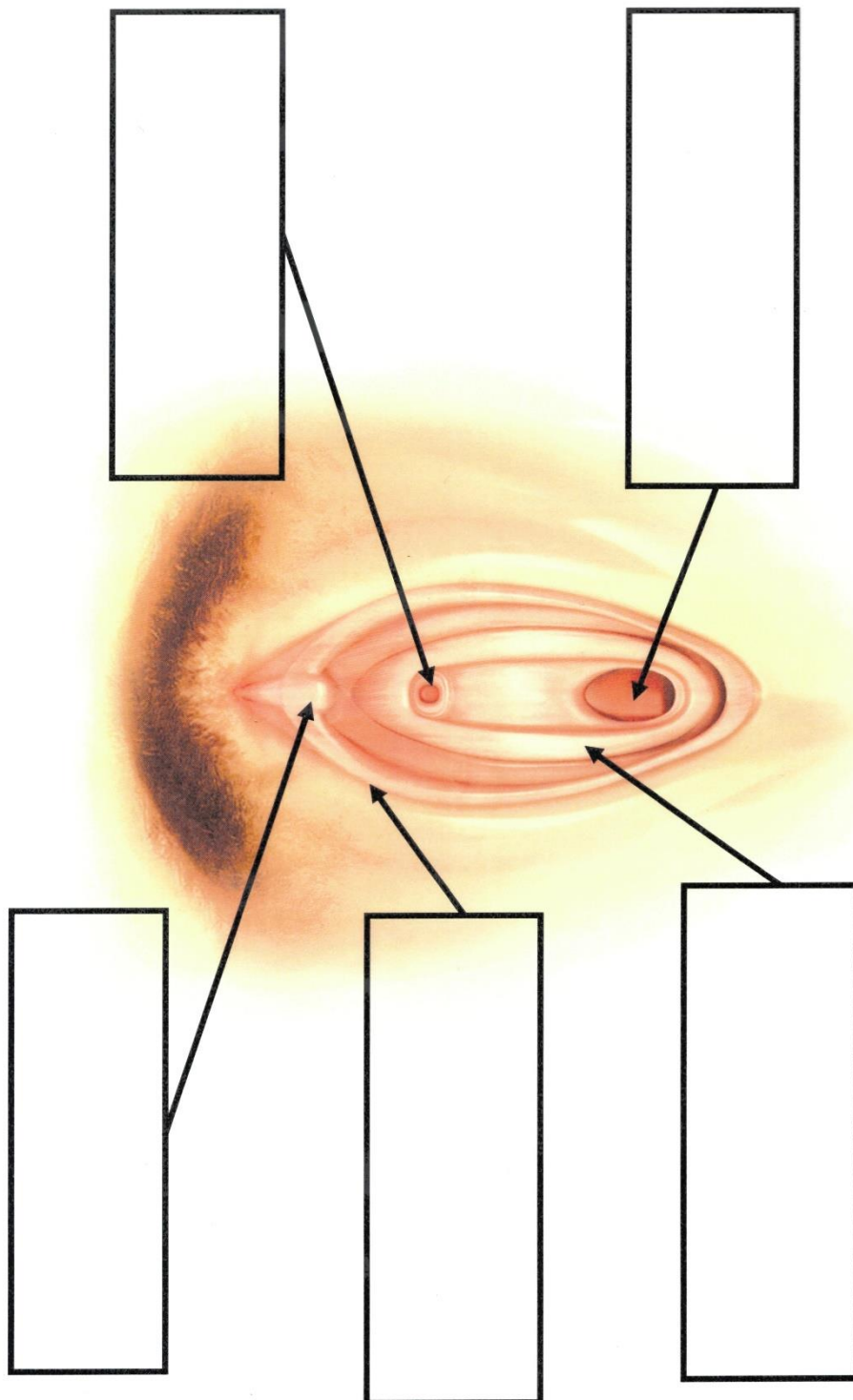
**Příloha D – Pracovní list: Vnitřní pohlavní orgány ženy**



Obrázek 27 - Vnitřní pohlavní orgány ženy; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



**Příloha E – Pracovní list: Vnější pohlavní orgány ženy**



*Obrázek 28 - vnitřní pohlavní orgány ženy; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*

**Příloha F – Pracovní list: Názvy vnitřních a vnějších pohlavních orgánů ženy**

<b>Děložní čípek</b>	<b>Malé stydké pysky</b>
<b>Pochva (vagina)</b>	<b>Klitoris</b>
<b>Vaječník</b>	<b>Velké stydké pysky</b>
<b>Vejcovod</b>	<b>Pochva (vagina)</b>
<b>Děloha</b>	<b>Ústí močové trubice</b>
<b>Vulva</b>	<b>Ženské vnitřní orgány</b>

*Obrázek 29 - Tabulka názvů ženských orgánů; zdroj: vlastní tvorba*



Obrázek 30 - Příběh neoplozeného vajíčka str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

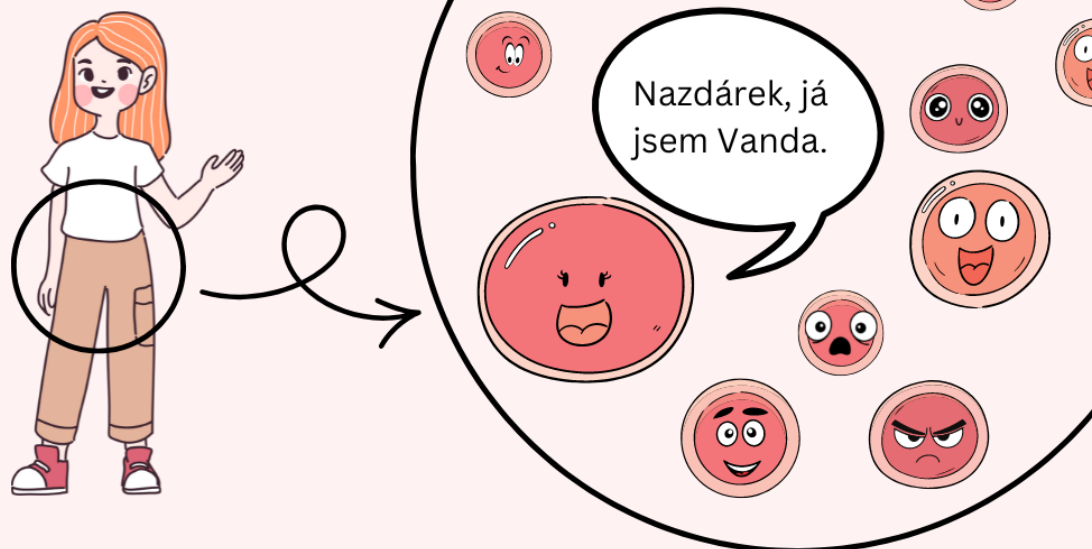


**Tohle je Ema. Emě je 11 let a chodí do 5. třídy.**

*Obrázek 31 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 2; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*

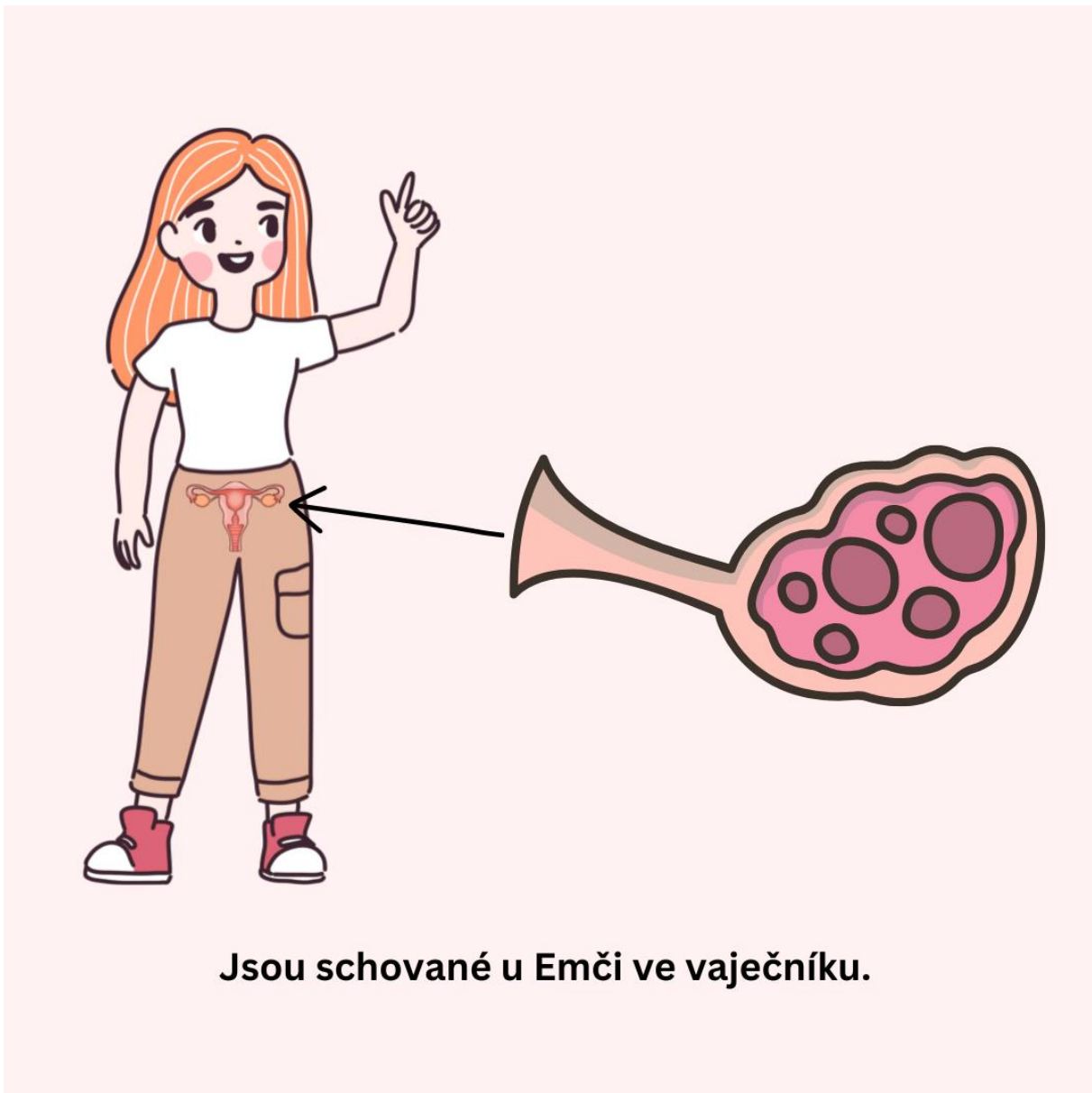


**U Emči v bříšku bydlí  
vajíčko Vanda.**



**Ale není samo. Bydlí tam s ním ještě několik tisíc  
vajíček. Jsou tam už od doby, co byla ještě u své  
mamky v bříšku, takže skoro 12 let.**

*Obrázek 32 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 3; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*

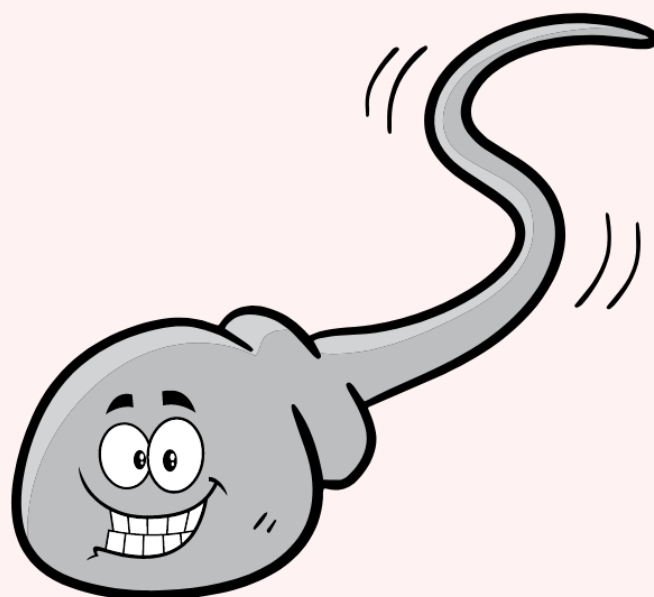


Obrázek 33 - Příběh neoplozeného vajíčka str.4; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



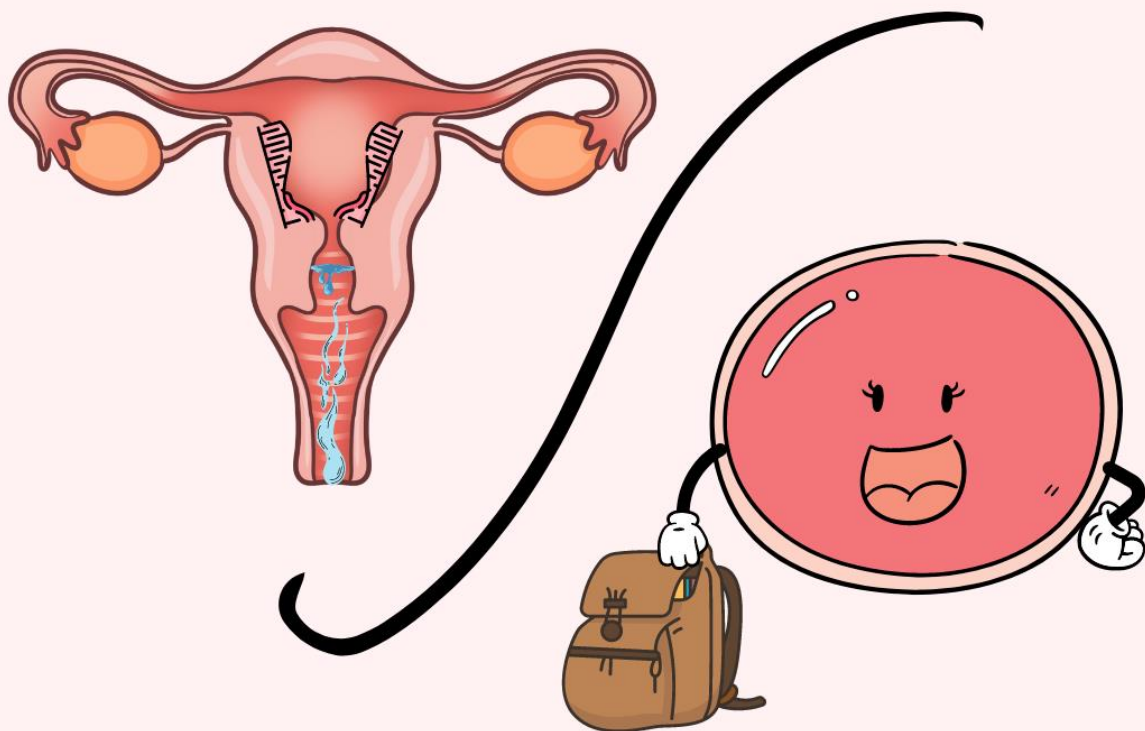
**Když vajíčko dospěje (říká se, že dozraje), tak se vydává na dobrodružnou cestu. Jeho cílem je děloha. Tam je totiž super postel.**

*Obrázek 34 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 5; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*



**Aby se ale vajíčko dostalo ke své vysněné postýlce, musí cestou potkat jednoho zajímavého kamaráda. Kamarád se nazývá spermie. Vajíčko ho ještě nikdy předtím nevidělo, ale je na něj moc zvědavé.**

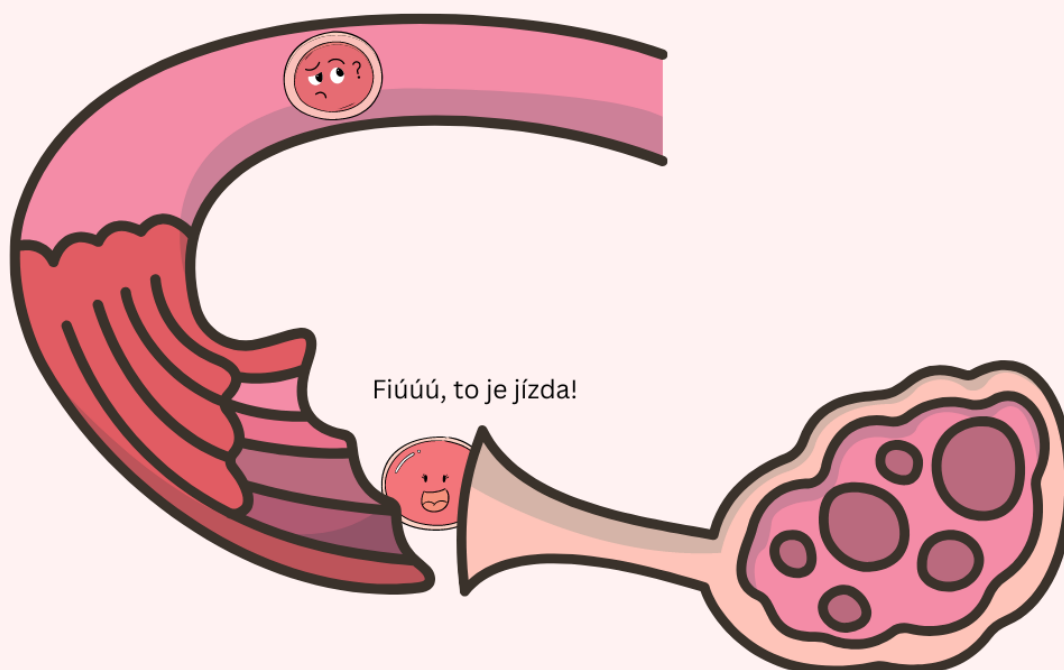
*Obrázek 35 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 6; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*



**Přišel Vandy čas. Vanda dozrává a připravuje se na cestu. Postýlka se chystá. U Emči, v jejích holčičích orgánech, se udělá přátelské prostředí pro kamarády spermie. Často se kvůli tomu právě začne tvořit hodně průhledné tekutiny.**

*Obrázek 36 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 7; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*

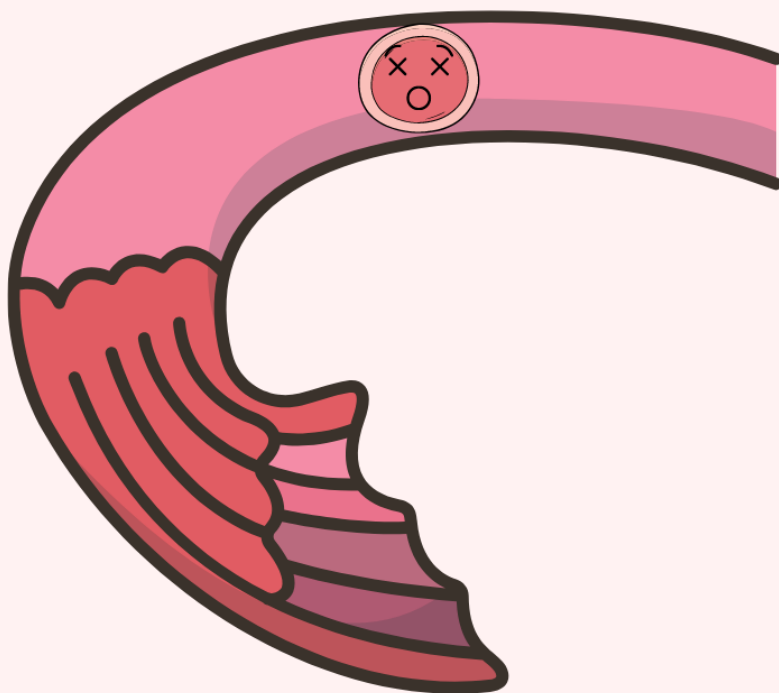
Nějak mu to trvá!



Fiúúú, to je jízda!

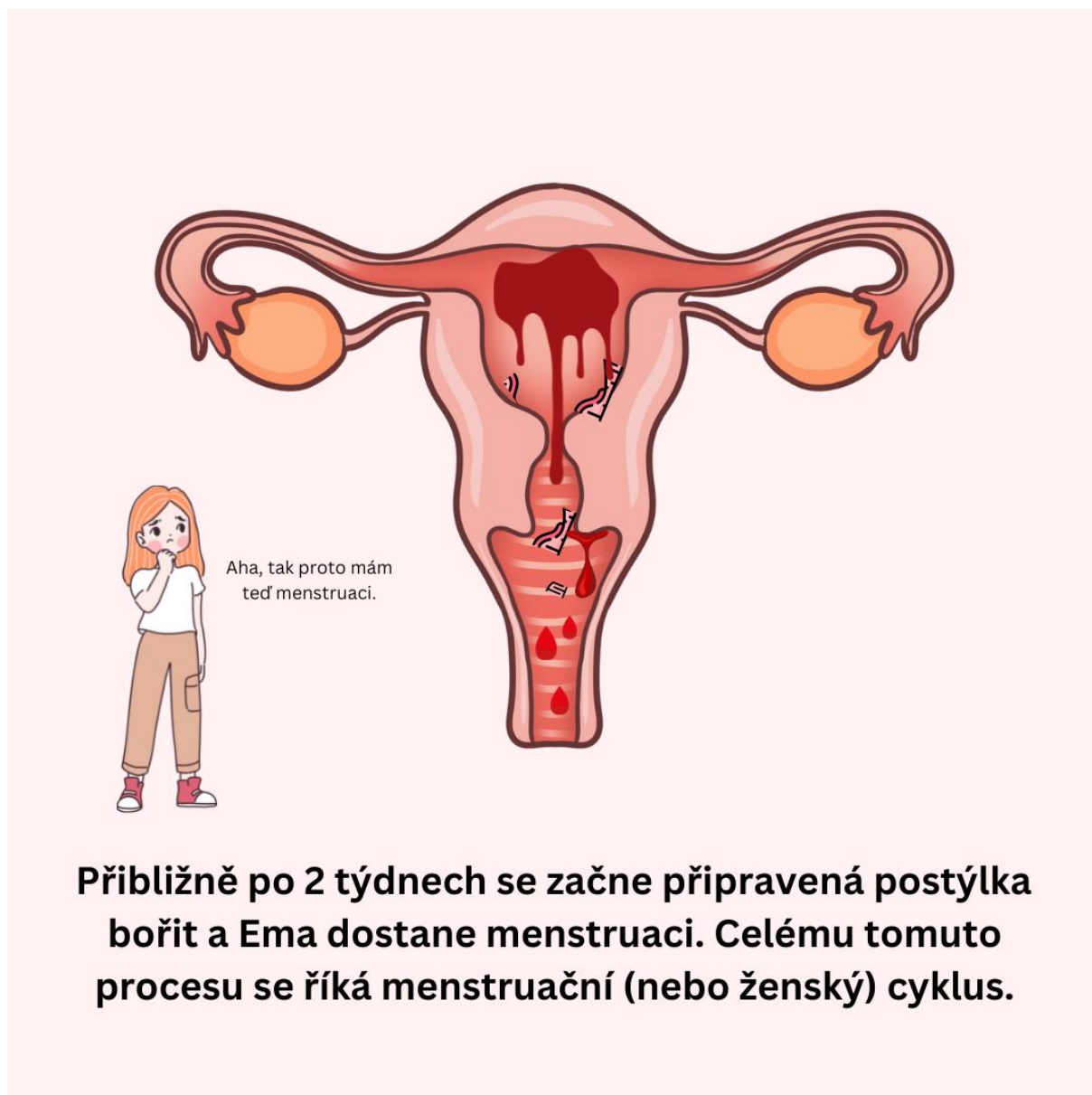
**Vaječník vypustí vajíčko Vandu a chytne si ji vejcovod. Tomu se říká ovulace. Vajíčko pak čeká pár hodin ve vejcovodu na kamaráda spermii.**

Obrázek 37 - Příběh neoplozeného vajíčka str.8; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



**Ale jelikož žádná spermie nepřišla, vajíčko Vanda  
ve vejcovodu umírá.**

*Obrázek 38 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 9; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva*



Obrázek 39 - Příběh neoplozeného vajíčka str. 10; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



## Příloha H – Menstruační cyklus



Obrázek 40 - Menstruační cyklus podle prožívání; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva

## Příloha CH – Příběh o menstruaci

A tak si máma a Sára na chvíli sednou na kus holčičí řeči. Sedí v obýváku s nohama nahoře a upíjejí višňový ovocný čaj, který mají obě nejrady. A máma bere Sáru do dávných a dávných časů, jež je prý ovšem možné najít na Zemi ještě dnes, u národů a kmenů, kterým my říkáme „primitivní“, ale které ve skutečnosti mají moudrost mnohem větší, než jakou disponuje naše moderní civilizace... A máma vypráví:

*„V dávných a dávných dobách žil v kdesi na Zemi na břehu moře jeden malý kmen. Jejich život byl poklidný a mírumilovný a plynul v souladu s přírodou. Tito lidé se živilí rybolovem a svíráním plodů a víc jim nebylo třeba. Celý kmen žil dohromady jako jedna velká rodina.*

*A v této rodině žila i dívka, která se jmenovala... - řekněme jí třeba taky Sára – a té bylo teprve 11 let. I její život plynul pokojně a klidně, ale jednoho dne se přec stalo něco velkého a převratného – konečně přišla její první menstruace!*

*Sára však z této události nebyla vůbec vylekaná, vůbec se nebála ani nestrachovala, protože už o měsíčkách věděla úplně všechno. U nich v jejich kmene totiž nebylo zvykem cokoli skrývat. Když ženy z jejich kmene dostaly své pravidelné měsíční krvácení, na pár dní odešly kousek za vesnici, kde měly svoje území – svůj prostor jen a jen pro sebe. Říkaly, že je to proto, že teď potřebují klid. Prostoru říkaly měsíční chýše nebo taky červený stan a bylo to místo, kde mohly pečovat o svoje tělo i o svou duši a vzájemně sdílet svoje ženské příběhy.*

*Takže když Sára, jedna z dcer kmene, dostala svou první menstruaci, své první měsíčky – nebylo potřeba to skrývat, nebylo třeba to tajit. Naopak – byl to důvod k pořádné oslavě, k oslavě, na níž byl pozván úplně každý.*

*Tito dávní a moudří lidé totiž věděli, že s první menstruací přichází i schopnost dívky počít a ve svém lůně donosit dítě, a díky tomu přežije celý kmen. Tato dívka se nyní stává ženou, a to je velká věc...“*

Tady se vyprávění zastaví a Sára si to zkouší představit. Když dívka dostane první menstruaci, znamená to, že se stává někým, kdo má tu moc a sílu dát živo novému člověku. Nosit v sobě miminko, porodit ho a pak ho vychovávat!

To je velká věc, to Sára musí uznat. Protože ona sama si zatím vůbec nedokáže představit ani ty měsíčky, natož že nosí v bříšku miminko a natož že ho porodí a vychovává. Takže je jasné,

že to není jen tak. Že je to opravdu zásadní a velká věc – dokázat někomu dát život, být schopna zrodit nový život. A takovou důležitou životní událost je rozhodně třeba oslavit...!

Máma ji pohladí po hlavě a řekne ji, že má ještě nějakou práci, ale že si o tom po večeři klidně můžou povídat dál.

Tahle Sára z přímořského kmene má prý štěstí, protože při rituálu první menstruace, při té velké oslavě bude cítit podporu všech žen její rodiny a celého kmene – a nejen žen, ale i mužů. Ti všichni jsou vděční a šťastní, že se z ní stává žena.

Žena. Sára si opakuje to slovo a najednou cítí jeho dosud nepoznanou sílu. I ona bude brzy žena.

*Příběh převzatý a upravený z knížky Malá velká cyklická dívka Sára (autor: Dana-Sofie Šlancarová)*

Příloha I – Emoční karty



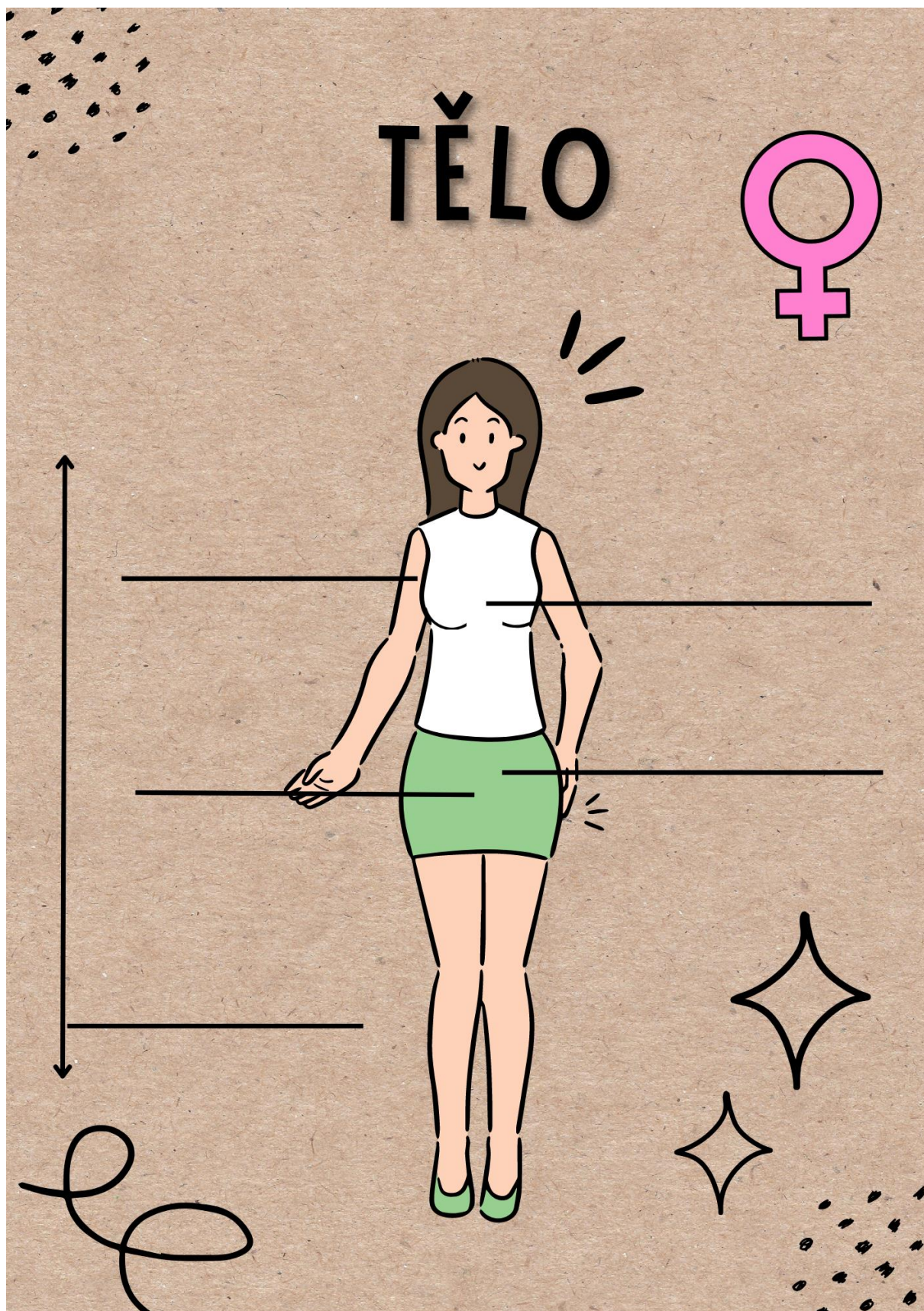




Obrázek 41 - Emoční karty; zdroj: Pinterest



Příloha J – Pracovní list: Znaky dospívání u dívek 1/2

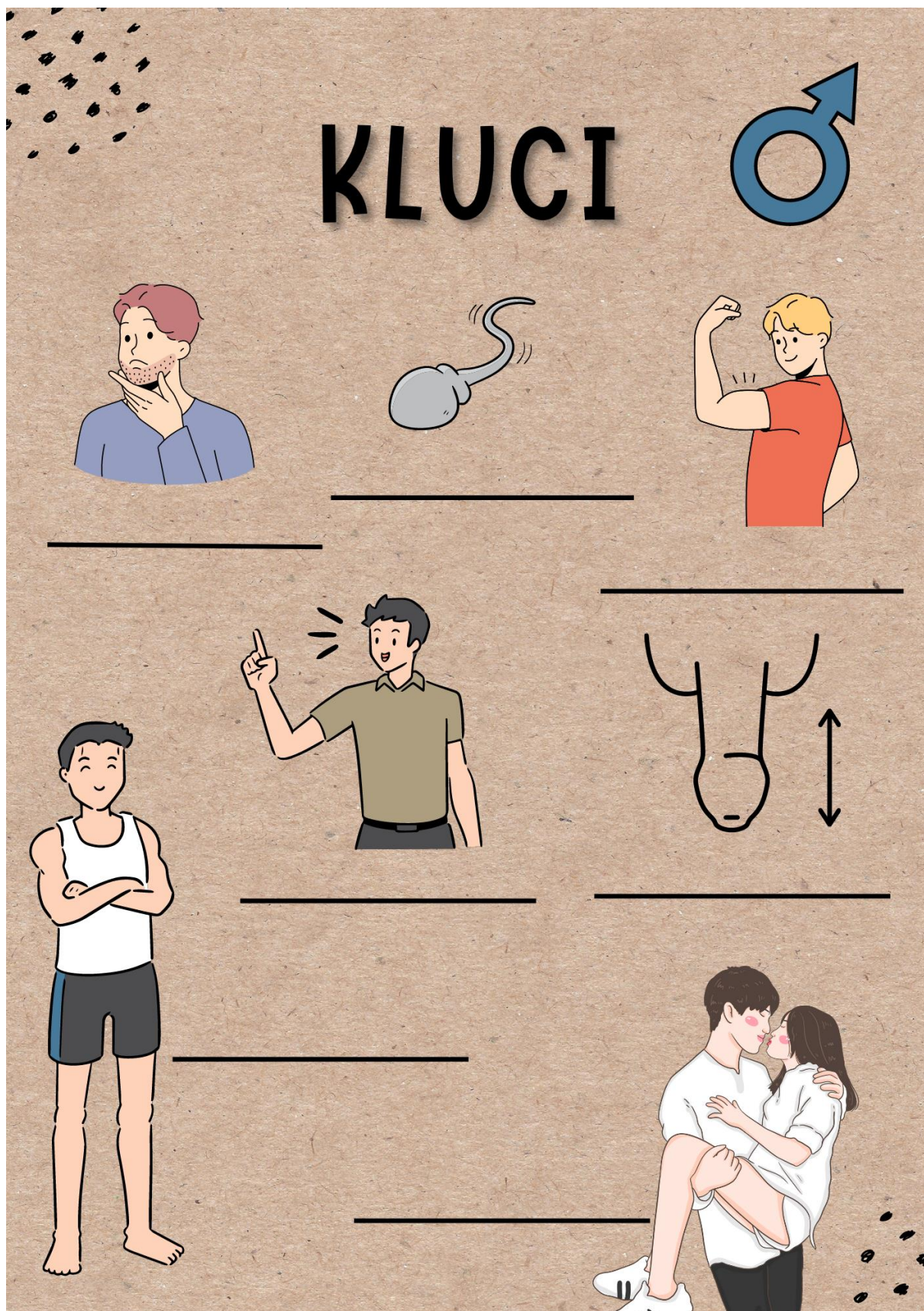


Obrázek 42 - Znaky dospívání u dívek str.1; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva









Obrázek 44 - Znaky dospívání u chlapců; zdroj: vlastní tvorba v aplikaci Canva



**Příloha M – Pracovní list: Karty dospívání**

<b>Začnou ti růst prsa</b>	<b>Začnou jim růst vousy</b>
<b>Zvětší se ti boky</b>	<b>Jejich hlas se stane hlubší – často jim kvůli tomu přeskakuje hlas (mutování)</b>
<b>Vyrosteš</b>	<b>Nejspíš se začnou zajímat o holky</b>
<b>Začne ti pochvy (vaginy) vytékat výtok (hlen)</b>	<b>Vyrostou</b>
<b>Začneš se více potit – hlavně v podpaží</b>	<b>Začnou se jim tvořit spermie a dochází k úniku sperma</b>
<b>Začnou ti růst chloupky na nohou, v podpaží a v intimních oblastech</b>	<b>Občas jim sám od sebe ztvdne penis a zvedne se (erekce)</b>
<b>Začnou tě víc zajímat kluci</b>	<b>Vyrostou jim svaly</b>
<b>Začneš se víc zajímat, jak vypadáš</b>	<b>Zamiluješ se</b>
<b>Budeš víc náladová</b>	<b>Začne tě někdo přitahovat</b>

*Tabulka 1 - Tabulka znaků dospívání; zdroj: vlastní tvorba*

## Příloha N – Popis menstruačních fází

### Menstruační fáze

První den menstruace se označuje jako první den cyklu. První den menstruace nastává až ve chvíli, kdy dojde k opravdovému krvácení z pochvy, ne pouze ke špinění. Do menstruace se ale počítá špinění po krvácení. Menstruace by měla ve zdravém cyklu trvat 3-7 dní, přičemž první dny menstruace je krvácení silnější a postupně se zeslabuje. Během menstruačního cyklu se v děloze vytváří endometrium, tzv. výstelka. Ta má sloužit jako ideální prostředí k zahájení oplozeného vajíčka. Když v daném cyklu nedojde k otěhotnění, tato výstelka se boří a odchází společně s hlenem a menstruační krví ven z těla. Tomuto procesu se říká menstruace. Aby se krev s výstelkou mohla dostat ven, dochází ke stahům dělohy. Za stahy dělohy jsou zodpovědné prostaglandiny. (Lančaričová, 2019)

Menstruační tekutina v jednom cyklu by měla mít dohromady z celou menstruaci přibližně 50 ml krve společně s děložní výstelkou a hlenem. Uvádí se, že norma je něco mezi 20–80 ml. Pokud žena za jednu menstruaci krvácí <20 ml, jedná se o slabou menstruaci. Naopak pokud je menstruační krvácení >80 ml, jedná se o silné menstruační krvácení. (Briden, 2021)

Plno žen během menstruace doprovází nepříjemnosti, jako je bolest a pnutí v podbřišku, bolest hlavy, zad, přecitlivělost prsou a vulvy a zhoršená pleť. Nikdy by ale tyto nepříjemnosti neměly zajít do extrémů, jako například velké křeče, průjem, zvracení, omdlávání, teploty nebo dokonce horečky. Žena by vždy měla být schopná pohybu a fungování.

Bolestivá menstruace se často snoubí se silnou menstruací. Pokud během menstruace dochází k těmto nepříjemným příznakům nebo je menstruace silná, nejedná se o zdravý stav a poukazuje to na nějaký nesoulad v těle. Problém nemusí být nijak závažný. Průběh menstruace ovlivňuje plno faktorů jako např. strava, spánek, pohyb, chemické látky ve formě endokrinních disruptorů, napětí svalů, druh používaných menstruačních pomůcek, tuhost děložního čípku, nemoc, nechlazení, očkování, stres a psychika. Bolestivá a silná menstruace má vždy nějakou příčinu a tou může být například i neřešená intolerance nebo alergie na nějakou potravinu, zánět v těle, zdravotní stav jater, krátká luteální fáze nebo cyklus bez ovulace. Někdy se však může jednat o vážnější zdravotní problémy jako např. endometrióza, adenomyóza, výskyt děložních myomů a cyst nebo třeba porucha štítné žlázy (Briden, 2021), (Lančaričová, 2019). Samozřejmě je žádoucí, aby si žena v tomto období odpočinula.

Mezi psychické příznaky menstruace patří větší emoční citlivost, nedostatek motivace, uzavření do sebe a chutě na určité potraviny. Je žádoucí, aby si žena v tomto období odpočinula. Tak jako u fyzických projevů, i tady platí, že nic by nemělo přecházet do vyhocených situací. I v tomto případě to může poukazovat na nějaký problém. (Gray, 2013)

Velká část žen má ráda teplo ve formě obkladů na břicho, odpočinek, zabalení pánve, horkou sprchu, teplé nápoje a také to, když se o ně někdo stará. Plno žen konzumuje během menstruace bylinkové čaje, které mohou pomoci zmírnit nepříjemné příznaky. Vždy je potřeba volit směs bylinek určenou pro danou ženu individuálně, protože každá z bylinek podporuje v těle určité pochody. (Briden, 2021)

### **Dynamická fáze**

Po menstruační fázi následuje fáze dynamická. Z fyziologického hlediska se do těla začne uvolňovat folikostimulační hormon (FSH), díky němuž se vyvine 1 vajíčko pro ovulaci v daném cyklu, která bude následovat. Výjimečně se vyvine více vajíček, že čehož se pak můžou narodit vícevaječná vícerčata. Kvůli folikostimulačnímu hormonu se také zvýší hladina hormonu estrogeneru. Zvýšení hormonu estrogeneru zapříčiní tvorbu nové výstelky (endometria) v děloze. V tomto období se tvoří málo hlenu, je většinou tvarohovitý, hutnější a zabarevný do bílé či nažloutlé barvy. (Weschler, 2020)

Ženy v tomto období mohou pocítit velký nával energie. V principu mají chuť a sílu do různých a nových činností, lépe se soustředí a jsou tak výkonnější a produktivnější než v jakémkoliv jiné fázi cyklu. Svaly se rychle regenerují. Zvýšená hladina estrogeneru podporuje dobrou náladu, optimismus a vnitřní motivaci. Ženy jsou více společenské a komunikativní. Díky změnám hormonů také disponují menší emoční citlivostí a jejich myšlení je více logické. Proto se v této fázi menstruačního cyklu ženy nejvíce přibližují mužskému principu. (Gray, 2013)

Tato fáze může být různě dlouhá. Většinou však trvá 4-10 dní. Tělo se v této fázi připravuje na ovulaci, které by za pár dní měla proběhnout. Pokud je tělo vystaveno nepříznivým podmínkám, ovulace nepříjde nebo se posune. Příznaky dynamické fáze už žena může pociťovat poslední dny menstruace, kdy se už zvyšuje hladina estrogeneru. (Lančaričová, 2019)

## **Ovulační fáze**

V ovulační fázi je důležitým momentem právě známý pojem ovulace. Ovulací se myslí doba, kdy vaječník vypustí vyzrálé vajíčko do vejcovodu, kde čeká cca 1 den. Ovulační fází se ale rozumí celé období kolem ovulace. (Weschler, 2020)

Díky zvýšenému množství hormonu estrogenu se začíná tvořit ovulační hlen, což je mazlavý výtok vycházející z pochvy, který připomíná konzistenci syrového vaječného bílku. Na řadu následně přichází luteinizační hormon (LH), který zapříčiní uvolnění vyvinutého vajíčka z vaječníku. Vejcovod si vajíčko chytí a vajíčko v něm čeká přibližně 1 den hodin. Pokud nepřijde spermie, vajíčko ve vejcovodu po pár hodinách zaniká (Weschler, 2020). Pokud by se vajíčko spojilo se spermií a vajíčko se následně uhnízdi v děloze, dojde k těhotenství. (Briden, 2021)

Období před ovulací se nazývá plodné období. Ze styku v tomto období může žena otěhotnět. Je to proto, že spermie mohou v ženských orgánech při dokonalých podmínkách přežít až 7 dní. Mohou tak na vajíčko počkat a oplodnit ho až v době ovulace. Tato fáze tak trvá přibližně 1 týden. (Weschler, 2020)

Ženy mohou během ovulace cítit bolest v podbřišku, která by neměla být velmi silná. Děložní čípek je v ovulační fázi posazený výš než v jiných fázích a ženě se po ovulaci zvýší bazální teplota, kterou může naměřit teploměrem v tělní dutině. (Weschler, 2020) Ženy mají přirozeně v ovulační fázi mnohem větší chuť na sex a cítí se atraktivně. Často disponují větší tolerancí, empatií a lepší komunikací. V této fázi bývají nejvíce emočně vyrovnané, přicházejí pocity štěstí a naplněnosti a velmi dobrá bývá i fyzická kondice. (Gray, 2013)

## **Premenstruační fáze**

Poslední fází je fáze premenstruační. Z folikulu, ze kterého „vypadlo“ vajíčko se stává žluté tělíčko. Toto žluté tělíčko produkuje určité množství hormonu progesteronu. Pokud v ovulační fázi nedošlo k otěhotnění, po nějaké době žluté tělíčko zaniká a hladina progesteronu zase klesne. Poklesem hladiny progesteronu se do 18 dní od ovulace spustí menstruační krvácení a začíná nový cyklus. (Weschler, 2020)

Premenstruační fáze je typická snížením energie, větším zadržováním vody v těle a zvýšenou citlivostí prsou. Ženy jsou méně společenské, méně tolerantní a méně emočně stabilní. Na druhou stranu tato fáze dává největší prostor kreativitě a tvořivosti. (Gray, 2013)

Plno žen během premenstruační fáze trpí premenstruačním syndromem (PMS). Jedná se o soubor fyzických a psychických nepříjemných příznaků. Nezaměňujme si premenstruační fázi s PMS. Tímto syndromem netrpí všechny ženy a není v pořádku ho mít. Stal se ale tak častým jevem, že ho velká část populace považuje za normální. Mezi příznaky premenstruačního syndromu patří podrážděnost, uplakanost, špatné trávení, nadýmání, bolest hlavy, velké chutě, velká bolest prsou, špatná kvalita spánku, zhoršená pleť, úzkosti a deprese. Nejčastějším důvodem premenstruačního syndromu je nedostatek progesteronu. Premenstruační syndrom se objevuje jako reakce na náš životní styl, kterým můžeme ovlivnit jeho průběh nebo se ho dokonce zbavit. (Briden, 2021)

## **Příloha O – Menstruační pomůcky**

Ženy používají k zachycení menstruační tekutiny menstruační pomůcky neboli menstruační potřeby. Na trhu jsou momentálně v nabídce vložky, tampony, menstruační kalhotky, menstruační kalíšky, menstruační houby a menstruační disky. Všechny menstruační pomůcky vyrábějí různé varianty v různých velikostech a pro různou intenzitu krvácení. Žádné z menstruačních pomůcek se nesmí vyhazovat do záchodů, jinak hrozí ucpání odpadu. (Kašáková, 2020)

### **Vložky**

Vložky se dělí na jednorázové nebo látkové. Jednorázové vložky jsou vyrobené z bavlny a buničiny, která je buď bělená nebo nebělená chlórem. Ze spodní strany mají jednorázové vložky nepropustnou fólii s lepící částí, které se přilepí ke spodnímu prádlu. Jednorázové vložky mohou být slipové nebo s křídélky pro menší riziko protečení. Velmi slabým vložkám se říká intimní vložky. Látkové vložky se vyrábí z bambusové či bavlněné látky a nepropustné látky. Oproti jednorázovým vložkám mají tu výhodu, že se dají prát a opakovaně použít. (Lančaričová, 2019)

### **Menstruační kalhotky**

Menstruační kalhotky fungují na podobném principu jako vložky. Krev se vsakuje do speciálních vrstev, kterými kalhotky disponují. Vypadají skoro jako běžné spodní prádlo a jsou vyrobené z různých materiálů. Kalhotky se po použití vyperou a opakovaně se použijí. Pro péči o kalhotky existuje pár speciálních zásad, které se mohou u různých značek lišit. (Kašáková, 2020)

Jak o vložky, tak o menstruační kalhotky mají mladá děvčata největší zájem, protože se nemusí zavádět do pochvy. Pokud se dívka bude chtít během menstruace koupat, novinkou jsou nepropustné menstruační plavky pro slabší krvácení. (Lančaričová, 2019)

Další menstruační pomůcky fungují na principu zamezení výtoku krve z pochvy.

## **Tampony**

Mezi nejznámější menstruační pomůcky se také řadí jednorázové tampony, což jsou malé válečky vyrobené ze savého materiálu, který se zavádí do pochvy. Tampon může být pro některé dívky nepříjemný, protože zavádění nemusí být jednoduché a může být bolestivé. V souvislosti s tampony se často mluví o syndromu toxického šoku, což je dnes velmi vzácné, ale nebezpečné onemocnění způsobené bakteriemi. (Bennett, 2014) Díky tampónům může dojít ke změně vaginálního prostředí a následně na to propuknout tato nemoc s nepříjemnými příznaky. Většina tampónů se vyrábí ze směsi viskózy (umělého hedvábí) a bavlny. K dostání jsou i čistě bavlněné tampóny, u kterých je mnohem menší riziko syndromu toxického šoku. Vlákna viskózy totiž mnohem větší tendenci uvolňovat a mohou zůstat v pochvě. Také více vysušují sliznici. Velká většina tampónů se také zbytečně bělí chlórem. Proto je důležité zaměřit se na vhodný výběr. Tampony mohou také vytvářet nepřírozený tlak na děložní čípek a poševní svaly. Výhodou těchto pomůcek je, že se nimi může jít koupat. Pro lepší zavádění existují speciální aplikátory. (Lančaričová, 2019)

## **Menstruační kalíšek**

Menstruační kalíšek ve tvaru malého trychtýře se zavádí do pochvy, kde do něj ztéká menstruační tekutina. Nejčastěji se vyrábí z lékařského silikonu a ze spodu má stopku nebo úchyt. Při zavádění se menstruační kalíšek sroluje a zasouvá se točivými pohyby do pochvy, kde se pustí. Kalíšek se rozbalí, přilne k poševní stěně a vytvoří se tak podtlak. Po 2-8 hodinách se kalíšek zmáčkne, podtlak se zruší a kalíšek se vytáhne, vyleje, umyje a může se znovu zavést. Před každou menstruací se doporučuje kalíšek vyvařit ve vroucí vodě. Technika zavádění nemusí být pro každou ženu jednoduchá a někdy to vyžaduje cvik. Přesto je u žen velmi oblíbený, protože se jedná o ekologickou, diskrétní pomůcku bez chemických látek, při jejímž používání nedochází k zapaření, vysoušení sliznice a může se s ním koupat. Kalíšek stejně jako tampon vytváří nepřírozený tlak na poševní svaly, ale na druhou stranu lehce pootevřít čípek. Proto může některým ženám pomoci od bolestivé menstruace. Jeden kalíšek můžete používat až 10 let. (Bittnerová, 2006)

## **Menstruační disk**

Menstruační disk ve tvaru oválu nebo kruhu se zavádí pomocí stlačení okrajů hluboko do pochvy, kde obemkne děložní čípek a zapře se o stydkou kost. Uprostřed disku se nachází část, která zachycuje menstruační krev. Správné umístění většinou vyžaduje cvik. Jedná se o novodobou pomůcku a dělí se na jednorázové a znovupoužitelné. Stejně jako kalíšek je znovupoužitelný disk vyroben nejčastěji z lékařského silikonu a po použití se vymývá. Složení jednorázového disku je lékařský polymer a po jednom použití se vyhazuje. Výměna je nutná po 8-12 hodinách. (Kelichová, 2016)

## **Menstruační houba**

Jedná se o pravou mořskou houbu s velmi jemnou strukturou, která se v době menstruace zavádí do pochvy. Menstruační houba funguje na podobném principu jako tampon, a to tím, že do sebe nasává menstruační krev. Jelikož je houbička měkoučká, jednoduše se sama přizpůsobí tvaru ženského těla. Obsahuje plno minerálních látek, které mají desinfekční a ozdravující účinky. Houbičky jsou taktéž znovupoužitelné a vydrží přibližně 6 měsíců. Po použití je potřeba promýt čistou vodou. (Lančaričová, 2019)

Existuje i tzv. svobodná či volná menstruace, při níž se během menstruace nepoužívají žádné pomůcky. „*Ženy vědomě ovládají svaly pánevního dna a dělohy.*“ (Blažejová, 2020)