

## **Výchova ke zdraví 6.ročník**

Zadání práce na období od 16. do 22.3.2020

Přečtěte si text Dospívání (Puberta) viz. příloha. Na základě získaných informací vyplňte online kvíz, který naleznete na tomto odkazu:

<https://forms.gle/bi95Xu4J3bejyC9a9>

Opakovací kvíz můžete vyplňovat opakovaně! Za tvou snahu budeš odměněn  
známkou!!!

V případě dotazů mě kontaktuj na e-mailu:

**pavlinajandosova@seznam.cz**

## DOSPÍVÁNÍ (PUBERTA)

Jedná se o období pohlavního dozrávání, spouští se činnost **pohlavních žláz (vaječníky a varlata)**, které produkují **pohlavní buňky (vajíčka a spermie)** a **pohlavní hormony (testosteron – muži, estrogen a progesteron – ženy)**.

Tyto hormony způsobují změny v průběhu dospívání, kdy se děvčata mění v dospělé ženy a chlapci v dospělé muže. Puberta a změny, které jí doprovázejí jsou proto úplně normální a přirozenou součástí života každého člověka.

### **CHLAPCI:**

U chlapců začíná puberta obvykle mezi 10. a 17. rokem a trvá několik let. V pubertě chlapci prochází mnoha tělesnými změnami, z nichž největší jsou tyto:

- ❖ začínají růst do výšky
- ❖ jejich tělo celkově zmohtne
- ❖ začnou se více potit a pach jejich těla zesílí
- ❖ rychleji se jim mastí vlasy
- ❖ pleť je také mastnější a může se na ní objevit akné
- ❖ v podpaží, na nohách, v rozkroku u kořene penisu, na tváři a někdy i na hrudi jim začne růst ochlupení
- ❖ hlas se začíná prohlubovat
- ❖ zvětšuje se penis a varlata, ve kterých začne tvorba spermií

**Spermie se tvoří ve varlatech, což jsou pohlavní žlázy uložené mimo tělo – v šourku, hned pod penisem. Varlata produkují mnoho spermií (až 1 000 za vteřinu). Spermie jsou uloženy v nadvarlatech.**

Při sexuálním vzrušení jsou spermie uvolněny z varlat i nadvarlat a putují chlamovodem k penisu. Cestou se smíchají s tekutinou, díky které se snáze pohybují. Tuto tekutinu spolu se spermiemi nazýváme semeno. Má mléčnou barvu a je lepkavá. Semeno opouští penis přes močovou trubici, která prochází středem penisu. (Močová trubice odvádí z těla i moč, ale nikdy ne ve stejný okamžik).

Při **sexuálním vzrušení penis ztvrdne** a ztopoří se (odstává od těla) – **dojde k erekci**. Penis ztvrdne, protože se naplní krví. Jev, kdy z penisu vystříkne semeno, nazýváme **ejakulací**. Někdy se stane, že chlapec ejakuluje v průběhu spánku. Jde o takzvanou **poluci** („mokřý sen“). Erekcí mohou mít muži v jakémkoliv věku, od narození až po stáří. Jediný rozdíl je v tom, že až od puberty se tvoří spermie a semen, které při některé erekci vystříkne z penisu. Ejakulát v průměru obsahuje více než 40 miliónů spermií. Na oplodnění ženské pohlavní buňky stačí jedna jediná spermie!

### **DÍVKY:**

Puberta u dívek začíná obvykle ve věku 9 až 16 let. Hormon **estrogen**, způsobuje následující tělesné změny v průběhu jejich dospívání:

- ❖ růst do výšky
- ❖ rozšiřování boků
- ❖ růst prsů
- ❖ intenzivnější vylučování potu
- ❖ mastnější vlasy
- ❖ mastnější pokožka a tvorba akné
- ❖ růst ochlupení v podpaží, na nohách a v rozkroku
- ❖ objevuje se poševní výtok
- ❖ objevuje se menstruace

Menstruaci mají pouze ženy, protože jen ony mohou otěhotnět. Menstruace je jev, při kterém je z ženského těla vyloučená nepotřebná sliznice dělohy. Menstruace se opakuje každý měsíc v cyklech. Průměrná doba menstruačního cyklu (období mezi dvěma menstruacemi) je 28 dní, ale u některých dívek je trochu kratší nebo delší. Za normální se považuje 21 až 35denní menstruační cyklus. Samotná menstruace trvá 3 – 5 dní.

**Každý měsíc dozrává v jednom z vaječnicků vajíčko (ovulace).** Zároveň narůstá sliznice dělohy, která se tak připravuje na jeho přijetí. Jakmile je vajíčko v průběhu cesty vejcovodem oplodněno mužskou spermií, usadí se ve

sliznici dělohy, která jej vyživuje. Tady roste lidský zárodek. Pokud nedojde k oplodnění vajíčka nepotřebná sliznice dělohy se odlupuje a odchází z těla ven, tak nastává menstruace. Několik dní po ukončení menstruace je ve druhém vaječniku připravené nové vajíčko a v děloze opět narůstá sliznice. Celý cyklus se znovu opakuje.

Menstruační výtok, který obsahuje výstelku dělohy a **krev, odchází z těla ven přes pochvu**. V souvislosti s menstruací je důležité dodržování pravidelné tělesné hygieny (nejčastěji používání **vložek, tampónů**; intimky jsou určené pro hygienu v období mezi dvěma menstruacemi na zachycení přirozeného výtoku z pochvy).

Současně s těmito tělesnými změnami si **chlapci a dívky v období dospívání budují vlastní osobnost a získávají vlastní názory**. Mění se množství hormonů ovlivňuje nejen tvůj vnější vzhled, ale i **myšlení a pocity**. Tvá nálada se může prudce měnit a díky změnám, které v tobě probíhají si možná **připadáš nej nejistý/á sám sebou**. Je také úplně normální, že někdy **potřebuješ být zcela sám/a**.

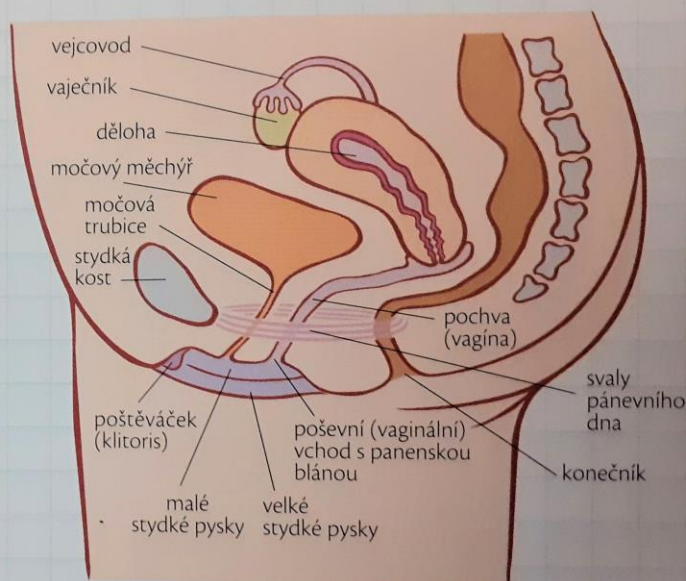
Dospíváš a **získáváš nezávislost**. Často se to projeví tím, že nesouhlasíš s názory jiného člověka nebo se s ním pohádáš, například s rodiči. **Více si teď možná proto rozumíš s kamarády**. Tato přirozená součást dospívání, může způsobit problémy. Tak jako ty, i tvoji rodiče potřebují trochu času, aby si zvykli na tvou „novou osobnost“, kterou se postupně stáváš. Buď proto trpělivý/á při prosazování větší samostatnosti a dokaž, že nebudeš zneužívat volnost a svěřenou důvěru!!!

## Vnitřní pohlavní orgány:

- pochva (vagina)
- děloha (uterus)
- vejcovody (tuba uterina)
- vaječníky (ovaria)



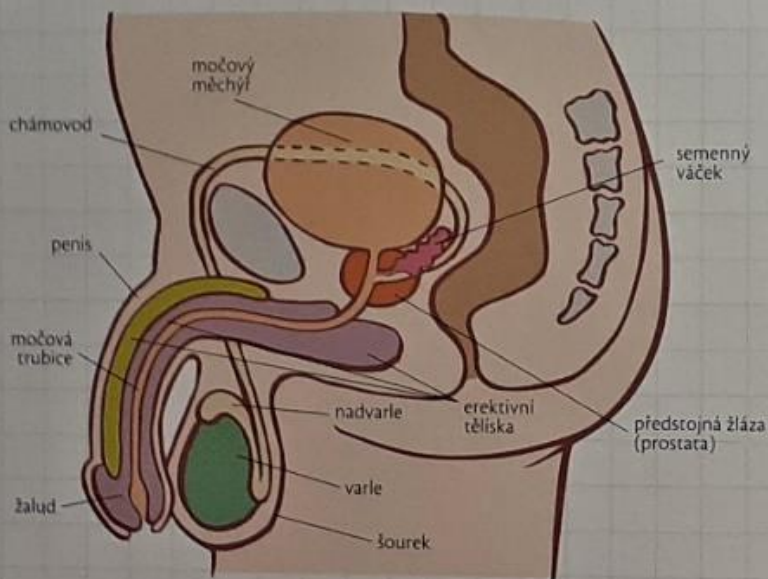
Pohled zepředu



Pohled z boku

## **Mužské pohlavní orgány** – předloha pro fólii č. 5

Mužské pohlavní orgány se rovněž dělí na vnější (viditelné) a vnitřní.



### *Vnější pohlavní orgány:*

- penis
- šourek

### *Vnitřní pohlavní orgány:*

- varlata (testis – varle)
- předstojná žláza (prostata)
- nadvarlata (epididymis – nadvarle)
- chámovody (ductus deferens – chámovod)
- semenné váčky (vesicula seminalis)