

TEMAT:	<b>PRAWA REPRODUKCYJNE I ANTYKONCEPCJA</b>	
CELE:	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Przedstawienie praw reprodukcyjnych w ramach Powszechnej Deklaracji Praw Seksualnych (WHO, 2002)</li> <li>* Zapoznanie uczniów z definicją antykoncepcji oraz dostępnymi metodami sterowania płodnością</li> <li>* Przedstawienie definicji wskaźnika Pearla i metod szacowania skuteczności antykoncepcji</li> <li>* Nauczenie zasad używania męskiej prezerwatywy (w oparciu o zalecenia WHO)</li> </ul>	
PRZEBIEG:	Miniwykład dotyczący: <ul style="list-style-type: none"> <li>• definicji antykoncepcji</li> <li>• rodzajów i metod antykoncepcyjnych</li> <li>• zasad stosowania prezerwatywy</li> <li>• praw seksualnych dotyczących rozrodu człowieka</li> </ul> <i>W trakcie prelekcji uczniowie wypełniają arkusz notatek!</i>	15 minut
	Omówienie pytań do dyskusji.	10 minut
	Praca w grupach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• opracowanie plusów i minusów najczęściej stosowanych w Polsce metod antykoncepcyjnych – prezerwatywy i pigułki hormonalnej</li> </ul>	10 minut
	Omówienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprawdzenie poprawności wykonania zadania oraz uzupełnienie przez nauczyciela brakujących treści na tablicy</li> </ul>	8 minut
	Przedstawienie pracy domowej: <ul style="list-style-type: none"> <li>∴ zadaniem uczniów jest przyporządkowanie konkretnej metody antykoncepcyjnej z grupą, do której należy</li> </ul>	2 minuty
AKTYWNOŚĆ UCZNIÓW:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dzielenie się opiniami dotyczącymi pytań do dyskusji, o które pyta nauczyciel;</li> <li>➤ Opracowanie zadania w grupach i spisanie pomysłów na flipcharty lub w tabeli</li> <li>➤ Omówienie pomysłów na forum klasy</li> </ul>	
POTRZEBNE MATERIAŁY:	Praca w grupach: kartki A4 z tabelą lub arkusze flipchartu do narysowania tabeli Omówienie: tablica z tabelą z plusami i minusami	
PRACA DOMOWA:	DOPASOWYWANIE konkretnej metody antykoncepcyjnej do grupy metod sterowania płodnością.	

# MINIWYKŁAD

## **I. PRAWO DO PODEJMOWANIA ODPOWIEDZIALNYCH DECYZJI DOT. POSIADANIA POTOMSTWA**

Prawa seksualne (opracowane przez Światową Organizację Zdrowia w 2002 roku) stanowią fundamentalne i uniwersalne prawa człowieka i muszą być uznane, akceptowane i szanowane we wszystkich społeczeństwach. Wśród tych praw znajdują się między innymi:

- A. Prawo do podejmowania wolnych i odpowiedzialnych decyzji dot. posiadania potomstwa- obejmuje możliwość podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu potomstwa, jego liczbie, różnicy wieku między potomstwem oraz prawo do pełnego dostępu do środków regulacji płodności.
- B. Prawo do seksualnej opieki zdrowotnej.

! *Uczniowie uzupełniają kartę notatek wpisując prawa reprodukcyjne – tak, jak je rozumieją.*

## **II. ANTYKONCEPCJA**

łac. *anty*= przeciw, *conceptio*= poczęcie; polega na świadomym przeciwdziałaniu niepożądaney ciąży. Nowoczesne metody planowania rodziny służą planowaniu liczby dzieci i momentu ich urodzenia bez konieczności rezygnacji z intymnej, seksualnej bliskości. Głównym celem antykoncepcji jest wytworzenie świadomej chęci posiadania potomka oraz zapobieganie sztucznym poronieniom (aborcji), jak również przychodzeniu na świat dzieciom niechcianym. Wybór odpowiedniej metody antykoncepcyjnej zależy od wielu czynników: wieku, stanu zdrowia, wykształcenia kobiety, religijności, liczby przebytych ciąż i porodów. Najważniejsze, żeby metoda, na którą zdecyduje się dana osoba była skuteczna i bezpieczna dla zdrowia.

Zgodnie z wytycznymi WHO idealna metoda to metoda:

1. maksymalnie skuteczna,
2. w 100% bezpieczna tzn. nie powoduje skutków ubocznych,
3. łatwa w stosowaniu,
4. w 100% odwracalna – po zaprzestaniu jej stosowania kobieta może zajść w ciążę.

Czynniki, które wpływają na niepowodzenia w stosowaniu antykoncepcji to między innymi: nieumiejętność stosowania, niewłaściwy dobór metody, zły stan zdrowia. Niezależnie od wyboru metody antykoncepcyjnej zawsze należy skonsultować swoją decyzję z lekarzem.

## **III. WSPÓŁCZYNNIK PEARLA**

Aby móc oceniać i porównywać różne metody antykoncepcyjne, lekarze opracowali tzw. wskaźnik Pearl – za pomocą tego współczynnika wyrażana jest skuteczność danej metody. Określa on liczbę ciąż wśród setki kobiet stosujących daną metodę antykoncepcyjną w ciągu roku. **Im niższa wartość wskaźnika Pearl, tym pewniejsza metoda antykoncepcji.**

#### **IV. METODY OKRESOWEJ ABSTYNENCJI TZW. NATURALNE METODY PLANOWANIA RODZINY**

Tzw. naturalne metody służą sterowaniu płodnością i nie zaliczają się do metod antykoncepcyjnych. Polegają na powstrzymaniu się od współżycia (czasowej wstrzemięźliwości) podczas dni płodnych. Do naturalnych metod antykoncepcyjnych zalicza się: metodę kalendarzową, termiczną, owulacji Billingsów, mieszaną (objawowo-termiczną). Aby prawidłowo stosować naturalne metody planowania rodziny, należy umieć wyznaczać dni płodne, co u wielu nastolatek jest trudne.

#### **V. METODY ANTYKONCEPCYJNE**

Nauczyciel powinien omówić różne metody antykoncepcyjne, podając ich przykłady i ew. pokazać stosowane środki. Zalety i wady każdej z grup metod omawiane są po zakończeniu pracy w grupach.

RODZAJ METODY	OPIS	RODZAJE	+	-
<b>MECHANICZNA</b>	Mechaniczna bariera dla plemników, aby nie wniknęły do pochwy lub macicy kobiety	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prezerwatywa</li> <li>➤ prezerwatywa damska</li> <li>➤ kapturki, krążki dopochwowe</li> </ul>	<p>Bezpieczeństwo</p> <p>Brak działań ubocznych</p> <p>Zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową</p> <p>Powszechna dostępność i przystępna cena</p> <p>Łatwość stosowania</p>	<p>Ograniczona skuteczność (np. pęknięcia)</p> <p>Obniżona intensywność doznań seksualnych</p> <p>Mała elastyczność</p>
<b>CHEMICZNA</b>	Substancje bezpośrednio uszkadzające plemniki i ich zdolność do zapłodnienia; stanowią barierę nie dopuszczając do przeniknięcia plemników w głąb ciała kobiety	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ środki plemnikobójcze:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ żele</li> <li>○ globulki</li> <li>○ pianki</li> </ul> </li> </ul>	<p>Zwiększa zwilżenie pochwy</p> <p>Są obojętne hormonalnie</p> <p>Zmniejszone ryzyko zakażenia bakteryjnego i wirusowego</p> <p>Powszechna dostępność, bez recepty</p>	<p>Niska skuteczność</p> <p>Mogą powodować pieczenie, świąd, dyskomfort</p> <p>Może wystąpić uczulenie na składniki preparatów</p> <p>Konieczność powtarzania dawki lub dodatkowego zabezpieczenia</p>
<b>HORMONALNA</b>	Hormonalne blokowanie owulacji, które uniemożliwia zapłodnienie	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tabletki</li> <li>➤ plastry</li> <li>➤ zastrzyki</li> <li>➤ pierścienie dopochwowe</li> <li>➤ wkładka hormonalna</li> </ul>	<p>Wysoka skuteczność</p> <p>Wygoda stosowania</p> <p>Stałe zabezpieczenie</p> <p>Szybka odwracalność</p>	<p>Niedostępna bez recepty, wymaga konsultacji lekarskiej</p> <p>Skutki uboczne występujące u niektórych kobiet</p> <p>Czasem – przeciwwskazania zdrowotne do stosowania</p> <p>Stosowanie wymaga regularności (wkładka na 5 lat)</p>

<b>INNE METODY</b>	Blokowanie ruchu plemników Zapobieganie zapłodnieniu	➤ wkładka wewnątrzmacicza z miedzią	Dość wysoka skuteczność Wygoda stosowania Stałe zabezpieczenie Powrót płodności po usunięciu	Nie powinno zakładać się u nieródek obfitsze i dłuższe krwawienia miesięczkowe
--------------------	---	-------------------------------------	---	---

## **VI. ZASADY STOSOWANIA PREZERWATYW wg WHO**

Najpopularniejszą metodą antykoncepcyjną wśród młodzieży jest PREZERWATYWA.

Jej niewątpliwą zaletą jest to, że chroni zarówno przed niepożądaną ciążą, jak i chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Prezerwatywa jest skuteczną metodą antykoncepcyjną, jeżeli używana jest zgodnie z zasadami. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, abyś pamiętał o następujących sprawach:

1. Wybierz właściwą prezerwatywę (kupuj prezerwatywy w aptece, sprawdzaj termin ważności).
2. Jeśli masz wybór, wybierz prezerwatywę nawilżoną lubrykantem (jest mniej podatna na uszkodzenia).
3. Nie używaj lubrykantu na bazie tłuszczu. Tłuszcz rozpuszcza lateks i prezerwatywa nie będzie spełniać swoich funkcji.
4. Przechowuj prezerwatywę w chłodnym, suchym miejscu, z dala od promieni słonecznych- ciepło szybko uszkadza gumę.
5. Wyrzuć prezerwatywę, jeśli jest ona wyschnięta, lepka, odbarwiona lub pochodzi z rozerwanego opakowania.
6. Nigdy nie używaj prezerwatywy powtórnie – jedną prezerwatywę zakłada się tylko jeden raz.
7. Miej prezerwatywy zawsze przy sobie.

! *Uczniowie uzupełniają kartę notatek.*

## **VII. ANTYKONCEPCJA 'PO'**

Jest jedną z postaci antykoncepcji hormonalnej. Stosowana jest w sytuacji, kiedy doszło do wytrysku w pochwie, a partnerzy nie byli zabezpieczeni przed ewentualną ciążą lub w przypadku pęknięcia prezerwatywy oraz po kontakcie seksualnym wymuszonym przemocą. Skuteczność tej metody zależy od czasu, jaki upłynął od stosunku do połknięcia tabletki, jednak czas nie może przekroczyć 72 godzin. Antykoncepcja PO wydawana jest tylko na receptę.

## **Pytania do dyskusji**

**Nauczyciel odczytuje opisane poniżej sytuacje i zadanie uczniom pytania, następnie podaje najlepsze (najbezpieczniejsze) rozwiązanie.**

### **❖ SYTUACJA 1**

Zosia (l. 17) i Wojtek (l.18) znają się od 3 lat, od 2 lat są parą. Mówią, że bardzo się kochają, na początku tylko się całowali, od jakiegoś czasu, podczas nieobecności rodziców w domu uprawiają petting. Dużo rozmawiają na tematy seksu i chcieliby rozpocząć współżycie. Planują przeżyć ten pierwszy raz na wakacjach.

- ? Jaka byłaby najlepsza forma antykoncepcji dla Zosi i Wojtka?
- ? Co powinni zrobić?

### **❖ SYTUACJA 2**

Wiola (l. 17) i Mariusz (l.17) poznają się na dyskotecie. Oboje dobrze się bawią w swoim towarzystwie, wypijają sporo alkoholu. Mariusz zaprasza Wiołę do siebie do domu. Pod wpływem impulsu i zauroczenia zaczynają się całować i dotykać swoich ciał, później rozbierają się i zaczynają uprawiać seks.

- ? Jaka byłaby najlepsza forma antykoncepcji dla Wioli i Mariusza?
- ? Co powinni zrobić?

### **❖ SYTUACJA 3**

Małgosia (l.17) i Jan (l.19) są w związku i uprawiają seks od 2 lat, stosują prezerwatywę. Wczoraj, podczas współżycia pękła im prezerwatywa i oboje nie są pewni, czy nasienie nie dostało się do pochwy. Oboje uważają, że są zbyt młodzi, by zostać rodzicami.

- ? Jaka byłaby najlepsza forma antykoncepcji dla Wioli i Mariusza?
- ? Co powinni zrobić?

## **! NA CO NAUCZYCIEL POWINIEN ZWRÓCIĆ UWAGĘ UCZNIÓW:**

### **SYTUACJA 1**

- ✓ Zosia i Wojtek planują współżycie – najlepszą metodą antykoncepcyjną dla nich byłaby zapewne pigułka hormonalna, stosowana regularnie i dopasowana przez lekarza do stanu zdrowia i wieku Zosi;
- ✓ Zosia i Wojtek powinni udać się do lekarza i porozmawiać z nim na temat antykoncepcji
- ✓ Ponieważ są niepełnoletni, lekarz być może poprosi opiekuna prawnego (np. rodzica), aby wyraził zgodę na zastosowanie antykoncepcji
- ✓ W przypadku braku takiej zgody alternatywą jest zastosowanie prezerwatywy, a w przypadku jej uszkodzenia zastosowanie antykoncepcji PO.

### **SYTUACJA 2**

- ✓ Wiola i Mariusz powinni pamiętać, że kontakt seksualny z nieznaną osobą jest ryzykownym zachowaniem, nad konsekwencjami którego często nie myśli się w trakcie
- ✓ Najlepszą metodą antykoncepcyjną dla nich byłaby prezerwatywa, o którą powinni się zatroszczyć (jeżeli nie mają jej przy sobie, np. wyjść do sklepu) przed rozpoczęciem współżycia
- ✓ Jeżeli nie użyją prezerwatywy, powinni zgłosić się do lekarza, który określi czy istnieje prawdopodobieństwo zajścia w ciążę (i ew. poleci zastosować antykoncepcję PO) oraz zleci wykonanie badań w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową

SYTUACJA 3

- ✓ Małgosia i Jan powinni zgłosić się do lekarza, który określi, czy istnieje prawdopodobieństwo zajścia w ciążę (i ew. zaleci antykoncepcję PO)
- ✓ Na przyszłość – ponieważ są w stałym związku powinni rozważyć zastosowanie podwójnego zabezpieczenia i oprócz prezerwatywy stosować regularną antykoncepcję hormonalną

## K A R T A   N O T A T E K

<p><b><u>PRAWA</u></b> <b><u>REPRODUKCYJNE</u></b></p>	<p><i>Zgodnie z wytycznymi WHO mam prawo do:</i></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p>
--	--





***ZASADY STOSOWANIA***

**PREZERWATYWA**

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

# Ć W I C Z E N I E   G R U P O W E

Uczniowie dzielą się na grupy 4-5 osobowe grupy.

Zadanie polega na wypełnieniu tabeli i podaniu zalet i wad każdej z podanych metod antykoncepcyjnych.

Uczniowie mogą również podzielić się swoją opinią, która z tych metod wydaje im się najlepsza i uzasadnić swój wybór. Uczniowie wykonują ćwiczenie rysując tabelę na flipcharcie lub wypełniając tabelę na kartce A4.

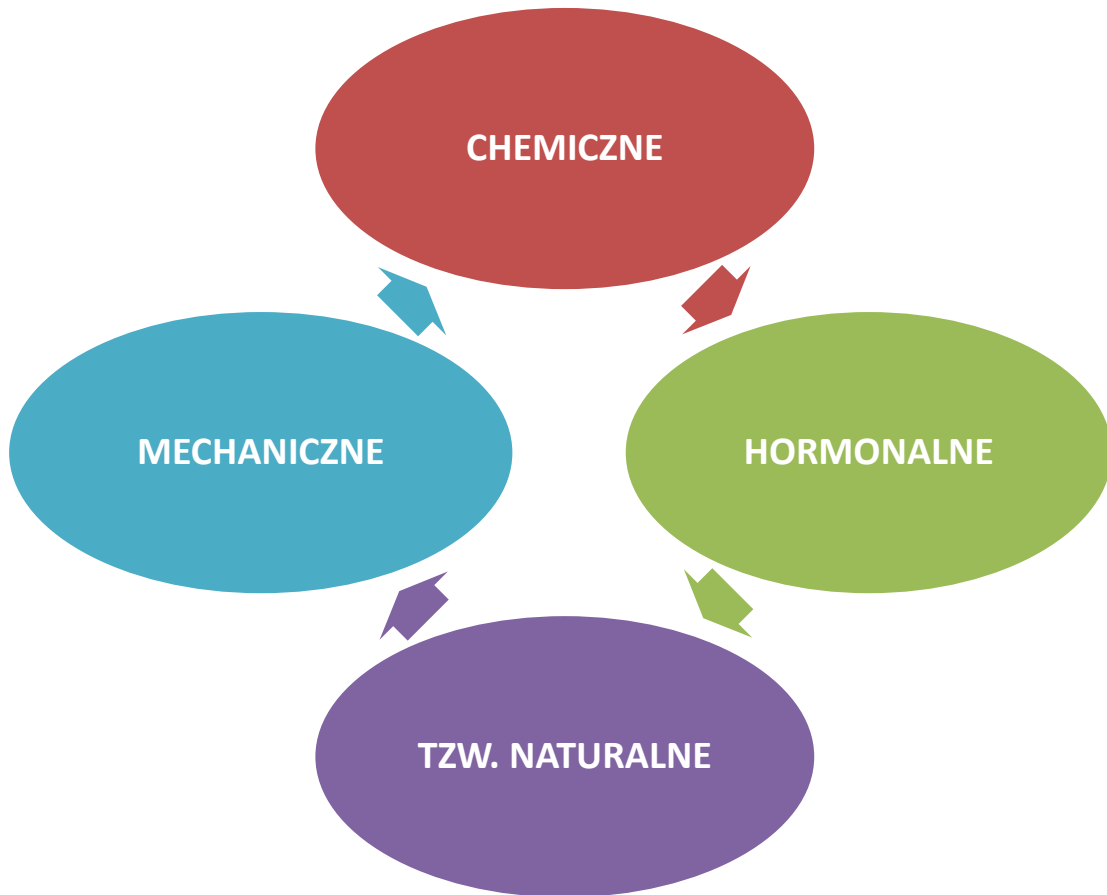
RODZAJ METODY	+	-
PREZERWATYWA		
PIGUŁKA		

Dane do omówienia znajdują się w tabeli w części Miniwykład.

# P R A C A   D O M O W A

Dopasuj środki antykoncepcyjne do właściwej im metody. Które z nich należą do naturalnych metod sterowania płodnością? Właściwe odpowiedzi połącz z odpowiednim kołem.

PREZERWATYWA	KAPTUREK	KALENDARZYK	PIGUŁKA
PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWY	SPIRALA	ŻEL PLEMNIKOBÓJCZY	GLOBULKA
OBSERWACJA ŚLUZU	PLASTER HORMONALNY	POMIAR TEMPERATURY	ANTYKONCEPCJA PO



Dane do omówienia znajdują się w tabeli w części Miniwykład.