**Základy rodinnej výchovy 1. Ročník**

**Témy za MÁJ**

Tehotenstvo

Starostlivosť o dieťa

Vývojové štádiá dieťaťa

Antikoncepcia

# Tehotenstvo

#

**Gravidita** (tehotnosť, **tehotenstvo**) je obdobie, počas ktorého sa v materskom tele z oplodneného vajíčka vyvíja nový jedinec.

U človeka trvá 270 dní. Delí sa na tri základné obdobia: prvý, druhý a tretí trimester.
**Prvý trimester trvá od 1. po 12. týždeň gra**vidity. Mnoho žien trpí takzvanou „rannou“ nevoľnosťou, hoci v skutočnosti môže nastať kedykoľvek v priebehu dňa. Počas tohto obdobia sa z embrya stáva plod. Vyvíjajú sa všetky orgány, do konca 12. týždňa aj pohlavné. Plod koncom prvého trimestra má už prakticky vzhľad človeka a v ďalších dvoch trimestroch predovšetkým rastie.

**Druhý trimester trvá od 13. týždňa do 24 (27). týždň**a. Nevoľnosť prvých mesiacov väčšinou zmizne, alebo sa prinajmenšom zlepší, hmotnosť ešte nie je vyčerpávajúca a tehotná žena začína cítiť jemné pohyby plodu. Mnohé ženy cítia zvýšené množstvo energie a vnútornú spokojnosť. S pribúdajúcim zaokrúhľovaním brucha sa objavujú prvé strie. Tieto červenkasté alebo modrasté pásiky sú dôsledkom rozpínania väzivového tkaniva a po tehotenstve opäť trochu zblednú. Počas tehotenstva sa môže vyskytnúť vysoký krvný tlak. Pri rutinnom vyšetrení sa preto krvný tlak meria a zapisuje do tehotenskej knižky.

**Tretí trimester tehotenstva obyčajne trvá od 25. (28.) - 40. týždňa**, aj keď zdravé deti sa môžu narodiť krátko pred koncom alebo aj po skončení tohto obdobia. Najdôležitejšou úlohou ženy v tomto období je príprava na pôrod. Ten môže prísť aj nečakane. Obyčajne okolo 29. týždňa ošetrujúci lekár zmení frekvenciu predpôrodných vyšetrení z mesačných na dvojtýždňové a od 36. týždňa na týždňové až do pôrodu. Približne v 38. týždni tehotenstva môže odporučiť vyšetrenie panvy, aby tak zistil stupeň dilatácie krčka maternic**e.**

# Starostlivosť o dieťa

#

Rodina je pre vyvíjajúce sa deti najvýznamnejším výchovným prostredím, v ktorom trávia najviac času a od ktorého veľmi závisí, akými ľuďmi budú v dospelosti. Mnohí významní pedagógovia a psychológovia neraz zdôrazňovali, že dieťa od narodenia do piatich rokoch získava od okolia sveta pre svoj rozum, cit, vôľu, charakter zásobu skúsenosti, záujmy a návyky oveľa viac ako od piatich rokov do konca života. Väčšina rodín sa usiluje podľa svojich možností a schopností utvárať pre deti čo najlepšie podmienky na ich duševný, telesný a sociálny rozvoj, zapája ich do rôznych činností, vštepuje im isté návyky, zvyky a citové postoje. Vhodné a na podnety bohaté rodinné prostredie je základňou, na ktorej sa budujú racionálne motívy a aktivity dieťaťa pri určovaní plnení osobných alebo spoločenských cieľov.

Rodinné právo vychádza zo skutočnosti, že rodičia sú zodpovedný za všestranný duševný a telesný rozvoj svojich detí. Rodičovský vzťah vzniká spravidla medzi oboma rodičmi a ich spoločným dieťaťom. Narodenie človeka je základnou právnou skutočnosťou, ktorou vzniká rodičovský a príbuzenský vzťah.

Dosiahnutie určitého veku má význam predovšetkým z hľadiska nadobudnutia spôsobilosti na niektoré rodinnoprávne úkony. Dosiahnutie plnoletosti dieťaťa má za následok zánik práv a povinnosti rodičov pri výchove dieťaťa a pri zastupovaní a správe majetku dieťaťa. Neovplyvňuje však trvanie vyživovacej povinnosti voči dieťaťu, ktorá trvá vždy dovtedy, kým dieťa nie je schopné samo sa živiť. Spôsobilosť na práva a povinnosti zanikajú smrťou.

**Vývojové štádiá dieťaťa**

1. zárodočné obdobie (embryonálny vývoj)

 Zárodkový vývoj človeka sa začne od okamihu oplodnenia, t.j. splynutia pohlavných buniek a táto fáza vývoja človeka trvá 8 týždňov. Postupne vznikne guľôčka tvorená množstvom malých buniek. Delenie prebieha ešte vo vajíčkovode. Na šiesty deň vývoja sa zárodok začína zahniezďovať v sliznici maternice. Tento proces trvá asi 40 hodín–potom sa zárodok vrastá čoraz hlbšie do sliznice maternice. Matka začína vyživovať zárodok vlastnou krvou a dýchať zaň. Medzitým pokračuje vývoj vlastného zárodku. Je to obdobie najväčšieho nebezpečenstva pre zárodok. V tomto čase vzniká i pupočná šnúra a placenta, ktorá krv plodu okysličuje, obohacuje o živiny. V druhom mesiaci sa zárodok začína podobať na človeka.

 2. plodové obdobie ( fetálne)

Trvá od 9. týždňa do konca tehotenstva. Každý orgán a každá sústava prechádzajú obdobím, keď sú mimoriadne citlivé na vonkajšie vplyvy. Je to najmä obdobie konca 2 a začiatku 3 mesiaca. Vývoj vrcholí po 280 dňoch vnútromaternicového vývinu keď plod zaujme pozdĺžnu polohu – hlavičkou nadol a narodí sa.

 Pôrod

 Ukončuje tehotenstvo. Normálny novonarodený chlapec váži v priemere 3500g, dievča okolo 3250g. Priemerná dĺžka je 50cm, pričom opäť sú chlapci dlhší ako dievčatá. Podľa znakov donosenosti sa dá stanoviť, či ide o nezrelé alebo o zrelé dieťa.

 Novorodenec

Novorodenec je pripravený k životu mimo tela matky, ale je celkom závislý od okolia. Veľmi silno má vyvinuté inštinkty a reflexy–najmä sací, úchopový, pátrací, prehĺtací reflex a plač, krik, kýchanie, kašlanie, úsmev.

Kojenec

Trvá do konca 1. roku života dieťaťa. Názov vznikol podľa toho, čo dieťa v tomto období hlavne robí–saje mlieko a spí. Dĺžka dieťaťa sa za prvý rok zväčší o 50% a hmotnosť sa za rovnaké obdobie strojnásobí.

 Batoľa

 Je to obdobie 1 až 3 roku dieťaťa. Rast sa spomaľuje. Dokončila sa tvorba mliečneho chrupu. Dieťa mení proporcie– stráca bacuľatosť a zdokonaľujú sa mu rečové schopnosti a myslenie. Pohyb–poznávanie okolia, orientácia, skúmanie, zvedavosť, manipulácia s predmetmi.

Predškolský vek

 Obdobie 3 až 6 roku dieťaťa. Rozširovane slovnej zásoby (prečítaním rozprávok, básničiek,...). Rozvoj predstavivosti – rozvoj kresieb, modelovania, viacrozmerné stavby z kociek

Školský vek

Trvá od 6 do 15 roku dieťaťa. Dieťa chodí do školy, vstrebáva množstvo nových poznatkov, vyvíja sa jeho charakter. Mliečny chrup vypadne, vznik trvalého chrupu. Rozvoj fyzických a duševných schopností. Dieťa sa dokáže sústrediť–učí sa písať, čítať, počítať, kresliť. Začiatky logického uvažovania. Okolo 15 roku sa záujem zameriava na opačné pohlavie.

 Dospievanie

Rozdeľuje sa na pubertu (11.–15. rok) a dorastový vek (15.–19. rok). Definitívne dokončenie rastu, druhotné pohlavné znaky, funkčné pohlavné orgány. Celý proces dospievania riadia pohlavné hormóny, kontrolované centrálnym nervovým systémom. U dievčat puberta začína okolo 13. roku života, u chlapcov v 15. roku. Dospievajúci sú veľmi kritický k svojmu okoliu, hľadajú vzory. Telesná(koniec rastu postavy–okolo 20. roku života) a pohlavná dospelosť, ale spoločenská a psychická nevyspelosť. Dievčatá: ­vývoj pŕs okolo 12 roku ­ukladanie podkožného tuku – formovanie ženskej postavy ­prvá menštruácia – vyspelosť pohlavných orgánov ­pravidelný menštruačný cyklus. Chlapci: ­zvýšenie hladiny pohlavných hormónov (12 rok) ­zväčšenie pohlavných orgánov ­ zväčšenie svalov a ubúda tuk ­vyvíjanie druhotných pohlavných znakov ­zväčšovanie hrtanu – zmena hlasu (mutovanie)

Dospelosť

Medzi 20 – 40 rokom. Maximálna fyzická výkonnosť je vo veku 24 rokov. Voľba povolania, životného partnera, založenie vlastnej rodiny. Psychická a spoločenská dospelosť– zodpovednosť, nesebeckosť, záujem o potreby druhých, starostlivosť o svojich rodičov Stredný vek Po 45 roku až do 60 roku. Výrazný pokles pohlavných hormónov, vrásky, zníženie pevnosti kostí, opotrebovanie a kazovosť zubov, pokles zrakovej ostrosti, šedivenie, u mužov vypadávanie vlasov. Klesá fyzická výkonnosť. Zdravie je spojené s pravidelným cvičením a správnou životosprávou. U žien – menopauza. U mužov pokles hormónov pomalší – menšie zmeny v psychike.

Staroba

 Po 60 roku života. Vlasy strácajú farbu, kože pružnosť, zhoršenie sluchu, poruhy pamäte (najmä krátkodobej) , výška sa v dôsledku hrbenia zmenšuje. Pravidelná rovnomerná námaha napomáha udržať si výkonnosť.

# Antikoncepcia

Plánované rodičovstvo si nevieme predstaviť bez regulácie počatia dostupnou antikoncepciou. Jedinou stopercentne účinnou metódou regulácie počatia je zrieknutie sa pohlavného styku. Ak nedôjde k pohlavnému styku, nemôže vajíčko splynúť so spermiou, a teda nemôže nastať tehotenstvo. Ak sa však dvojica rozhodne pre pohlavný styk a chce sa vyhnúť otehotneniu, môže si vybrať z viacerých metód antikoncepcie. Prehľad nie je ani nemôže byť úplný, pretože vývoj a výskum v oblasti nových antikoncepčných metód stále pokračuje. Na porovnanie v nej uvádzame aj tzv. index spoľahlivosti, t. j. Pearlovo číslo, ktoré udáva počet otehotnení na 100 žien za 1 rok (to znamená, čím je číslo nižšie, tým spoľahlivejšia je metóda). Aj keď antikoncepciu môžeme rozdeliť na „mužskú“ a „ženskú“, jej výber (zväčša po porade s odborníkom) by mal vždy byť vecou obidvoch partnerov.

Zdá sa, že naši mladí ľudia stále podceňujú možnosť antikoncepcie. Výsledkom sú pomerne časté sobáše vynútené tehotenstvom alebo interrupcia – vážny problém dnešnej doby. V mnohých vyspelých krajinách sa napríklad oveľa častejšie používa prezervatív (kondóm), ktorý popri vysokej spoľahlivosti má aj ďalšie výhody. Mierne znižuje dráždivosť, čo umožňuje mladým mužom s vysokou vzrušivosťou (pri nepravidelných sexuálnych stykoch a pri sklone k predčasnému výronu semena) predĺžiť čas súlože a uspokojiť aj partnerku bez prerušenia koitu (pohlavného styku). Navyše prezervatív relatívne bezpečne chráni muža i ženu pred najrôznejšími pohlavnými nákazami. Preto je najvhodnejším antikoncepčným prostriedkom pre mladých ľudí.

Antikoncepcia – druhy: percento spoľahlivosti: ­

- prirodzené metódy plánovania 84 -­94% - ­prerušovaná súlož 80% ­- chemická antikoncepcia samostatne 80 - ­97%, v kombinácii takmer 100% ­ - sterilizácia takmer 100%