



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul secundar superior (clasa IX și a X-a)

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 1: Anatomia și fiziologia sistemului reproducător

Anatomia și fiziologia sistemului reproducător feminin

Vulva	Este organul genital feminin extern. Este formată din muntele lui Venus, labiile mari și labiile mici, vestibulul, clitorisul.
Labiile mari și labiile mici	Două perechi de cute de piele de fiecare parte a vaginului; protejează clitorisul și orificiile externe ale uretrei și al vaginului.
Clitorisul	O structură mică localizată deasupra deschiderii uretrei, la punctul de întâlnire a labiilor; punctul focal de stimulare la femei (echivalentul penisului la bărbați).
Orificiul uretrei	Un mic orificiu deasupra vaginului prin care se scurge urina.
Orificiul vaginului	Localizat între orificiul uretrei și anus; de obicei, acoperit de o membrană subțire (numită himen) înainte de primul contact sexual; deschidere pentru scurgerea lichidului menstrual. Notă: Himenul nu este un indicator clar dacă o fată a avut contact sexual anterior, deoarece acesta se poate rupe din mai multe motive.
Vaginul	Canal muscular ce se întinde de la uter către exterior, prin care copilul trece în timpul nașterii; cale de eliminare pentru sângele menstrual; loc unde se produce contactul sexual. Se poate lărgi în timpul actului sexual și al nașterii. Se lubrifică în cursul excitației sexuale; la fete, poate apărea în timpul somnului lubrifierea vaginului și chiar orgasmul.
Col uterin/ cervix	Deschiderea uterului; proeminentă în partea superioară a vaginului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Uter	Un organ muscular, în formă de pară, localizat în regiunea pelviană. Începând cu pubertatea, învelișul său superficial se elimină (de obicei lunar) în timpul menstruației; locul în care se dezvoltă copilul în timpul sarcinii.
Trompele/ tubele uterine	Cale de legătură pentru ovul între ovar și uter; aici are loc fecundarea, în treimea superioară.
Ovare	Structuri cu formă ovală localizate în regiunea pelviană feminină; conțin la naștere între 300.000 și 500.000 de celule sexuale feminine, produc hormoni sexuali: estrogen și progesteron; încep să elibereze ovule la pubertate.
Vezica urinară	O structură în formă de sac din regiunea pelviană; aici se adună urina (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Uretra	Un tub prin care urina este eliminată de la vezica urinară în exteriorul organismului (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Ovulul	Reprezintă celula sexuală feminină, este aproximativ de dimensiunea unei gămlii de ac; dacă nu e fertilizat, se distruge; de obicei, se eliberează unul în fiecare lună; dacă se eliberează mai mult de un ovul, pot apărea sarcini gemelare sau multiple.
Ovulația	În timpul ovulației, un ovar eliberează un ovul matur care poate fi fertilizat; apare cu aproximativ 14 zile înainte de apariția menstruației, dar, în mod frecvent, e neregulată la adolescente. Fiind un proces hormonal, momentul ovulației este probabil și verificat doar prin menstruația ulterioară. Poate fi multiplă și conduce la sarcina gemelară sau multiplă.
Prima menstruație	Se numește menarhă. Cercetările arată faptul că înaintea primei menstruații există câteva ovulații care nu sunt urmate de o sângerare.
Fecundarea	Unirea unui ovul cu un spermatozoid în trompele uterine. Spermatozoizii pot fi capabili de fertilizare până la 7 zile după contactul sexual, iar ovulul poate fi fecundat aproximativ 48 ore după ovulație.
Igiena intimă la fete:	<p>Igiena zonei genitale este un element important în viața unei tinere, unde starea de sănătate și confort poate suferi în lipsa acestora.</p> <p>În mod normal, spălarea nu se rezumă la curățarea vulvei și a zonei perianale respectiv anale; trebuie acordată atenție zonelor din jurul labiilor și zona clitorisului, fiind recomandată doar folosirea apei, renunțând la săpunuri, geluri și alte produse pe bază de detergenți. Nu sunt necesare spălăturile vaginale, deoarece există riscul apariției unor dereglări ce schimbă echilibrul bacterian prezent, în mod normal, în flora bacteriană a vaginului și pot crește șansele apariției infecțiilor.</p> <p>Este foarte importantă igiena părului pubian prin tunderea periodică, întrucât creșterea excesivă ar putea deveni mediu propice pentru dezvoltarea unor bacterii.</p> <p>Igiena intimă în perioada sângerării menstruale presupune folosirea unor absorbante care să se potrivească cu fluxul sanguin caracteristic, dar și schimbarea la timp a acestor absorbante. Există absorbante externe și absorbante interne (intravaginale). Este bine să se alterneze folosirea tampoanelor intravaginale cu perioade de folosire a tampoanelor externe, mai ales ca perioadă zi – noapte: ziua absorbant intern, noaptea absorbant extern, dar și ca alternanță a ciclurilor menstruale, deoarece absorbantele interne blochează eliminarea sângerărilor menstruale sau eventuale chisturi.</p>



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anatomia și fiziologia sistemului reproducător masculin

Testicule	Două glande care coboară în scrot după naștere; produc și depozitează spermatozoizii începând cu pubertatea; produc hormonul sexual masculin numit testosteron.
Scrot	Înveliș în formă de sac localizat în spatele penisului, care conține testiculele; protejează testiculele; controlează temperatura necesară producerii și supraviețuirii spermatozoizilor.
Penis	Este organul copulator al bărbatului. Este format din rădăcină, corp și cap (gland). Datorită conținutului său din țesut erectil, penisul poate trece din stare flască în erecție.
Epididim	Este un conduct întortocheat care face legătura între testicul și canalul deferent. Are rol de transport, depozitare și hrănire a spermatozoizilor.
Duct deferent	Cale pentru transportul spermatozoizilor, care se întinde de la testicule și se unește cu uretra.
Veziculele seminale	Structuri sub formă de sac, aflate înapoia vezicii urinare; secretă un lichid gros care este parte a lichidului seminal.
Glandele lui Cowper	Două glande mici care secretă un lichid (picătura plăcerii) ce se elimină din penis imediat după erecție; lichidul poate conține spermatozoizi de la o ejaculare anterioară; neutralizează mediul acid din uretră.
Uretra	Tub prin care se elimină urina, între vezica urinară și exteriorul corpului; de asemenea, prin acest tub se elimină lichidul seminal, când nu permite trecerea urinei.
Prostata	Este un organ situat sub vezica urinară și anterior pe rect. Are un rol important, alături de veziculele seminale, în producerea lichidului spermatic.
Spermatozoizi	Celule sexuale masculine, foarte mici, care nu se văd decât la microscop, în formă de mormoloc, ce se pot deplasa datorită mișcărilor de răsucire a cozilor lor; producerea lor începe, de obicei, între 12 și 14 ani; numărul total eliminat la o ejaculare este cuprins între 200 și 500 de milioane; pot supraviețui în trompele uterine până la 7 zile.
Lichid seminal	Este lichidul ce conține spermatozoizi și care se elimină din penis în momentul ejaculării; este produs și depozitat în veziculele seminale și prostată; este transparent la bărbații tineri datorită cantității scăzute de spermatozoizi; devine din ce în ce mai albicios pe măsură ce crește numărul de spermatozoizi. Indiferent de culoarea lichidului spermatic, există probabilitatea sarcinii.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Vezică urinară	O structură în formă de sac în care se adună urina (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Erecție	Procesul prin care penisul se umple cu sânge ca reacție la gânduri, fantasme, atingeri sau stimulare sexuală. Pe lângă faptul că reprezintă procesul de vascularizare a penisului, este de două tipuri: reflexă și de natură psihică.
Ejacularea	Eliminarea lichidului seminal prin penis.
Poluție nocturnă	„Vise ude” – Erecția penisului, urmată de ejaculare în timpul somnului, produsă de obicei de vise sexuale și fantezii. Apare mai frecvent la băieții aflați la pubertate.
Igiena intimă la băieți:	Spălarea penisului și întreținerea igienei, la bărbați, presupune spălarea cu apă caldă și săpun cu pH neutru. Se spală glandul penisului, acordând atenție secrețiilor adunate între prepuț și gland, penis și scrot, fiind un moment potrivit pentru autoexaminarea testiculelor. Pentru părul pubian, la fel ca și în cazul fetelor, se recomandă tunderea periodică.