

Atividade n.º 3

Atividade:	Quando, quando?							
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	7º	8º	9º				
Disciplina(s):	M; CN							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender o ciclo menstrual e ovulatório. ▪ Compreender o funcionamento do aparelho reprodutor feminino, nomeadamente os conceitos de ovulação, ciclo ovulatório, menstruação e fecundação. 								
Duração:	Recursos:							
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 3 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Relembrar aos alunos os conceitos já trabalhados na disciplina de Ciências da Natureza sobre ciclo menstrual e ovulatório. 								
<ol style="list-style-type: none"> 2. Distribuir por cada um dos alunos a ficha n.º 3. 								
<ol style="list-style-type: none"> 3. Discutir com os alunos a necessidade de todos conhecermos o nosso corpo, e sabermos adequar os conhecimentos adquiridos à nossa realidade. 								
<ol style="list-style-type: none"> 4. Discutir o resultado em grande grupo. 								

Janeiro

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Fevereiro

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Março

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

A Joana teve o seu primeiro dia de **período menstrual** a 24 de Janeiro, e o último no dia 28 de Janeiro. A 21 de Fevereiro o período menstrual voltou a aparecer.

Quanto tempo dura o **ciclo menstrual** da Joana? _____

Quais são os seus dias prováveis de **período fértil** (período de ovulação)? _____

Assinala no calendário.

Em que dias é que é menos provável que a Joana **engravide**? _____

Assinala no calendário.

Se a Joana tiver o seu **ciclo menstrual regular** em que data deverá ocorrer o próximo período?

Assinala no calendário.

Se a Joana optar por tomar, pela primeira vez, um método contraceptivo hormonal, como a pílula, em Fevereiro, em que dia deve começar? _____ E a segunda caixa deve começar em que dia? _____

Assinala no calendário.