

AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD

Program edukacyjny dla dziewcząt

Program edukacyjny dla dziewcząt

Scenariusze zajęć
- szkoły ponadpodstawowe



Sponsor

LACTACYD®

Organizator

Adliner Sp. z o.o., ProgramyEdukacyjne.pl

Autorzy

Anna Paszkiewicz – poetka, autorka ponad osiemdziesięciu książek dla dzieci, w tym „Coś i Nic” (najlepsza książka dziecięca w kategorii 6-8 lat w konkursie Przecinek i Kropka 2020, międzynarodowy tytuł Białego Kruka 2021). Współpracuje z czasopismami dla dzieci niewidomych i niedowidzących „Promyczek” i „Pod lupą”. Jest autorką scenariuszy dla nauczycieli w ramach ogólnopolskich programów edukacyjnych, m.in.: „Moje Miasto Bez Elektrośmieci”, „Działaj z ImPETem”, Klub Małego Zucha Flockies, Klub Mleczaka, Akademia Kreatywności Hey Clay.

Eksperti

dr n. med. Anna Wilczyńska – jest ginekologiem od 19 lat. Swoją specjalizację i przygodę z ginekologią rozpoczęła w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie pod opieką prof. Tomasza Niemca i prof. Michała Troszyńskiego. W wieku 30 lat obroniła tytuł doktora nauk medycznych. Następnie kontynuowała pracę w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie. Przez kilka lat była kierownikiem medycznym Centrum Zdrowia Kobiet w Warszawie. Od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską opiekując się kobietami w różnym wieku oraz dziewczynkami ze schorzeniami ginekologicznymi.

Projekt, skład i koncepcja **Adliner Sp. z o.o., ProgramyEdukacyjne.pl**

Prawa autorskie © **Copyright 2024 Perrigo Poland Sp. z o.o.**

Wszelkie prawa zastrzeżone

Spis treści

Charakterystyka zajęć.....	3
SCENARIUSZ PIERWSZY – Mam prawo być sobą.....	3
SCENARIUSZ DRUGI – Mam prawo powiedzieć „nie”.....	3
SCENARIUSZ TRZECI – Mam prawo dbać o siebie	3

Charakterystyka zajęć

Odbiorcy:

Zajęcia są adresowane do dziewcząt z **klas 1-3 szkół ponadpodstawowych**.

Cel zajęć:

Przekazanie wiedzy dotyczącej ważnego etapu w życiu, jakim jest okres dojrzewania; wsparcie dziewcząt na etapie kształtowania się seksualności i przeżywania pierwszych seksualnych doświadczeń, zachęcenie do refleksji i dyskusji na temat ich potrzeb i praw.

W trakcie zajęć dziewczęta:

- + poćwiczą asertywność, zwłaszcza w odniesieniu do propozycji nawiązywania kontaktów seksualnych
- + zgłębią zagadnienia dotyczące: seksualności człowieka i jej składowych, poznawania swoich potrzeb i preferencji seksualnych i znaczenia umiejętności wyrażania potrzeb dla osiągnięcia satysfakcjonującego życia seksualnego
- + zwiększą swoją wiedzę na temat definicji przemocy na tle seksualnym oraz działań, jakie należy podjąć w przypadku, gdy dojdzie do takiego zdarzenia – gdzie szukać pomocy, na jakie wsparcie może liczyć ofiara przestępstwa
- + dowiedzą się wszystkiego o metodach antykoncepcji
- + ugruntują wiedzę na temat higieny intymnej, chorób przenoszonych drogą płciową, znaczenia regularnych badań u ginekologa

Formy zajęć:



prezentacja filmu



burza mózgów



praca w grupach



praca indywidualna



odgrywanie ról



dyskusja moderowana przez prowadzącego

Prowadzenie zajęć

Zajęcia powinien prowadzić pedagog, psycholog szkolny lub nauczyciel cieszący się zaufaniem młodzieży, otwarty na rozmowę na tak delikatny temat, jakim jest seksualność człowieka. Podczas pierwszych zajęć należy z uczennicami zawrzeć (umownie) kontrakt, w którym znajdą się najważniejsze zasady dotyczące reguł obowiązujących podczas wykonywania ćwiczeń i dyskusji. Wśród nich powinny się znaleźć:

- + zasada poufności – wszystko, co zostanie powiedziane na forum grupy, zostaje w grupie
- + zasada otwartości i szczerości, ale bez zdradzania tajemnic osób trzecich (jeśli podajemy czyjąś prywatną historię jako przykład, robimy to w taki sposób, by nie zdradzić, o kogo chodzi; o samym sobie możemy opowiadać, co chcemy)
- + zasada nieoceniań – możemy nie zgadzać się z cudzymi poglądami, ale nie osądzamy ich jako gorszych, głupich czy niewłaściwych; dyskusja jest zawsze polem do wymiany doświadczeń i poglądów
- + zasada dobrowolności – każdy może powiedzieć na dany temat tyle, ile chce; może także odmówić odpowiedzi, jeśli pytanie jest dla niej np. krępujące (nie musi podawać powodu)
- + zasada „nie ma głupich pytań” – uczestnicy w każdej chwili mogą zadać dowolne pytanie dotyczące poruszanego tematu
- + zasada nieczynienia założeń na temat cudzych poglądów, wartości, preferencji czy doświadczeń – każdy sam najlepiej wie, co czuje, czym się kieruje i co przeżywa lub przeżył

Powyzsze zasady są omawiane na początku pierwszej lekcji. W razie potrzeby uczennice mogą je uzupełnić o własne pomysły. Warto o tych zasadach przypominać każdorazowo przed rozpoczęciem kolejnych zajęć.

Należy również zadbać o odpowiednią atmosferę, tak by wszystkie uczennice czuły się swobodnie i komfortowo. Warto (w sposób przemyślany) dzielić się w trakcie zajęć swoimi prywatnymi doświadczeniami – w ten sposób okazujemy zaufanie i zachęcamy do podobnej szczerości i otwartości. Nie wolno zapominać o tym, że zasady kontraktu obejmują również osobę prowadzącą. Po każdym ćwiczeniu dobrze jest zapytać uczennice, czy wiedzą, jaki był jego cel, o uczucia, które towarzyszyły jego wykonaniu i o ewentualne pytania. Jeśli wolą je zadać anonimowo, można przygotować do tego celu „skrzynkę pytań”.

Mam prawo być sobą

Cel: Poszerzenie wiedzy na temat seksualności człowieka. Zrozumienie znaczenia umiejętności wyrażania potrzeb seksualnych dla osiągnięcia satysfakcjonującego życia seksualnego. Utrwalenie wiedzy na temat antykoncepcji.

Czas realizacji: 2 godziny lekcyjne

Potrzebne materiały:

- + plansza edukacyjna „Okręgi seksualności człowieka” (do pobrania ze strony programu)
- + karta pracy „Okręgi seksualności człowieka”
- + kartki A4
- + kartki A3
- + długopisy, flamastry
- + plansza edukacyjna „Deklaracja Praw Seksualnych” (do pobrania ze strony programu)
- + karteczki z wypisanymi pojedynczo prawami (w oparciu o Deklarację Praw Seksualnych, prawa 1-7)
- + plansza edukacyjna „Metody antykoncepcji” (do pobrania ze strony programu)

Wprowadzenie

Informujemy uczennice, że na zajęciach będziemy rozmawiać na ważny temat, jakim jest seksualność człowieka. Będziemy także omawiać metody antykoncepcji. Podkreślamy, że choć seks nie jest w dzisiejszych czasach tematem tabu, to aby swobodnie o nim rozmawiać, warto zapewnić komfortowe warunki podczas dyskusji. Pytamy, jakie zasady zdaniem uczennic powinny obowiązywać podczas tych i kolejnych zajęć (kontrakt). Ich propozycje zapisujemy na tablicy i w razie potrzeby uzupełniamy o punkty wymienione we wstępie „Charakterystyka zajęć”. Tak sformułowaną listę zasad możemy potem przepisać lub sfotografować i na każdym zajęciach wieszać w widocznym miejscu. Informujemy, że pierwszym poruszonym tematem będą zmiany, które już zachodzą lub będą zachodzić w ich ciałach. Pytamy, czy zetknęły się już z jakąś wiedzą na ten temat i co było jej źródłem (rodzice, starsza siostra, babcia, ciocia lub inna bliska dorosła osoba, koleżanki, Internet, książki, itd.). Możemy je zapisać na tablicy i zapytać, które z nich, i dlaczego wydają się im najbardziej wiarygodne, rzetelne i dlaczego tak sądzą. Pytamy także o to, z których źródeł korzystają najczęściej.

Rozumiem, czym jest seksualność

Pytamy uczennic, jak rozumieją pojęcie: seksualność. Czy wiedzą co się na nią składa? Następnie zapisujemy na tablicy słowo „seksualność” i otaczamy linią litery „s”, „e”, „k” i „s”. Zwracamy uwagę na to, że „s”, „e”, „k” i „s” to tylko cztery litery z całego słowa. Choć wielu ludzi często pojęcia „seks” i „seksualność” wiąże wyłącznie z samym zbliżeniem, to seksualność kryje w sobie znacznie więcej.

Mówimy, że nasza seksualność obejmuje kilka aspektów: cielesność i zmysłowość, intymność, tożsamość, zdrowie seksualne i reprodukcyjne oraz seksualizację. Dzielimy uczennice na małe 2-3-osobowe zespoły. Rozdajemy im **karty pracy „Okręgi seksualności”** i prosimy, by spróbowały wpisać w poszczególne okręgi swoje skojarzenia – to, co ich zdaniem mieści się w obrębie danego okręgu. Następnie zbieramy karty i odczytujemy poszczególne odpowiedzi, wspólnie z całą grupą oceniając, czy propozycje faktycznie pasują do danego okręgu. Na koniec pokazujemy **planszę edukacyjną „Okręgi seksualności człowieka”** i omawiamy krótko każdy z okręgów:

Cielesność:

Mówimy o tym, że cielesność oznacza świadomość i uczucia dotyczące swojego ciała i ciała innych osób, szczególnie ciała partnera/ki seksualnego/nej. Pozwala nam cieszyć się przyjemnością, którą może dać nam nasze ciało i ciało drugiej osoby. Cielesność dotyczy wielu aspektów, m.in. tego, jak postrzegamy nasze ciało, czy jesteśmy zadowoleni z naszego wyglądu i czy czujemy się atrakcyjni. Wygląd jest sprawą indywidualną, podobnie jak gust, dlatego tak ważne jest, by nie porównywać się z innymi, ale dążyć do samoakceptacji i zadowolenia ze swojego ciała. Możemy zapytać uczennice, w jaki sposób można ich zdaniem zwiększyć owo zadowolenie, by czuć się dobrze w swojej skórze (uprawianie sportu, odpowiednia i zdrowa dieta, właściwa pielęgnacja, itp.) Z naszą cielesnością związane jest także odczuwanie przyjemności, gdy ktoś dotyka naszego ciała, odczuwanie fizycznego zainteresowania drugą osobą, a także fantazje seksualne. Podkreślamy, że takie fantazje są czymś zupełnie normalnym i pozwalają nam uzmysłowić sobie, czego oczekujemy od zbliżenia, bycia blisko z naszym partnerem/partnerką. Mówią wiele o naszych potrzebach, dlatego jeśli decydujemy się na współzycie i chcemy, aby było dla nas satysfakcjonujące, warto nauczyć się mówić o nich otwarcie. Dla partnera/partnerki, zwłaszcza jeśli są młodzi i nie mają dużego doświadczenia w kontaktach seksualnych, takie wypowiedzi mogą okazać się cenną wskazówką. Wiele młodych dziewczyn podejmujących współzycie czasem, gdy nie odczuwa przyjemności, udaje ją, by nie urazić swojego chłopaka. Nie jest to dobry kierunek.

Pytamy uczennic, dlaczego udawanie orgazmu przez kobietę tak naprawdę w dłuższej perspektywie szkodzi jej samej. W razie potrzeby wyjaśniamy, że w ten sposób wypiera ona własne potrzeby i uczy partnera np. tego, że określony rodzaj dotyku sprawia jej przyjemność, choć w rzeczywistości jest inaczej. W ten sposób utrwała w nim i w samej sobie odruchy, które mogą w przyszłości przyczynić się do trudności w czerpaniu przyjemności ze zbliżenia. Mówiąc o tym, co lubi, co jej się podoba i czego pragnie i oczekuje, nie tylko uczy swojego partnera swojego ciała, jego reakcji i swoich potrzeb, ale także dba o właściwy rozwój swojego życia seksualnego.

Możemy poprosić uczennice, by przywołały w swojej głowie jakąś fantazję seksualną i krótko opisały ją na kartce (maksymalnie kilka zdań). Uczulamy, że nie chodzi nam o wygłupy, ale ich faktyczne pragnienia i potrzeby. Zaznaczamy, że nie będziemy tego odczytywać na forum – nie o to chodzi w tym ćwiczeniu. Następnie pytamy, czy opisanie tego sprawiło im trudność? Czy czuły wstyd, zażenowanie, a może przyszło im to z łatwością? Czy mają pomysł, co można zrobić, aby w rozmowach z partnerem na ten temat czuć się bardziej komfortowo? Podkreślamy, że niektórym z nich z początku mówienie o tym może wydawać się trudne, jednak dojrzały partner powinien nie tylko docenić ich otwartość, ale także wziąć sobie ich wskazówki do serca.

Intymność:

Zapisujemy na tablicy słowo „intymność” oraz wszystkie związane z nim skojarzenia uczennic, np. bliskość, poczucie więzi, zaufanie, miłość. Pytamy dlaczego ich zdaniem intymność jest tak ważna? Czy kiedy mówimy o intymności, mamy na myśli wyłącznie seks albo relacje z naszym partnerem/partnerką? Wyjaśniamy, że intymność to zdolność i potrzeba tworzenia i doświadczania emocjonalnej więzi z drugim człowiekiem. Dzielenie się intymnością wzbogaca relację między dwojgiem ludzi, nie tylko tych, między którymi dochodzi do zbliżenia. Cieleśność dotyczy bliskości fizycznej, intymność związana jest z bliskością emocjonalną. Aby relacja stała się intymna, potrzebna jest otwartość, gotowość do podzielenia się myślami i uczuciami. Dlatego tak ważne jest poczucie bezpieczeństwa w relacjach, zwłaszcza tych, w których jesteśmy zaangażowani emocjonalnie i uczuciowo.

Tożsamość seksualna:

Zapisujemy na tablicy hasło „tożsamość seksualna”. Pytamy uczennic, co ich zdaniem kryje się pod tym pojęciem. Wyjaśniamy, że tożsamość seksualna jest postrzeganiem siebie jako istoty seksualnej, ale także poczuciem męskości i kobiecości oraz poczuciem bycia osobą hetero - lub nieheteroseksualną. Składają się na nią trzy bardzo ważne części:

- + **tożsamość płciowa**, czyli nasze wewnętrzne poczucie bycia kobietą, mężczyzną lub nieidentyfikowanie się z żadną z wymienionych kategorii, to także utożsamianie się z rolami społecznymi przypisanymi do danej płci.

Wyjaśniamy, że to, jak się odnajdujemy w naszej tożsamości nie jest związane wyłącznie z biologicznymi cechami naszego ciała, które zwyczajowo wskazują na przynależność do płci żeńskiej lub męskiej. Każdy człowiek porusza się w spektrum, na którego jednym końcu jest męskość, a na drugim kobiecość. Bardzo różne czynniki mogą wpłynąć na nasze definiowanie siebie na tym continuum. Mogą również ulegać zmianie pod wpływem różnych okoliczności.

- + **rola płciowa**, czyli sposób zachowania, który w danej kulturze postrzegany jest jako typowy bądź akceptowalny dla danej płci.

Podkreślamy, że niektóre aspekty naszego funkcjonowania są zdeterminowane budową i fizjologią danej płci, np. tylko kobiety miesiączkują. Jednak wszystkie inne aspekty, które nie wynikają bezpośrednio z budowy naszego ciała, są uwarunkowane kulturowo. (Przykładowo: w naszej kulturze tylko kobiety noszą spódnicę, ale np. w Szkocji już nie).

Wyjaśniamy, że w społeczeństwie i kulturze często istnieją stereotypy na temat poszczególnych płci, które przypisują określone cechy i zachowania kobiecie i mężczyźnie. Prosimy, aby grupa podała przykładowe cechy/zachowania, które stereotypowo przypisuje się kobietom i mężczyznom, także te związane z seksualnością i podziałem ról w rodzinie. (np. Mężczyźni myślą tylko o seksie i mają większą ochotę na seks niż kobiety. Mężczyźni inicjują kontakt seksualny i są dominującą stroną. Wszystkie kobiety chcą mieć dzieci). Przykłady zapisujemy na tablicy i wspólnie zastanawiamy się, czy te stereotypy są krzywdzące i dlaczego. (Przykładowo: Kobieta może mieć wyższe libido i częstszą ochotę na seks niż mężczyzna. Różne kobiety różnią się między sobą w sile potrzeb seksualnych, podobnie mężczyźni. Nie jest prawdą, że mężczyźni myślą tylko o seksie, gdyby tak było, nie byłiby w stanie funkcjonować w pracy czy rodzinie. Nie wszystkie kobiety chcą mieć dzieci, są takie, które nie odczuwają instynktu macierzyńskiego).

Możemy również podzielić uczennice na zespoły i poprosić każdy z nich o przygotowanie własnej listy stereotypów dotyczących płci. Po wykonaniu zadania zespoły wspólnie krótko omawiają swoje przykłady, oceniając ich zasadność i prawdziwość.

- + **orientacja seksualna** (hetero-, homo- lub biseksualna), czyli nasza tożsamość seksualna, określa nasz fizyczny i emocjonalny pociąg do określonej płci. Orientacja nieheteroseksualna ujawnia się zwykle w okresie dojrzewania, ale nie zawsze (może ujawnić się w późniejszym okresie, nawet po doświadczeniach z osobą odmienną płci). Orientacja nie jest kształtowana na poziomie świadomego wyboru – możemy eksperymentować z doświadczeniami z obiema płciami, ale nie mamy wpływu na to, jaka płeć nas faktycznie pociąga. Możemy jedynie zdecydować, czy się z tym ujawnimy.

Przypominamy, że każdy z nas jest inny, dlatego nasza seksualność może różnić na poziomie różnych okręgów. Nie ma jednego, właściwego modelu, a każdy człowiek ma prawo zarówno do prywatności seksualnej, jak i swojego indywidualnego rozwoju i wyborów.

Zdrowie seksualne i reprodukcyjne, czyli zdolność do reprodukcji oraz możliwość utrzymywania zdrowych relacji seksualnych. Zdrowie seksualne obejmuje: zdrowy rozwój seksualny, równe i odpowiedzialne relacje partnerskie, satysfakcję seksualną, wolność od chorób, niedomagań, niemocy seksualnej, wolność od przemocy i innych krzywdzących praktyk związanych z seksualnością.

Informujemy także, że chorobom i higienie intymnej poświęcone będą inne zajęcia.

Seksualizacja, czyli używanie seksu lub seksualności aby wywierać wpływ, manipulować bądź kontrolować innych ludzi. Często nazywana „ciemną stroną” naszej seksualności.

Pytamy uczennic, czy potrafią podać przykłady używania seksualności w taki sposób (flirtowanie; uwodzenie; odmawianie podejmowania aktywności seksualnej, aby ukarać partnera/partnerkę lub dostać to, czego się oczekuje; napastowanie seksualne, gdy ktoś oczekuje od nas współżycia w zamian np. za przysługę; wykorzystanie

seksualne; gwałt). Podkreślamy, że NIKT nie może nas wykorzystywać seksualnie w żaden sposób. Wykorzystanie seksualne to każdy akt seksualny lub o podłożu seksualnym, przez który druga osoba czuje się niekomfortowo, zmuszana lub zastraszana. Jest pogwałceniem zaufania drugiej osoby i zanegowaniem jej prawa do decydowania o tym, co dzieje się z jej ciałem.

Informujemy, że tematyce naruszania granic będą poświęcone kolejne zajęcia.

Wiem, które metody antykoncepcji są dla mnie najlepsze

Pytamy uczennic, czy korzystały już z jakiś form antykoncepcji. Jakie inne rodzaje antykoncepcji znają? Przypominamy, że stosunek przerwany NIE JEST skuteczną formą zapobiegania ciąży. W razie potrzeby uzupełniamy ich wiedzę w oparciu o **planszę edukacyjną „Metody antykoncepcji”**. Następnie dzielimy uczennice na zespoły, które wspólnie wybierają jedną z form antykoncepcji (ich zdaniem najlepszą dla nastolatek), szukają w sieci informacji na temat jej wad i zalet oraz zasad stosowania. Na tej podstawie wymyślają treść krótkiego filmiku na YouTube'a (lub inne medium internetowe) skierowanego do młodzieży, który w atrakcyjny sposób zaprezentuje podstawowe wiadomości i przekona odbiorców do zabezpieczenia się wybraną przez zespół metodą. Na koniec każdy zespół wybiera spośród swoich członków „influencerkę”, która na forum grupy prezentuje materiał (przedstawia go tak, jakby faktycznie nagrywała materiał, by go umieścić na swoim profilu).

Znam swoje prawa seksualne – zadanie dodatkowe dla starszych uczennic

Pytamy uczennic, czy słyszały o Deklaracji Praw Seksualnych. Mówimy, że została zatwierdzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 2002 roku. Przybliżamy treść jej poszczególnych punktów w oparciu o **planszę edukacyjną „Deklaracja Praw Seksualnych”**, a następnie dzielimy uczennice na siedem zespołów. Każdy z nich losuje jedno prawo i ma kilka minut na wspólne zastanowienie się, w jaki sposób to prawo może być łamane. Następnie poszczególne zespoły kolejno omawiają swoje pomysły na forum grupy. Pozostali mogą dodać coś od siebie.

Na koniec podsumowujemy dyskusję, odczytując uczennicom fragment Deklaracji: *„Seksualność jest integralną częścią osobowości każdej istoty ludzkiej. Jej pełny rozwój zależy od zaspokojenia podstawowych ludzkich potrzeb, takich jak pragnienie obcowania, intymności, ekspresji uczuć, czułości i miłości. [...] Prawa seksualne należą do uniwersalnych praw człowieka, bazujących na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich. Ponieważ zdrowie jest fundamentalnym prawem człowieka, tak samo podstawowym prawem musi być jego zdrowie seksualne.*

Na zakończenie pytamy, czy wśród zagadnień poruszanych podczas realizowania zajęć znajdowały się takie, którym uczennice chciałyby poświęcić więcej uwagi. Jeśli tak, możemy zorganizować dodatkową lekcję w oparciu o własny autorski scenariusz. To także moment na dodatkowe pytania i wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości.

SCENARIUSZ DRUGI

Mam prawo powiedzieć „nie”

Cel: Rozpoznawanie konfliktu wewnętrznego dotyczącego podjęcia współżycia. Poznanie sposobów odmowy. Ćwiczenie asertywności.

Czas realizacji: 1 godzina lekcyjna

Potrzebne materiały:

- + film nr 4 (link do filmu znajduje się na tronie programu)
- + artki A4
- + małe karteczki
- + taśma klejąca lub magnesy (jeśli dysponujemy tablicą magnetyczną)
- + tablica edukacyjna „Poradnik dla ofiar przemocy seksualnej”
- + długopisy/flamastry
- + arkusze A3, materiały plastyczne do wykonania plakatów

Wprowadzenie

Informujemy uczennice, że na zajęciach będziemy rozmawiać na ważny temat, jakim jest podjęcie decyzji o rozpoczęciu współżycia. Będziemy także omawiać sposoby odmawiania i nieulegania presji także w sytuacjach, gdy już z kimś współżyjemy. Przypominamy zasady obowiązujące podczas dyskusji. Pytamy, czy po doświadczeniach z poprzednich zajęć uczennice chciałyby owe zasady uzupełnić. Jeśli tak, po przedyskutowaniu propozycji przez grupę dopisujemy nowe punkty do naszego kontraktu.

Film:

Prezentujemy uczennicom film nr 4

Wiem, że mogę powiedzieć „nie”:

Pytamy uczennic, czy znają kogoś lub same kiedyś znalazły się w podobnej sytuacji jak bohaterka filmu (oczywiście bez podawania danych osób trzecich). Jak się czujemy, gdy ktoś wywiera na nas presję? W jakich sytuacjach takie propozycje pojawiają się najczęściej? (pod wpływem alkoholu? presji rówieśników?) Czy na miejscu bohaterki uczennice zachowałyby się podobnie? Jakich innych słów mogłyby użyć, aby odmówić swojemu chłopakowi w sytuacji, gdy nie czują się gotowe do współżycia, a jakich, gdy po prostu nie mają danego dnia ochoty na seks? Wszystkie propozycje odmowy zapisujemy na tablicy.

Pytamy uczennic, jak ich zdaniem wygląda to w związkach, które już ze sobą współ-żyją. Czy za każdym razem strony mają prawo odmówić? (tak) Czy mają prawo do zmiany zdania w trakcie zbliżenia (tak). Przypominamy, że każde zbliżenie, dotykanie się nawzajem czy inna forma fizycznego kontaktu ZAWSZE wymaga zgody OBU stron i w każdej chwili mamy prawo zmienić zdanie. Jakikolwiek próby wymuszania, czy to siłą, czy groźbą, czy za pomocą manipulacji są przemocą seksualną. W związku, czyli tam, gdzie seks jest formą budowania poczucia więzi i bliskości, szanowanie wzajemnych granic i wzajemna akceptacja potrzeb są szczególnie ważne. Jakikolwiek forma przymusu czy działania pod presją niszczy zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, co bardzo trudno potem odbudować.

Następnie uczennice dobierają się w pary. Każda para ma kilka minut na wymyślenie scenki, którą odegra na forum grupy. Jedna osoba w parze jest tym, kto namawia do zbliżenia (pierwszego lub kolejnego), sygnalizuje swoje potrzeby w tym zakresie, druga odmawia. Zaznaczamy, że odmawiającym może być zarówno dziewczyna, jak i chłopak, bo każda ze stron w związku tak samo może nie mieć ochoty lub nie czuć się gotowa. Na koniec zespoły prezentują swoje scenki na forum grupy.

Umiem być asertywna

Zapisujemy na tablicy hasło "Asertywność = sztuka odmawiania +...". Wyjaśniamy, że asertywność wielu osobom kojarzy się wyłącznie z umiejętnością odmawiania. Tymczasem jest to szersze pojęcie, które obejmuje także umiejętność dbania o swoje emocje i potrzeby, umiejętność wyrażania własnego zdania i stawiania granic adekwatnych do sytuacji. Na tych zajęciach pojęcie asertywności analizujemy w kontekście kontaktów seksualnych, ale asertywność przydaje się w wielu sytuacjach w życiu. Możemy poprosić uczennice o podanie przykładów (np. koleżanka namawia nas do ukradzenia bluzki w sklepie, a my się na to nie zgadzamy; nie mamy ochoty pić alkoholu na imprezie, więc tego nie robimy; nie mamy ochoty na nią pójść i odmawiamy, dziękując za zaproszenie, itd.).

Następnie rozdajemy uczennicom karteczki i prosimy je o zapisanie na nich pojęć, które kojarzą im się z asertywnością, np. bezpieczeństwo, akceptacja dla odmowy, otwartość i mówienie wprost, wyrażanie własnych uczuć, itp. Po tym, jak zostaną przez nie odczytane i wspólnie wybierzemy te pojęcia, które faktycznie dotyczą asertywności, rysujemy na tablicy długą strzałkę skierowaną w prawo. Na jej początku piszemy „uległość”, na jej końcu „agresja”. Prosimy uczennice, by spróbowały określić, w którym miejscu na osi mieści się pojęcie „asertywności” (powinno znajdować się w połowie). W tym miejscu przyklejamy/przyczepiamy karteczki, mówiąc, że asertywność służy ochronie naszych granic.

Wiem, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo:

Mówimy o tym, że są takie sytuacje, które wymagają bardziej zdecydowanych kroków (np. gwałt powinien prowadzić do skazania sprawcy). Są to wszelkie działania noszące znamiona przemocy seksualnej lub nią będące, czyli: gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i

krytyka zachowań seksualnych, itp. Nikt nie może być w żaden sposób zmuszany do jakiegokolwiek czynności seksualnej, a nasze granice w tym obszarze są chronione prawem. Nie mają racji bytu wszelkie stwierdzenia i postawy typu: skoro zapraszam cię na randkę i za ciebie płacę, to jesteś mi coś winna; czekam już dwa tygodnie na seks, a tu ciągle nic; nie kochasz mnie, skoro nie pozwalasz mi na seks oralny, zostawię cię, jeśli nie pójdziesz ze mną do łóżka, itd.

Podkreślamy, że przemoc w związku, nie tylko ta o charakterze seksualnym, jest absolutnie niedopuszczalna, a jej konsekwencje dla psychiki ofiary głębokie i długofalowe. Dlatego będąc w związku warto zwracać uwagę na pierwsze niepokojące sygnały. Pytamy uczennic, co ich zdaniem może być takim sygnałem (częste krytykowanie, onieśmianie, zawstydzanie, wyśmiewanie, wyzywanie – nawet „w żartach”, upokarzanie, stopniowe izolowanie danej osoby lub ograniczanie jej kontaktów z innymi osobami (znajomi, rodzina) i chęć jej kontrolowania, wymuszanie posłuszeństwa czy podporządkowania, okazywanie zaborczości czy nadmiernej zazdrości, szantaż, groźby, karanie milczeniem).

Pytamy, w jakich innych sytuacjach czy miejscach młode dziewczyny mogą się zetknąć lub stykają się z propozycjami kontaktów seksualnych, molestowaniem czy innym próbami naruszenia swoich granic (np. dyskoteka, Internet, szkoła). Czy mogą coś zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia takich sytuacji? (Nie wracać same do domu po zmroku, nie umawiać się z przypadkowymi osobami poznanymi w sieci, na imprezach nie zostawiać na stoliku niedopitych napojów (ryzyko wrzucenia do nich pigułki gwałtu), nie chodzić same do lokali typu dyskoteki, kontrolować ilość spożywanego przez siebie alkoholu, itp.).

Mówimy o tym, że do rozmaitych form naruszenia granic dochodzi często tam, gdzie pojawia się alkohol – na domowych imprezach, na dyskotekach. Podkreślamy, że spożycie nadmiernej ilości alkoholu przez osobę, która nas molestuje czy nagabuje w jakikolwiek sposób, czyniąc nam niestosowne propozycje, nie jest żadnym wytłumaczeniem. Jest jedynie przejawem jej braku szacunku wobec nas i dowodem na brak odpowiedzialności.

Gdy ja lub ktoś, kogo znam, doświadczy przemocy seksualnej...

Mówimy o tym, że przemoc seksualna to ogromna trauma dla ofiary. Każda ofiara przemocy ma prawo do zadośćuczynienia, wsparcia i pomocy, a każdy sprawca powinien zostać w takiej sytuacji ukarany, zwłaszcza gdy doszło do gwałtu, czyli „doprowadzenia innej osoby do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub w inny sposób mimo braku zgody”. Nic nie usprawiedliwia takiej przemocy, ani ubiór i wygląd („byłaś ubrana zbyt wyzywająco” – każdy ma prawo ubierać się tak, jak chce), ani sposób zachowania („tańczyłaś zbyt seksownie, więc mnie sprowokowałaś” – taniec może być częścią flirtu, ale jeśli zechcemy to przezwyciężyć i nie wyjść poza taniec, druga strona musi to uszanować), ani spożycie alkoholu („wypiłaś za dużo, więc nie wiedziałaś, czy chcesz, czy nie” – jeśli kobieta znajduje się pod wpływem alkoholu nikt nie ma prawa tego faktu świadomie wykorzystać).

Podkreślamy, że każda osoba, która doświadcza przemocy, ma prawo do należyte-

go wsparcia i opieki oraz pomocy prawnej i psychologicznej. W żadnym wypadku nie powinna pozostać ze swoją tragedią sama.

Pokazujemy uczennicom tablicę edukacyjną „Poradnik dla ofiar przemocy seksualnej” i krótko go omawiamy. Następnie w kilkusobowych zespołach uczennice przygotowują plakaty do hasła: Mam prawo powiedzieć „nie”. Plakaty warto potem umieścić w widocznych miejscach w szkole.

Na zakończenie pytamy, czy wśród zagadnień poruszanych podczas realizowania zajęć znajdowały się takie, którym uczennice chciałyby poświęcić więcej uwagi. Jeśli tak, możemy zorganizować dodatkową lekcję w oparciu o własny autorski scenariusz. To także moment na dodatkowe pytania i wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości.

Nie wahaj się

– zadzwoń lub zadaj pytania na naszym anonimowym forum

**TELEFON
ZAUFANIA**



116 111

**7 dni w tygodniu,
24 godziny na dobę**



akademia-dojrzewania.pl/forum

SCENARIUSZ TRZECI

Mam prawo dbać o siebie

Cel: Ugruntowanie wiedzy na temat higieny intymnej, chorób przenoszonych drogą płciową, znaczenia regularnych wizyt u ginekologa i rozwiązań zwiększających komfort podczas miesiączki.

Czas realizacji: 1 godzina lekcyjna

Potrzebne materiały:

- + dostęp do Internetu – korzystanie z materiałów na stronie programu www.lactacyd.pl
- + ikonografika „Badanie piersi krok po kroku” (do pobrania lub wydrukowania ze strony programu)
- + załącznik „Choroby przenoszone drogą płciową” (także do pobrania ze strony programu)
- + załącznik „Higiena intymna w okresie dojrzewania i podczas menstruacji” (także do pobrania ze strony programu)
- + arkusze A3, A2
- + długopisy/flamastry/kredki

Wprowadzenie

Przypominamy zasady obowiązujące podczas dyskusji. Pytamy, czy po doświadczeniach z poprzednich zajęć uczennice chciałyby owe zasady uzupełnić. Jeśli tak, po przedyskutowaniu propozycji przez grupę dopisujemy nowe punkty do naszego kontraktu.

Informujemy uczennice, że na zajęciach będziemy rozmawiać o rozwiązaniach, które pozwalają zwiększyć komfort życia. Higiena intymna, podobnie jak miesiączkowanie czy wizyty u ginekologa to tematy osobiste, delikatne, o których jednak warto rozmawiać, tak jak warto poszerzać swoją wiedzę na ten temat, bo są elementem dbania o siebie.

Przypominamy, że istnieje grupa chorób, tzw. wenerycznych, czyli chorób przenoszonych drogą płciową. Dlatego tak ważne jest, aby wiedzieć, jak je rozpoznać, ale przede wszystkim jak się przed nimi ustrzec. Wiele z nich przenoszonych jest przez kontakt seksualny (dopochwowy, oralny i analny). Trzeba być świadomym takiego zagrożenia, by dbać o swoje zdrowie po rozpoczęciu życia seksualnego. Choroby nie są przyjemnym tematem, a objawy chorób przenoszonych drogą płciową nie są też przyjemnym widokiem. Do zakażeń dochodzi przez przypadkowe kontakty seksualne z nieznanymi partnerami, niestosowanie prezerwatyw lub też nieświadome zakażenia wirusami, których jest się nosicielem. Wiele z tych chorób, jeśli nie są leczone,

może mieć groźne powikłania. Choroby są diagnozowane w badaniach moczu lub krwi. Objawy takie jak upławy czy wszelkie zmiany naskórka w okolicach narządów rodnych zawsze powinny nas zaniepokoić i zostać diagnozowane przez lekarza ginekologa, który zaleci odpowiednie leczenie, najczęściej antybiotykiem lub maścią.

Konferencja „Dbajmy o siebie”

Mówimy uczestniczkom zajęć, że ich zadaniem będzie wcielenie się w rolę ginekologów i ekspertek ze świata nauki oraz zorganizowanie konferencji „Dbajmy o siebie”. Uczennice same dzielą się na zespoły i wybierają swoje role: zespół ekspertek ds. chorób przenoszonych drogą płciową, zespół ekspertek ds. higieny w okresie dojrzewania i podczas menstruacji, dziennikarze uczestniczący w konferencji, przewodniczący konferencji, który także zapowiada gości, itp. Wspólnie ustalają program konferencji. Ważne, aby ekspertki ds. chorób przenoszonych drogą płciową skupiły się nie tylko na rodzajach i objawach chorób, ale także sposobach zapobiegania zakażeniu. Ważne, aby poszczególne wystąpienia nie trwały dłużej niż 3-5 minut. Mają stanowić kompendium wiedzy na dany temat.

Każdy zespół otrzymuje materiały potrzebne do swoich wystąpień (stanowią załączniki do scenariusza; są także dostępne na stronie programu). W razie potrzeby udzielamy dodatkowych instrukcji lub wyjaśniamy wątpliwości. Uczennice korzystają z materiałów, informacji ze strony internetowej www.lactacyd.pl oraz własnej wiedzy. Na koniec wybierają przedstawicieli zespołów, którzy wystąpią podczas konferencji i zaprezentują materiał (na dany temat może się wypowiedzieć kilku ekspertów) Dla urozmaicenia swoich wystąpień eksperci mogą posługiwać się planszami przygotowanymi przez swoje zespoły.

Osoby nieśmiałe lub takie, dla których ich płęć biologiczna i związana z nią fizjologia jest tematem „trudnym”, staramy się zaangażować w bezpieczne dla nich role: dziennikarzy uczestniczących w konferencji i zadających pytania, osoby przygotowujące zaplecze (stoły, krzesła, plakat z programem konferencji, plansze, itp.).

Zakończeniem konferencji jest podsumowanie spotkania przez osobę, która pełniła rolę prowadzącego.

Badam się regularnie

Przypominamy uczennicom, że ważnym elementem dbania o siebie są regularne badania ginekologiczne. Pytamy, czy któraś z nich ma już takie wizyty za sobą; jeśli chce, może podzielić się doświadczeniami lub zapytać o to, co ją zaniepokoiło, a o co nie chciała zapytać ginekologa w trakcie badania (zasada: „nie ma głupich pytań”). Podkreślamy wagę samobadania piersi w profilaktyce chorób nowotworowych, korzystamy z ikonografiki „Badanie piersi krok po kroku”.

Na koniec przypominamy, że między 16. a 18. rokiem życia na wizytę u ginekologa uczennice muszą pójść z rodzicem lub opiekunem prawnym, ale mogą same zdecydować, czy chcą poddać się badaniu lub zabiegowi oraz przyjmować przepisane leki. Dopiero po osiągnięciu pełnoletności można w pełni samodzielnie decydować o swoim zdrowiu. Dopóki uczennica nie skończy 18 lat, lekarz nie może jej przepisać środków antykoncepcyjnych bez zgody rodziców.

Choroby przenoszone drogą płciową

Choroby weneryczne są przenoszone drogą płciową przez kontakty seksualne (dopochwowy, analny, kontakt oralny). Dzielenie się gadżetami erotycznymi również może prowadzić do zakażenia. Istnieją sposoby na to, by zmniejszyć ryzyko zakażenia. Bezpieczny seks z zabezpieczeniem, obserwacja swojego ciała, badania kontrolne u ginekologa, unikanie zachowań ryzykownych, stały partner, zrobienie badań przed rozpoczęciem współżycia z nowym partnerem – to przykłady sposobów dbania o swoje zdrowie.

Kiła – wywołują ją bakterie. Pierwsze objawy pojawiają się w okresie 3 tygodni od zakażenia, w okolicach narządów płciowych, odbytu lub jamie ustnej, pojawia się owrzodzenie, powiększają się węzły pachwinowe. Samoistnie znika, a po 3-4 miesiącach występują zmiany skórne.

Rzeżączka – spowodowana przez bakterię, która może wywoływać objawy w okolicach intymnych: ropne upływy i pieczenie przy oddawaniu moczu. Może także prowadzić do rzeżączkowego zapalenia gardła po seksie oralnym. Ryzykowne jest używanie ręcznika i gąbki, które mogły być używane przez osobą zakażoną, bakteria przeżywa tam od 3 do 24h.

Chlamydia trachomatis (chlamydia) – jest bakterią powodującą zakażenie dróg moczowo-płciowych i najczęstszą chorobą przenoszoną drogą płciową. Można zarazić się przez kontakty seksualne oraz kontakt z narządami płciowymi zakażonego partnera. W pochwie pojawia się nadżerka, plamka czerwona o nierównej brodawkowatej powierzchni oraz pieczenie przy oddawaniu moczu i częstomocz.

Bakteryjne zapalenie pochwy – nie jest to choroba przenoszona drogą płciową, jednak bardzo często występuje u młodych kobiet o zaburzonym cyklu miesiączkowania, stosujących tampony oraz przy braku dbania o higienę. Narażone są na nią osoby o obniżonej odporności. W czasie choroby pojawiają się szarawe upływy, tzw. „rybi zapach” wzmożony podczas okresu.

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) – przenoszony drogą płciową podczas każdego rodzaju kontaktu seksualnego z zakażonym partnerem, ostatnio w badaniach bardzo często wskazywany seks oralny. Do objawów zalicza się zmiany brodawkowe występujące w okolicy błon śluzowych, okolicy odbytu oraz układu moczowo-płciowego. W okolicach sromu są to miękkie, brodawkowate grudki, w okolicach pochwy mogą pojawiać się grudki różowe lub brunatne, w okolicach ust pojawiają się brodawki. Zakażenie wirusem zwiększa zachorowalność na raka gardła, krtani i narządów płciowych, zwłaszcza u chłopców, którzy nie są szczepieni na HPV.

AIDS – choroba spowodowana przez wirus HIV, do zakażenia dochodzi przez kontakty seksualne oraz krew osoby zakażonej. Sam wirus HIV nie daje objawów, dlatego osoba może nie wiedzieć, że jest zakażona. Pewność mogą dać badania krwi.

Rzęzistkowica – choroba spowodowana przez pierwotniaki. Daje objawy w postaci żółto-zielonych silnych upływów, uczucia pieczenia w pochwie, silnego parcia na mocz.

Świerzb okolic intymnych – wywołany przez pasożyta; objawy to silne swędzenie w okolicach warg sromowych i wżgórka łonowego.

Wszawica łonowa – na włosach łonowych pojawia się wesz, która powoduje swędzenie w okolicach ud, brzucha, pachwin i genitaliów.

Higiena intymna w okresie dojrzewania i podczas menstruacji

Higiena intymna:

Higiena w okresie dojrzewania jest bardzo ważna. Bierz prysznic minimum raz dziennie i myj włosy odpowiednimi szamponami.

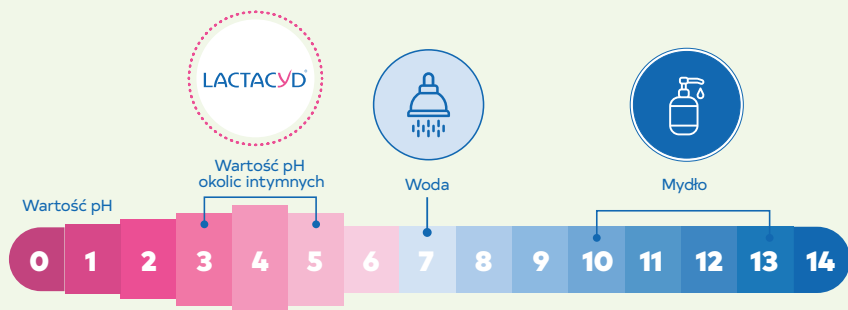
Noś przewiewne i oddychające ubrania, przede wszystkim bieliznę. Dopasowana bielizna ze sztucznych tkanin sprzyja namnażaniu chorobotwórczych bakterii i grzybów, które najlepiej czują się w wilgotnym i ciepłym środowisku.

Używaj antyperspirantów, ponieważ Twój pot zaczyna wydzielać intensywny zapach. Pamiętaj, że perfumy i dezodoranty nie zmniejszają wydzielania potu i nie niwelują jego zapachu. Żeby cieszyć się zapachem swoich ulubionych perfum, konieczne jest również zachowanie odpowiedniej higieny.

Higiena intymna pozwala zachować czystość w okolicach narządów płciowych, zmniejszyć ryzyko występowania zakażeń dróg moczowo-płciowych i nieprzyjemnego zapachu.

Codzienna kąpiel i czysta bielizna:

Zalecane jest branie prysznica przynajmniej raz dziennie. Pamiętaj jednak, by do higieny intymnej nie używać mydła ani żelu pod prysznic. Mają odczyn zasadowy, co zwiększa ryzyko infekcji. Ze względu na to, że pH twoich stref intymnych jest bardziej kwaśne niż reszty skóry, zwykłe mydło, żel pod prysznic czy szampon mogą je zaburzyć. Sama woda ma neutralne pH, dlatego najlepiej zrobisz, jeśli kupisz płyn do higieny intymnej zawierający kwas mlekowy (np. płyn Lactacyd® Femina). Taki płyn oprócz dbania o czystość umożliwi zachowanie odpowiedniej flory bakteryjnej w okolicach intymnych. Produkt wzbogacony jest o naturalny kwas mlekowy oraz regenerujące Lactoserum dzięki czemu chroni przed uczuciem dyskomfortu oraz pomaga utrzymać równowagę pH. Kwaśne środowisko stanowi barierę dla chorobotwórczych drobnoustrojów, dlatego jest tak ważne.



Okolice intymne myj dłońią, wykonując ruchy od przodu do tyłu, aby zapobiec przedostawianiu się bakterii z odbytu do pochwy. Płynów nie stosujemy w pochwie - sama się oczyszcza, my musimy jedynie zadbać o higienę warg sromowych. Do higieny intymnej nie powinnaś stosować gąbek ani myjek, ponieważ są siedliskiem chorobotwórczych bakterii i grzybów. Do osuszania najlepiej używaj osobnego ręcznika.

Kąpiel w wannie czy prysznic:

Kąpiel w wannie, gdy nie masz infekcji dróg rodnych lub miesiączki, jest dozwolona i bezpieczna. Korzystniejsze jest jednak branie prysznica. Długie kąpiele mogą wysuszać delikatną śluzówkę okolic intymnych. W trakcie brania prysznica woda nie dostaje się do pochwy i nie zaburza flory fizjologicznej. Świeża czysta woda obmywa krocze, nie powodując podrażnień i nie jest ewentualnym źródłem infekcji.

Gąbki, myjki:

Używanie gąbek i myjek do higieny intymnej nie jest korzystne. Na myjkach i gąbkach z łatwością osadzają się bakterie i grzyby. W ciepłych łaźniakowych warunkach szybko się namnażają, stanowiąc często źródło nawracających infekcji. Okolice intymne myj delikatnie dłońmi, tylko na zewnątrz. Używaj własnego ręcznika, po kąpielach rozwiń go i osusz. Gdy nie możesz wziąć prysznica po aktywności fizycznej (bieganie, w-f), korzystaj z chusteczek do higieny intymnej.

Przed wizytą u ginekologa

Umawiając się na wizytę, pomijaj dni, w których masz miesiączkę. Przed wyjściem z domu weź odświeżający prysznic i załóż sukienkę bądź spódnicę (Jeśli je nosisz) – dzięki temu będziesz się czuć bardziej komfortowo podczas badania. Przed wejściem do gabinetu skorzystaj z WC, a także użyj chusteczek do higieny intymnej (np. Lactacyd® Femina). Pozwoli ci to czuć się świeżo i pewnie.

HIGIENA INTYMNA W TRAKCIE MIESIĄCZKI

W trakcie miesiączki szczególnie należy dbać o higienę! Miesiączka to czas, w którym najłatwiej o infekcję. Krew stanowi dobre podłoże do rozwoju bakterii. Dodatkowo w kontakcie z tlenem nabiera nieprzyjemnego zapachu.

W trakcie miesiączki przynajmniej 2 razy dziennie należy korzystać z prysznica. Nie powinno się w tym czasie kąpać w wannie ani korzystać z basenów lub innych zbiorników wodnych, chyba że korzystasz z tamponów.

W trakcie występowania miesiączki należy podmywać się przynajmniej dwa razy dziennie. Jeśli miesiączka jest bardzo obfita, można podmywać się przy każdorazowej zmianie podpaski lub skorzystać z nawilżanych chusteczek do higieny intymnej. Jeśli możliwe jest skorzystanie z bidetu, można go użyć pod warunkiem, że mamy pewność, że jest on czysty. Nie zaleca się korzystania z bidetu poza własnym domem.

Jeśli używane są wkładki higieniczne przy plamieniach czy rozpoczynającej się miesiączce, należy pamiętać o ich częstej wymianie.

Podpaski powinno się zmieniać regularnie, przynajmniej 3-4 razy dziennie przy skąpych i miernych krwawieniach lub częściej przy obfitych krwawieniach. Jeśli używane są tampony, to także należy zmieniać je możliwie często, a ich wielkość dobierać do nasilenia krwawienia. Przed zmianą podpaski czy tamponu i po niej należy starannie umyć ręce. Tamponów nie należy używać w trakcie występowania objawów infekcji intymnych.

Każda kobieta może wybrać, czy będzie używać tamponów, podasek, kubeczków menstruacyjnych czy bielizny menstruacyjnej. Wszystko zależy od jej indywidualnych preferencji.

Jeśli bóle są szczególnie dotkliwe i powtarzalne, warto abyś zgłosiła się do ginekologa, ponieważ czasem przyczyną bolesnych miesiączek może leżeć w twoim stanie zdrowia lub stylu życia (np. rzucenie palenia zmniejsza bóle menstruacyjne).

AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD®

Program edukacyjny dla dziewcząt

Ogólnopolski Program Profilaktyki Zdrowotnej dla Dziewcząt „Akademia Dojrzewania Lactacyd” to program przygotowany z myślą o uczennicach klasy V, VI, VII i VIII szkoły podstawowej i klas I, II i III szkoły ponadpodstawowej. Celem programu jest wsparcie pedagogów szkolnych w realizacji zajęć lekcyjnych z nastolatkami w ramach przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie ujętego w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Przeprowadzenie takich spotkań z młodzieżą to trudne zadanie, dlatego przygotowaliśmy specjalny zestaw narzędzi mających na celu wsparcie pedagogów szkolnych w realizacji zagadnień związanych z okresem dojrzewania. Wierzymy, że ta inicjatywa edukacyjna pozwoli nastolatkom lepiej radzić sobie z problemami związanymi z dorastaniem i dojrzewaniem.



Zeskanuj
i dowiedz się więcej

Sponsor:

LACTACYD®

Organizator:

Qadliner



programy edukacyjne®

WWW.AKADEMIA-DOJRZEWANIA.PL