

AKADEMIA
DOJRZEWANIA LACTACYD[®]

Program edukacyjny dla dziewcząt

Scenariusze zajęć dla nauczyciela



Sponsor



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

Autorzy

Anna Paszkiewicz – poetka, autorka ponad sześćdziesięciu 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 czasopismem dla dzieci niewidomych i niedowidzących „Promyczek”. Jest autorką scenariuszy dla nauczycieli w ramach ogólnopolskich programów edukacyjnych, m.in.: „Moje Miasto Bez Elektrośmieci”, „Działaj z ImPETem”, „Drużyna Sir PETera”.

mgr Agnieszka Wieliczko – diagnosta psychologiczny, psycholog sądowy, diagnosta relacji rodzinnych, udziela konsultacji i wsparcia rodzicom doświadczającym trudności wychowawczych oraz bezradności w obliczu rodzinnych kryzysów, konfliktów, rozpadu rodziny, sytuacji około rozwodowej.

Eksperti

lek. med. Bożena Kowalska – ginekolog dziecięcy i ginekolog położnik

dr n. med. Anna Wilczyńska – ginekolog

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

Prawa autorskie © Copyright 2020 Perrigo Poland Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Spis treści

Charakterystyka zajęć.....3

Zalecane dla dziewczynek w klasach V

+ Jak z dziewczynki staję się kobietą?.....4

+ Przejawy dojrzewania biologicznego dziewcząt.....6

+ Problemy okresu dojrzewania.....8

Zalecane dla dziewczynek w klasach VI

+ Rozwój psychoseksualny.....10

+ Presja seksualna. Przedwczesna inicjacja seksualna.....12

+ Seksualność człowieka. Homoseksualizm.....14

Zalecane dla dziewczynek w klasach VII

+ Miłość i szacunek. Kolejność więzi.....16

+ Czy warto czekać?.....18

+ Pierwsza wizyta u ginekologa.....20

Zalecane dla dziewczynek w klasach VIII

+ Dbanie o higienę intymną.....22

+ Załączniki do tematu: Dbanie o higienę intymną.....24

+ Płodność kobiety – Fazy cyklu.....28

+ Infekcje intymne. Choroby przenoszone drogą płciową.....30

Rozdział ogólny końcowy

+ Rozmawiamy o „trudnych tematach”.....32

Charakterystyka zajęć.

Odbiorcy:

Zajęcia są adresowane do dziewcząt klas: **V, VI, VII i VIII szkoły podstawowej.**

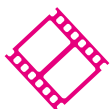
Cel zajęć:

Przekazanie rzetelnej wiedzy dotyczącej ważnego etapu w życiu dziewcząt, jakim jest okres dojrzewania, a także zachęcenie uczennic do refleksji i dyskusji z rówieśnikami o sprawach seksualności i miłości.

W trakcie zajęć dziewczęta powinny się dowiedzieć:

- + jakie są przejawy dojrzewania biologicznego,
- + jakie są mroki i uroki emocjonalnego dojrzewania,
- + co oznacza pojęcie "seksualność człowieka" i jak przebiega jej rozwój,
- + jaka jest różnica w postrzeganiu potrzeb seksualnych dziewcząt i chłopców,
- + jakie są konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej,
- + wszystkiego o płodności kobiet i mężczyzn,
- + wszystkiego o metodach antykoncepcji.

Formy zajęć:



prezentacja
filmu



burza
mózgów



quiz



praca
w grupach



dyskusja
moderowana przez
prowadzącego

Czas trwania zajęć:

Materiał filmowy oraz scenariusze zajęć wymagają ciągłości. Wskazane jest, aby zajęcia odbywały się cyklicznie, najlepiej raz w tygodniu przez okres miesiąca. Jedne zajęcia trwają 45 minut.

Prowadzenie zajęć:

Zajęcia powinien prowadzić pedagog, psycholog szkolny lub nauczyciel cieszący się zaufaniem młodzieży, otwarty na rozmowę na tak delikatny i intymny temat, jakim jest seksualność człowieka.

Jak z dziewczynki stają się kobietą?

Cel: Zapoznanie się i zrozumienie procesu dojrzewania biologicznego ciała, przygotowanie na zmiany.

Materiały:

- + duży arkusz papieru, klej lub tablica magnetyczna i magnesy (18 sztuk),
- + kartki A4, flamastry,
- + wydrukowane i pocięte materiały (załącznik 1a) i koperty (18 sztuk),
- + dostęp do Internetu (tablet lub telefon).



10'

Wprowadzenie

Ze względu na szczególny klimat zajęć proponujemy, by dziewczynki siedziały w kole, tak by mogły widzieć się nawzajem. Mówimy o tym, że będziemy rozmawiać o sprawach intymnych, delikatnych i dotyczących osobistej sfery życia, dlatego zależy nam, by każda z uczestniczek czuła się dobrze i swobodnie. Jeśli któraś poczuje, że nie chce odpowiadać na jakieś pytanie, może o tym powiedzieć. Uczulamy, że niektóre pytania mogą być krępujące i każda z uczestniczek ma prawo poczuć się zawstydzona. Dlatego może odsłonić tyle na temat swoich prywatnych spraw, na ile czuje się gotowa, by o nich mówić. Podkreślamy, że zajęcia będą częścią pewnego rodzaju podróży, która zaczęła się w ich życiu w momencie przyjścia na świat. Mają do przejścia drogę od małej dziewczynki do dojrzałej kobiety. Zajęcia są po to, by im w tym pomóc, by rozwiązać wątpliwości, uporządkować wiedzę, odpowiedzieć na ważne dla nich pytania. Nie ma zatem złych pytań i jeśli cokolwiek będzie niejasne, mogą liczyć na wyjaśnienia. Podkreślamy, że ponieważ kobiecość i dojrzewanie to ważne tematy, istotny jest wzajemny szacunek i zrozumienie.

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.

Na początek prosimy dziewczynki, by spróbowały ustalić, co sprawi, że poczują się dobrze na zajęciach. Jakie ich zdaniem zasady powinny panować podczas spotkań, by czuły się komfortowo. Zapisujemy je na tablicy. Powinniśmy dopilnować, by znajdowały się na niej na każdym zajęciach.



Burza mózgów (15min)

Na tablicy lub arkuszu papieru rysujemy linię, na której będziemy oznaczać punkty rozwojowe dziewczynki-kobiety.



Mówimy: Zanim dziewczynka stanie się kobietą, jej ciało mocno się zmienia. Waszym pierwszym zadaniem będzie ustalić, jakiego rodzaju są to zmiany. Być może rozmawialiście na ten temat z koleżanką, siostrą albo mamą. Może zaobserwowałyście już jakieś zmiany u siebie lub waszych koleżanek. Zastanówcie się spokojnie i zapiszcie wasze pomysły i skojarzenia na kartkach.

Gdy uczestniczki są gotowe, dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Jeśli widzimy, że któraś z dziewczynek czuje się skrępowana, możemy poprosić ją o oddanie nam kartki i wtedy sami głośno odczytujemy jej treść. Prosimy jedną z dziewczynek, by zapisywała na tablicy te obserwacje, które się nie powtarzają.



Co się zmienia w ciele

Do realizacji tego zadania potrzebujemy materiału z załącznika 1a, który przed zajęciami rozcinamy i umieszczamy w kopertach, które chowamy w różnych miejscach w sali.

Załącznik 1b jest dla nas (przedstawia prawidłową kolejność zmian rozwojowych; dodatkowo można wykorzystać materiały ze strony www.akademia-dojrzewania.pl).

Mówimy: Podzieliłyście się swoimi spostrzeżeniami na temat zmian zachodzących w ciele dojrzewającej dziewczynki. Czy miałyście rację? Sprawdźmy to! Waszym zadaniem jest odnaleźć koperty, które ukryłam w sali. Kiedy znajdziecie wszystkie, wyruszymy dalej w naszą podróż po dojrzewaniu.

Kiedy uczestniczki odnajdą wszystkie koperty, prosimy, by zajrzały do środka i przeczytały znajdujące się w nich opisy. Następnie układają je przy właściwych punktach rozwojowych na arkuszu lub przyczepiają magnesami do tablicy.

Wspólnie z całą grupą oceniamy, czy zadanie zostało wykonane prawidłowo. Upewniamy się, czy dziewczynki nie mają pytań i czy wszystko jest jasne. W razie potrzeby udzielamy potrzebnych odpowiedzi. Na koniec dziękujemy za udział w zajęciach. **Mówimy:** Mam nadzieję, że zmiany w waszych ciałach nie będą już tajemnicą. Przed nami kolejne zajęcia, ale pamiętajcie, że jeśli w dowolnym momencie pojawią się wątpliwości, zawsze możecie mnie o wszystko zapytać. Dziękuję za zaufanie i za to, że mogłam wprowadzić was w tematykę dojrzewania.

Przejawy dojrzewania biologicznego dziewcząt.

Cel: Zapoznanie się z procesem dojrzewania biologicznego ciała i zrozumienie zachodzących w nim zmian.

Materiały:

- + duży arkusz papieru (1,5 x 0,8 m),
- + flamastry, kredki.



10'

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że kolejne zajęcia będą dotyczyły procesu dojrzewania młodych dziewcząt. Przypominamy zasady pracy na tych zajęciach. Pytamy, czy na poprzednich czuły się swobodnie, a jeśli nie, to dlaczego. Ustalamy, że wszystkie reguły obowiązują na każdym ze spotkań. Ze względu na ich szczególną tematykę warto przestrzegać:

- + **dyskrecja** - nie wynosimy z zajęć informacji o innych osobach, o sobie możemy opowiadać, co i komu chcemy,
- + **zasady akceptacji i szacunku** w stosunku do wypowiedzi koleżanek,
- + zasady, że każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, może także odmówić odpowiedzi, jeśli pytanie jest dla niej np. krępujące (nie musi podawać powodu).



5'

Film



20'

Ja, nastolatka

Prosimy uczennice, by odrysowały na kartonie postać (jedna kładzie się na kartce, pozostałe rysują kontur). Następnie dziewczęta rysują lub opisują wewnątrz odrysowanej postaci, jakie zmiany pojawiają się w ciele dorastającej dziewczyny. Mogą skorzystać z treści filmu oraz własnych doświadczeń.

Kiedy skończą, pytamy:

- + Jakie zmiany zachodzą w ciele dojrzewającej dziewczyny?
- + Jakie refleksje macie po tym ćwiczeniu?



Podsumowanie: Dojrzewanie to proces, podczas którego stajecie się kobietami. Towarzyszy temu wiele zmian. Wasze ciało rozwija się, rośnie, możecie przybrać na wadze, zmienia się wasza sylwetka, zaokrąglają się biodra i rosną piersi. Od 9. roku życia zaczynają się powiększać gruczoły piersiowe, około 13. roku życia brodawki stają się ciemniejsze, a około 16. roku życia wasze piersi osiągają dojrzały kształt. Pojawia się także owłosienie łonowe, pachowe oraz na nogach. Między 11. a 15. rokiem życia występuje pierwsza miesiączka.



10'

Jesteśmy różne

Uczennice stają w półkolu według daty urodzenia, od najmłodszej do najstarszej. Prosimy, by przyjrzały się sobie nawzajem. **Pytamy:**

- + Co widzicie?
- + Co Was różni?
- + Jak myślicie, czy zmiany związane z dojrzewaniem zachodzą u każdej z was w tym samym tempie?

Po wysłuchaniu odpowiedzi prosimy uczennice, by spróbowały sformułować wniosek. Podkreślamy, że najbardziej istotne jest to, że każda z nich jest inna i proces dojrzewania przebiega u każdej z nich w innym tempie. Dlatego nie warto porównywać się między sobą.



Podsumowujemy: Dojrzewanie zależy od wielu czynników: wieku, genów i środowiska. Każda z was dojrzewa w inny, indywidualny sposób. Jest to proces, który trwa kilka lat i nie ma reguły, w jakiej kolejności będą zachodziły zmiany. Towarzyszy im wiele emocji, dlatego często możecie czuć się wzburzone czy podenerwowane. Ważne, abyście mogły o tym rozmawiać bez oceniania i krytykowania, zwłaszcza siebie nawzajem. Pamiętajcie: jest to okres szczególnej wrażliwości i przywiązywania uwagi do opinii rówieśników. Nie zapominajcie o tym, bo łatwo jest sprawić komuś przykrość, a dużo trudniej naprawić relację!



Problemy okresu dojrzewania.

Cel: zrozumienie uczuć i zmian zachowań towarzyszących procesowi dojrzewania. Poszerzenie wiedzy na temat miesiączki.

Materiały:

- + kontur nastolatki z pierwszych zajęć,
- + klej, flamastry,
- + chmurki (załącznik 2a),
- + quiz (załącznik 2b).



5'

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że będziemy rozmawiać o uczuciach i zmianach w zachowaniu, jakie towarzyszą okresowi dojrzewania i pojawieniu się miesiączki. Dla wielu z nich to delikatny temat, dlatego przypominamy o zasadach obowiązujących na zajęciach.



5'

Film



20'

Ja, nastolatka

Wykorzystujemy karton z konturem nastolatki z pierwszych zajęć. Dzielimy grupę na trzy mniejsze zespoły. Każda z nich otrzymuje zestaw chmurek (ok. 10 sztuk), na których wypisuje, jakie zmiany zaobserwowały w okresie dojrzewania:

- + **I grupa:** zmiany w zachowaniu,
- + **II grupa:** zmiany w uczuciach,
- + **III grupa:** zmiany w myśleniu.

W trakcie ćwiczenia zwracamy uwagę na rozróżnienie zachowań, myśli i uczuć, np.

- + **zachowania:** „Jestem głośna”, „Raz płaczę, a raz się śmieję”,
- + **myśli:** „Jestem gruba”, „Mam pryszcze i wszyscy to widzą”,
- + **uczucia:** „Jestem rozdrażniona”, „Jest mi smutno”.

Następnie każda grupa po kolei przedstawia swoje obserwacje i przykleja je wokół konturu nastolatki w kolejności: zachowania, myśli i uczucia.



Podsumowujemy: Dojrzewanie to trudny czas. Na szczęście większość dokuczliwych zmian nastrojów, które wynikają z burzy hormonalnej, minie. Fazy cyklu miesięczkowego mają wpływ na nasz nastrój i funkcjonowanie, dlatego warto zatroszczyć się o siebie i podobnie jak bohaterka filmu w sposób szczególny zadbać o dietę, zdrowy tryb życia, odpoczynek i rozwijanie swoich zainteresowań. Na pewno niełatwym momentem jest czas miesiączki. Tuż przed nią często jesteście rozdrażnione, pojawia się ból w dole brzucha i zniechęcenie do podejmowania działań. Dlatego przyjrzymy się jej bliżej.



10'

Quiz

Rozdajemy dziewczętom quiz (załącznik 2b) do samodzielnego rozwiązania. Mówimy: Sprawdźcie teraz same, co wiecie o miesiączce.



1. Zawsze wiem, kiedy będę miała miesiączkę.
Falsz, pierwsze miesiączki są nieregularne.
2. Miesiączka jest chorobą.
Falsz, to naturalna fizjologia kobiety.
3. Miesiączka może być dla mnie groźna z powodu krwawienia?
Falsz, krwawienie to naturalny proces. Dopiero zbyt obfite krwawienie może budzić niepokój, dlatego warto wtedy skonsultować się z ginekologiem.
4. Im grubsza podpaska, tym dłużej mogę ją nosić.
Falsz, to zależy od obfitości krwawienia, trzeba regularnie zmieniać podpaski ze względu na higienę.
5. Powinnam regularnie zmieniać podpaskę, by uniknąć brzydkiego zapachu.
Prawda, krew może mieć przykry zapach, jeśli wejdzie w kontakt z powietrzem i dojdzie do namnożenia się bakterii.
6. Miesiączki zawsze są bezbolesne.
Falsz, pojawia się ból w dole brzucha ze względu na skurcze macicy wydające złuszczoną błonę.
7. W trakcie miesiączki można uprawiać sport.
Prawda, w tym czasie należy dbać o ruch i rozsądne odżywianie się.
8. W okresie dojrzewania przybieram na wadze.
Prawda, rośniesz i Twoje ciało się zmienia.
9. Widać po mnie, że mam okres.
Falsz, nikt się nie dowie, pod warunkiem że zadbasz o higienę.
10. Wydalona krew miesięczna to około 3 łyżeczki do herbaty dziennie.
Prawda, krew wydalana podczas trwania całej miesiączki ma objętość ok. 80-85 ml (dziennie ok. 15 ml, czyli 3 łyżeczki do herbaty). W przypadku bardziej obfitej miesiączki skontroluj to u lekarza ginekologa.



5'

Film

Podsumowujemy: Miesiączka to naturalny stan w życiu kobiety. Choć wiąże się często z różnymi dolegliwościami, to nie jest niebezpieczna i nie zagraża zdrowiu. To czas szczególnej dbałości o higienę intymną.

Rozwój psychoseksualny.

Cel: Zrozumienie relacji chłopak – dziewczyna w okresie dojrzewania.
Rozpoznawanie własnych potrzeb i oczekiwań.

Materiały:

- + kartka A3, flamastry,
- + kontur chłopaka (załącznik 3),
- + serca (załącznik 4).

Wprowadzenie:



5'

Informujemy uczennice, że będziemy rozmawiać o relacjach chłopak – dziewczyna w okresie dojrzewania. Pytamy, jakie reguły obowiązujące na zajęciach pozwolą im czuć się komfortowo. Ustalamy, że będą takie same na każdym spotkaniu. Ze względu na ich szczególną tematykę warto przestrzegać:

- + **dyskrecja** - nie wynosimy z zajęć informacji o innych osobach, o sobie możemy opowiadać, co i komu chcemy,
- + **zasady akceptacji i szacunku** w stosunku do wypowiedzi koleżanek,
- + zasady, że każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, może także odmówić odpowiedzi, jeśli pytanie jest dla niej np. krępujące (nie musi podawać powodu).

Film



5'

Czym jest miłość?



10'

Burza mózgów: Uczennice na kartonie wypisują swoje skojarzenia związane z pojęciem „miłość”. Zwracamy uwagę, by nie komentowały nawzajem swoich pomysłów ani ich nie oceniały, tylko skupiły się na pierwszych skojarzeniach. Następnie prosimy je o odczytanie tego, co napisały. W razie niejasności możemy poprosić o rozwinięcie poszczególnych haseł.

Co robią dziewczyny, żeby się podobać chłopakom



10'

Dzielimy uczennice na dwie grupy: jedna otrzymuje hasło: „**wygląd**”, druga – „**zachowanie**”. Każda grupa ma za zadanie wypisać, co w danych obszarach robią nastolatki, żeby podobać się chłopcom. Następnie dziewczęta prezentują swoje odpowiedzi. Grupy mogą nawzajem uzupełnić swoje listy.

Jakiego chcę chłopaka

Prosimy uczestniczki, by ustaliły i wpisały na konturze postaci chłopaka (załącznik 3)

- + jaki powinien być ich zdaniem idealny chłopak,
- + jakie powinien mieć zainteresowania,
- + jak mógłby wyglądać,
- + o czym lubiłby rozmyślać,
- + jakie powinien mieć cechy charakteru.



10'

Podsumowujemy: Myśląc o idealnym chłopaku pamiętajcie, by uwzględnić wszystkie wasze oczekiwania i potrzeby. Pamiętajcie, że nie ma idealnych ludzi i każdy ma swoje wady i zalety. W relacjach najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa, troska, zainteresowanie, wsparcie, empatia, zrozumienie, szacunek, zaufanie. To one powodują, że czujemy się w relacjach dobrze. Te z płcią przeciwną, gdzie w grę często wchodzi uczucia, są szczególnie ważne.



Czego chcę od chłopaka

Rozdajemy dziewczętom wycięte serca (załącznik 4). Prosimy, by zastanowiły się, czego oczekują od swojego wymarzonego chłopaka (lub też takiego, którego już mają) i wpisały swoje oczekiwania w sercach. Mogą skorzystać z materiału filmowego. Na koniec chętne uczestniczki czytają swoje zapiski.

Podsumowujemy: Jesteście w wieku, gdy zaczynacie zwracać uwagę na chłopców, a oni na was. Wasze zaczepki, żarty, rozmowy, zauroczenia i zakochania przygotowują was do związków w dorosłym życiu. Czasami trudno wam poradzić sobie z rozstaniem i rozpadem jakiejś relacji, a także uczuciem smutku czy żalu, które temu towarzyszą. Zakochujecie się niekiedy naprawdę mocno i bywa, że bardzo cierpicie, gdy okazuje się, że ktoś was rozczarował lub okazał się inny niż myślałyście. Szukając w chłopcach tego, co dla was ważne, zawsze zwracajcie uwagę na to, jak się przy nich czujecie. Związek, w którym pojawia się niepewność czy brak zaufania, nigdy nie skończy się dobrze. Ten oparty na szczerości, odpowiedzialności, trosce i poczuciu bezpieczeństwa zawsze wart jest starań i zaangażowania.

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Presja seksualna.

Przedwczesna inicjacja seksualna.

Cel: Zrozumienie konsekwencji dokonywania wyboru pod przymusem. Zrozumienie różnicy w oczekiwaniach chłopców i dziewcząt odnośnie współżycia.

Materiały:

- + karta pracy (załącznik 5),
- + karta dla nauczyciela (załącznik 6),
- + sytuacje do scenek (załącznik 7),
- + przykładowe odpowiedzi (załącznik 8).

Wprowadzenie:

Mówimy o tym, że zajęcia będą dotyczyły oczekiwań dziewcząt i chłopców w odniesieniu do współżycia. Upředzamy, że porozmawiamy również o takich tematach jak przymus i jego konsekwencje.



5'

Film



15'

Analiza filmu

Inicjujemy rozmowę na temat tego, co robią bohaterowie i jak czują się w tej sytuacji. Rozdajemy uczniom karty pracy (załącznik 5), a one starają się przeanalizować uczucia i zachowanie bohaterów i zapisują swoje spostrzeżenia i wnioski. Jeśli któraś z dziewcząt ma problem z ich sformułowaniem, możemy ją na nie naprowadzić. Do dyspozycji mamy kartę z możliwymi odpowiedziami (załącznik 6).

Pytamy uczennic:

- + Co zaszło między Kasią i Bartkiem?
- + Jak każde z nich czuło się w tej sytuacji?
- + Czy Kasia jest zadowolona z propozycji Bartka?
- + Co jej się nie podoba?



10'

Odmowa Kasi

Moderujemy dyskusję mającą na celu zrozumienie sytuacji Kasi. Zachęcamy uczestniczki do wypowiadania się. Ważne, by każda zabrała głos.

Pytamy:

- + O jaki dowód poprosił Bartek? Co Kasia ma udowodnić?
Namawiając ją do seksu, Bartek chciał dowodu, że Kasia go kocha i jej na nim zależy.
- + Czy zmuszenie drugiej osoby do seksu jest wyrazem jej miłości do nas?
Należy podkreślić, że decyzja o rozpoczęciu współżycia, pieszczotach i bliskości jest dobrowolna.
- + Co zrobiła Kasia? Odmówiła.
- + W jaki sposób odmówiła? Stanowczo powiedziała, że nie chce, nie jest gotowa oraz że nie ma zabezpieczenia.
- + Co pomogło jej odmówić? Nie piła alkoholu, była asertywna, potrafiła powiedzieć nie, wiedziała, że nie jest gotowa.
- + Co mogłoby się wydarzyć, gdyby Kasia się zgodziła? Istniało ryzyko: ciąży, chorób przenoszonych drogą płciową. Mogło to być przykre doświadczenie, bo pijany chłopak mógłby być niedelikatny, dodatkowo na imprezie nie było intymności. Kasia mogła się ośmieszyć, ryzykowała złą opinią, zerwaniem, bo chłopak dostałby to, czego chciał.



10'

Odmowa

Zapraszamy uczestniczki do odegrania scenki ODMOWA (załącznik 7). Osoba A stara się namówić osobę B, a ta ma jej odmówić (wzory poprawnych odpowiedzi znajdują się w załączniku 8). Prosimy, by uczestniczki starały się unikać rozwiązań agresywnych. Scenkę można odegrać na forum lub naprzemiennie w parach w zależności od aktywności dziewcząt. W razie potrzeby możemy podać przykłady odmowy asertywnej: „Nie pójdę z tobą do kina”, „Nie chcę tego robić, bo nie jestem gotowa”, „Czuję, że namawiasz mnie do zrobienia czegoś, czego nie chcę. Nie zrobię tego”.



5'

Podsumowanie

Podsumowujemy: Pamiętajcie, że jeśli czujecie się naciskane w jakiegokolwiek sprawie, zawsze macie prawo odmówić. Takie naciski mogą pojawić się także w sieci, dlatego musicie zawsze pamiętać o tym, by zachować ostrożność. Zwłaszcza gdy dotyczy to tak delikatnych i ważnych kwestii jak współżycie. Nikt, także osoba, która was kocha lub którą wy kochacie, nie ma prawa do niczego was zmuszać. Jeśli komuś naprawdę na was zależy, troszczy się o was i pozwala wam samej decydować o sobie. Pierwszy stosunek to ważna decyzja. Odsłanianie się przed kimś w bardzo intymny i wyjątkowy sposób, dlatego ważne jest, by poza podnieceniem było między wami głębokie uczucie, zaufanie i abyście czuli się na to gotowe.

W polskim prawie jest zapis mówiący o tym, że młody człowiek może rozpocząć współżycie po 15. roku życia. Ważne jest, czy jest świadomy tego, co robi i ewentualnych konsekwencji. Znaczenie ma także to, czy osoba, z którą zamierza współżyć, jest godna zaufania i bliska. Dlatego warto o tej decyzji porozmawiać z zaufanym dorosłym, np. mamą lub starszą siostrą.

Seksualność człowieka

– orientacja seksualna.

Cel: Uświadomienie, czym jest seksualność w życiu człowieka.
Zrozumienie osoby przeżywającej dylemat orientacji seksualnej.

Materiały:

- + karton A3, flamastry,
- + zestaw stwierdzeń dla ucznia (załącznik A),
- + zestaw stwierdzeń dla nauczyciela (załącznik B).



10'

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że zajęcia będą dotyczyły seksualności człowieka, miłości oraz płodności.



5'

Seksualność człowieka

Burza mózgów: Pytamy, co to znaczy, że jesteśmy osobami seksualnymi? Uczestniczki zapisują swoje pomysły na arkuszu. Zwracamy uwagę, by nie komentowały ani nie oceniały swoich propozycji, lecz skupiły się na pierwszych skojarzeniach.

Uczennice odczytują pomysły. Jeśli jest taka potrzeba, możemy dopytać o znaczenie haseł.



Podsumowujemy: Na seksualność człowieka składa się wiele elementów. Determinują ją biologia, wychowanie oraz społeczeństwo.



10'

Rozwój seksualności

Uczennice pracują w trzech grupach. Rozdajemy im stwierdzenia dotyczące seksualności człowieka oraz kategorii czynników biologicznych, wychowania i czynników społecznych (załącznik A). Każda grupa ma za zadanie dopasować zdania do odpowiedniej kategorii. Wyniki pracy omawiamy na forum.



Podsumowujemy: Człowiek od momentu poczęcia jest istotą płciową. Biologia kształtuje nasze ciało, a rodzina i społeczeństwo wpływają na nasze zachowanie. Uczymy się wyrażać swoją seksualność poprzez ubiór, sposób bycia i emocje. W trakcie dojrzewania kształtuje się nasza orientacja seksualna. Jest to czas wielu rozterek. Obejrzyjcie film i zobaczcie, jakie dylematy ma jego bohaterka.



Film

Po filmie dzielimy uczennice na dwie grupy. Jedna ma opisać zachowanie i myśli Kasi, a druga opisać, co robi i myśli Iza.

Gdy grupy skończą pracę, pytamy::

- + Co czuje Iza?
- + Co się z nią dzieje?
- + Czego obawia się Iza?
- + Czy Izę pociągają chłopcy, czy dziewczyny?



Podsumowujemy: wyróżniamy trzy główne orientacje seksualne: heteroseksualną, homoseksualną i biseksualną. W okresie dojrzewania możecie mieć wątpliwości dotyczące swojej orientacji seksualnej. Mogą się wam podobać osoby tej samej płci. Jest to naturalne, bo wasza orientacja dopiero się kształtuje.



Kto może pomóc Izie?

Zadajemy uczestniczkom poniższe pytania:

- + Czego Iza potrzebuje od przyjaciół i bliskich?
Wsparcia, zrozumienia i wysłuchania. Wskazówek, gdzie może się dowiedzieć czegoś o tym, co się z nią dzieje.
- + Jak chciała pomóc Kasia?
Starła się wysłuchać, zasugerowała rozmowę z kimś dorosłym.
- + W jaki sposób Ty wsparłabyś osobę, która ma podobne rozterki, co Iza?

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miłość i szacunek. Kolejność więzi.

Cel: Zrozumienie, czym jest miłość. Poznanie etapów i rodzajów miłości.

Materiały:

- + kartki A3,
- + rodzaje miłości (załącznik C),
- + magnesy (opcjonalnie).



5'

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że zajęcia będą dotyczyły miłości między dwojgiem ludzi - tego, co się z nimi dzieje, jak się zachowują oraz jak to się zmienia w czasie. Przypominamy, że miłość i zakochanie to nie to samo. Miłość to trwałość, szczęśliwy, dojrzały związek opierający się na zaufaniu, w którym występuje namietność, intymność i zaangażowanie. Natomiast zakochanie to przede wszystkim silna chęć bycia z drugą osobą. Pytamy, jakie reguły obowiązujące na zajęciach pozwolą im czuć się komfortowo. Ustalamy, że będą takie same na każdym spotkaniu. Ze względu na ich szczególną tematykę warto przestrzegać:

- + **dyskrecji** - nie wynosimy z zajęć informacji o innych osobach, o sobie możemy opowiadać, co i komu chcemy,
- + **zasady akceptacji i szacunku** w stosunku do wypowiedzi koleżanek,
- + zasady, że każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, może także odmówić odpowiedzi, jeśli pytanie jest dla niej np. krępujące (nie musi podawać powodu).



15'

Film

Różne związki

Dzielimy uczennice na cztery grupy, każdy zespół otrzymuje do analizy zachowanie jednej pary z filmu: Izy i Michała, Kasi i Bartka, siostry i jej chłopaka, rodziców. Następnie prosimy, by na podstawie własnych doświadczeń oraz obserwacji bliskich im osób, wypisały jak najwięcej pomysłów dotyczących tego:

- + w jaki sposób ludzie okazują sobie miłość,
- + co robią dla siebie nawzajem,
- + co sobie mówią.

Na koniec każda grupa przedstawia swoje wnioski.



15'

Różny czas na miłość

Prosimy dziewczęta, by ułożyły historie na osi czasu. Oś można narysować na tablicy, a historie przypiąć magnesami. Następnie uczestniczki otrzymują karty z rodzajami miłości (załącznik C). Mają je przyporządkować do danego związku.

- + zaloty, początki ↔ Iza i Michał,
- + miłość szczenięca ↔ Kasia i Bartek,
- + miłość romantyczna ↔ siostra,
- + miłość dojrzała ↔ rodzice.

Pytamy uczennic, co mówią im o miłości te historie?



Podsumowujemy: Miłość wraz z wiekiem się zmienia. Jej początki to zaloty, zaczepki, następnie pojawia się chęć wspólnego spędzania czasu, trzymania się za rękę. Potem rodzi się głębsze, romantyczne uczucie, a następnie dojrzała miłość, która trwa latami. Miłość wciąż się rozwija. Na każdym etapie życia jest inna, ale nawet ta dojrzała wymaga pracy nad tym, by nie zgasła. Odpowiedzialny związek wymaga zaangażowania obu stron, wzajemnego zrozumienia i wspierania się nawzajem. Wy jesteście na początku tej drogi. Zastanówcie się, jakie waszym zdaniem są jasne, a jakie ciemne strony zakochiwania się.



10'

Jasne i ciemne strony zakochania

Przypominamy słowa siostry Izy na temat miłości:

„...no bo jak za bardzo się zakochasz,
to potem jeszcze bardziej szlochasz”

Dzielimy uczennice na dwie grupy. Jedna wypisuje wszystkie jasne strony zakochania, druga te ciemne. Inicjujemy dyskusję na ten temat. Grupy mogą nawzajem uzupełnić swoje listy z pomysłami.

Przykłady jasnych i ciemnych stron:

- + Ciemne – plotki, zdrada, rozstanie, kłótnie,
- + Jasne – motyle w brzuchu, fajny chłopak, randki, pocałunki, przytulanie się, prezenty.



Podsumowujemy: Dopiero uczycie się rozpoznawać swoje uczucia. Dlatego wasz obecny chłopak, jeśli go macie, wcale nie musi okazać się tym ostatnim. Przed wami jeszcze wiele związków i doświadczeń, Choć tym z was, które są dziś zakochane, wydaje się to niemożliwie, minie jeszcze sporo czasu, zanim traficie na tę prawdziwą i najważniejszą w waszym życiu miłość.

Notatki

.....

.....

Czy warto czekać?

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

Materiały:

- + kartki A3, flamastry,
- + pytania do poradnika (załącznik D).

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że na zajęciach poruszymy ważny temat, jakim jest decyzja o podjęciu współżycia. Będziemy także ćwiczyć sposoby odmawiania i nie ulegania presji.



5'

Film



15'

Za i przeciw

Uczennice pracują w dwóch grupach. Każda z nich na podstawie treści filmu oraz własnych doświadczeń szuka argumentów za podjęciem współżycia (pierwsza grupa) lub wstrzymaniem się z tą decyzją (druga grupa). Swoje pomysły uczennice zapisują na arkuszach.

- + Argumenty za – za rozpoczęciem współżycia.
- + Argumenty przeciw – za poczekaniem.

Po wykonaniu zadania prosimy je o ich odczytanie. Inicjujemy dyskusję ukierunkowaną na wniosek: warto nie spieszyć się z decyzją.



15'

Poradnik nastolatki

Dzielimy uczennice na czteroosobowe zespoły. Zadaniem każdego z nich jest stworzenie poradnika nastolatki (forma dowolna) przy wykorzystaniu listy pytań (załącznik D). Po zaprezentowaniu poradników uczennice wspólnie z nami formułują wniosek, że umiejętność odmowy jest ważna. W poradniku warto dodać punkt dotyczący zabezpieczeń internetowych i radzenia sobie w takiej sytuacji.



15'

Ćwiczenie odmowy

Zapoznajemy uczestniczki ze schematem odmowy. Dziewczęta ćwiczą tę umiejętność, odgrywając scenki. Poza odmową współżycia mogą one dotyczyć innych sytuacji w relacji chłopak – dziewczyna, np. pójścia do kina, całowania się, odmowy spotkania z osobą poznaną w sieci, odpowiedzi na zaczepki w sieci.

Schemat rysujemy na tablicy, omawiamy go z grupą i podajemy przykłady.

Schemat:

Nie chcę / czego?, zachowanie /

Bo mnie to krępuje / z jakiego powodu? /

Przykład:

Nie chcę całować się w miejscu publicznym, **bo mnie to krępuje**.

Nie chcę rozpoczynać współżycia, **bo boję się ciąży**.

Chętne osoby zapraszamy do odegrania scenki i przećwiczenia odmowy. Osoba A to namawiający, osoba B – odmawiający. Zadaniem osoby B jest odmówić stanowczo i jednoznacznie. Może ona kilka razy powtórzyć zdanie zawierające odmowę (metoda zdartej płyty). Osoba A ma przekonywać tak długo, aż poczuje, że osoba B nie da się przekonać. Ważne, aby odmowa była jasna i jednoznaczna.

Po każdej scenie pytamy osoby odgrywające:

- + Czy łatwo/trudno było odmówić/przekonać?
- + Jak się czuliście w tej sytuacji?



Podsumowujemy: Trudno jest podjąć dojrzałą decyzję o rozpoczęciu współżycia. Każda z was będzie miała wiele powodów, dla których będzie chciała to zrobić albo nie. Warto zadać sobie pytania: czego chcę, czy na pewno jestem na to gotowa? Bardzo ważne jest, by rozpoczęcie współżycia było wspólną, dobrowolną decyzją dwojga ludzi. Akt seksualny jest dopełnieniem uczucia. Jakikolwiek przymus i presja stawiają pod znakiem zapytania to, czego chce osoba, która was do czegoś namawia. W rozpoczęciu współżycia ważna jest dojrzałość. To ona sprawia, że nie jest to jedynie sposób na rozładowanie napięcia ani zaspokojenie ciekawości. Warto się do tego przygotować, wzajemnie poznawać swoje ciało, przytulać się, całować i dotykać. Powoli będziecie dojrzewać do podjęcia tej decyzji. Ważne, abyście nie traktowały seksu jako zabawy, sposobu na odreagowanie. To najbardziej intymny sposób bycia dwojga ludzi. Swoją pierwszą raz będziecie pamiętać zawsze, dlatego warto, by był wyjątkowy. To wpłynie też na wasze późniejsze podejście do seksu.

Pierwsza wizyta u ginekologa.

Cel: Przekazanie wiedzy dotyczącej płodności. Poznanie metod antykoncepcji.

Materiały:

- + informacje o płodności i antykoncepcji (załącznik E, F),
- + instrukcja wypełniania kalendarzyka menstruacyjnego (załącznik G),
- + kalendarzyki menstruacyjne (załącznik H).



5'

Wprowadzenie:

Mówimy uczennicom, że zajęcia będą dotyczyły zagadnień płodności, sposobów antykoncepcji oraz analizy dni płodnych i niepłodnych. Ustalamy reguły, które pozwolą im czuć się komfortowo na tym i kolejnych spotkaniach. Ze względu na ich szczególną tematykę warto przestrzegać:

- + **dyskrecji** - nie wynosimy z zajęć informacji o innych osobach, o sobie możemy opowiadać, co i komu chcemy,
- + **zasady akceptacji i szacunku** w stosunku do wypowiedzi koleżanek,
- + zasady, że każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, może także odmówić odpowiedzi, jeśli pytanie jest dla niej np. krępujące (nie musi podawać powodu).

Film



5'

Analiza filmu

- + Czego ważnego dowiedziałyście się z filmu?
Np.: Trzeba chodzić na systematyczne kontrole do ginekologa.
- + Kiedy powinna się odbyć pierwsza wizyta u ginekologa?
Po ukończeniu 16. roku życia lub po wystąpieniu pierwszej miesiączki, jeśli nie przebiega prawidłowo. Pierwsza wizyta zawsze powinna nastąpić po wystąpieniu niepokojących objawów z dróg rodnych (świąd, pieczenie, nieprzyjemnie pachnąca wydzielina z pochwy, ból podbrzusza itp.).
- + Z jakiego powodu bohaterka jest na wizycie u ginekologa z matką?
Do uzyskania pełnoletności na wizyty chodzi się z rodzicem.
- + Kiedy młoda dziewczyna może otrzymać antykoncepcję hormonalną?
Po uzyskaniu pełnoletności lub od 16. roku życia za zgodą rodzica/opiekuna prawnego.



25'

Prezentacja

Uczennice pracują w dwóch grupach. Na podstawie materiałów (załączniki E i F) przygotowują plakaty na wyznaczony temat i omawiają go na forum:

- + płodność mężczyzny i kobiety,
- + antykoncepcja.



10'

Kalendarzyk

Rozdajemy uczennicom materiały (załącznik G) i czyste kalendarzyki (załącznik H). Uczestniczki analizują swoje cykle i wypełniają kalendarzyki menstruacyjne.

Kalendarzyk można pobrać ze strony www.akademia-dojrzewania.pl w zakładce **dla nastolatek**.

Uczennice mogą pobrać aplikację z kalendarzykiem miesięczkowym, dostępną bezpłatnie w sklepie Google Play pod nazwą: **Cycle**.



Podsumowujemy: Osoby do 16. roku życia w świetle prawa nie mogą decydować o swoim zdrowiu ani leczeniu. Między 16 a 18 rokiem życia na wizytę u ginekologa musicie pójść z rodzicem lub opiekunem prawnym, ale możecie zdecydować, czy chcecie poddać się badaniu lub zabiegowi oraz przyjmować przepisane wam leki. Dopiero po osiągnięciu pełnoletności będziecie mogły w pełni samodzielnie decydować o swoim zdrowiu. Pamiętajcie, że w świetle prawa nastolatki mogą być aktywne seksualnie od 15. roku życia, jednak dopóki nie skończą 18 lat, lekarz nie może im przepisać środków antykoncepcyjnych bez zgody rodziców. Ponadto ginekolog ma obowiązek zawiadomić prokuraturę, jeśli podczas badania ginekologicznego okazałoby się, że dziecko miało kontakty seksualne przed ukończeniem 15. roku życia.

Warto wiedzieć, że... Zgodnie z art. 200 §1 Kodeksu karnego każdy, kto obcuje płciowo z osobą małoletnią (poniżej 15 lat) lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej, lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od 2 do 12 lat.



Pobierz nową aplikację Cycle, śledź swój cykl i zostań ambasadorką programu Akademia Dojrzewania Lactacyd®

szczegóły i regulamin
na www.akademia-dojrzewania.pl



Dbanie o higienę intymną.

Cel: Poszerzenie wiedzy na temat higieny osobistej, w tym intymnej, w wieku dojrzewania. Poznanie różnych środków do dbania o higienę intymną.

Materiały:

- + plakietki dziennikarskie, mikrofon,
- + arkusze papieru A3 (3-5sztuk),
- + kartki papieru A4,
- + flamastry, kredki.

Dodatkowo:

- + kamera lub telefon (jeśli będzie zgoda na nagranie),
- + dostęp do Internetu – korzystanie z materiałów na stronie www.Lactacyd.pl.



10'

Wprowadzenie:

Prowadząc zajęcia dbamy o to, by osoby, które mają problem z higieną, nie stały się pośmiewiskiem grupy. Tworzymy atmosferę zaufania, by uczestniczki mogły zdobywać wiedzę i zmieniać swoje nawyki. Zajęcia skonstruowane są tak, by uaktywnić kreatywność dziewcząt. Osoby nieśmiałe staramy się angażować w bezpieczne dla nich role, np. ważnego telewidza, osoby budującej studio, pomagającej przy planszach.

W delikatny sposób uczulamy uczestniczki, że temat higieny osobistej jest wstydlivy, dlatego powinny zadbać o to, by wszystkie mogły czuć się na zajęciach komfortowo. Powinny pamiętać o tym, że jest to czas na zdobycie i poszerzenie wiedzy, ale i dobrą zabawę.



20'

Budowanie grupy eksperckiej

Dzielimy klasę na 3 grupy (minimum 2 osobowe):

- + **grupa 1** – ekspertki od higieny okresu dojrzewania,
- + **grupa 2** – ekspertki od dbania o higienę intymną podczas menstruacji,
- + **grupa 3** – ekipa telewizyjna (1-2 osoby).

L
15'

Zadanie grupy 3. polega na przygotowaniu studia telewizyjnego (ustawieniu stołu, krzeseł, przygotowaniu plansz, wymyśleniu nazwy programu). Jeśli program będzie nagrywany, jedna osoba jest operatorem. Grupa wyznacza redaktora prowadzącego, wymyśla i pisze scenariusz programu. W materiałach znajduje się przykładowy scenariusz, który można modyfikować wg własnego pomysłu. Przy dostępie do Internetu warto przygotować oprawę muzyczną, a na rzutniku lub tablicy multimedialnej stworzyć projekt studia.

Grupy 1 i 2 występują. **Grupa 3** odgrywa wyznaczone role. Osoby, które w danej chwili nie biorą w niczym udziału, są widzami.

Zakończeniem zajęć jest przeprowadzenie podsumowania spotkania przez osobę, która pełniła rolę prowadzącego program telewizyjny.

Notatki

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Załączniki do tematu:

Dbanie o higienę intymną.

Materiały dla grupy 1.

Ekspertki od dbania o higienę intymną w okresie dojrzewania.

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. Warto zakupić płyn do higieny intymnej o kwaśnym pH, zawierający kwas mlekowy. Płyny nie powinny mieć w składzie substancji drażniących i barwników. Taki płyn oprócz dbania o czystość umożliwi zachowanie odpowiedniej flory bakteryjnej w okolicach intymnych. Po umyciu okolice krocza należy delikatnie osuszyć miękkim, czystym ręcznikiem.

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 łazienkowych

warunkach szybko się namnażają, stanowiąc często źródło nawracających infekcji. Okolice intymne należy myć delikatnie dłonią, tylko na zewnątrz. Używaj własnego ręcznika, po kąpeli rozwieś 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 – 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.

Materiały dla grupy 2.

Ekspertki od dbania o higienę intymną podczas menstruacji.

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.

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

W zależności od obfitości krwawienia należy wybrać wielkość podpasek. Na opakowaniu znakiem kropki zaznaczone jest, dla jakiego nasilenia krwawienia są przeznaczone, np. 2-3 kropki oznaczają umiarkowane krwawienia. Podpaski mogą być wyposażone w „skrzydełka”, które zabezpieczają dodatkowo przed ubrudzeniem bielizny. Dostępne są też podpaski na noc, które są zazwyczaj dłuższe i większe, by uchronić przed pobrudzeniem bielizny i pościel. Ważna jest też grubość podpaski. Niektóre są dość grube i przy ubieraniu obcisłej bielizny mogą być widoczne. Warto poszukać tych ultra cienkich.

Jeśli krwawienie rozpoczyna się kilkudniowym plamieniem, można używać wkładek. Brudne podpaski najlepiej schować do opakowania po kolejnej podpasce lub zawinąć w papier toaletowy i wyrzucić do kosza.

Tampony także mają różne wielkości i są przystosowane do bardziej i mniej obfitych krwawień. Oznaczenie jest takie same – znak kropli. Tampon należy wymieniać kilka razy dziennie, zwłaszcza przy obfitych krwawieniach. W trakcie zakładania należy szczególnie dbać o higienę. Jeżeli pojawi się problem z aplikacją tamponu, warto wybrać te z aplikatorem. Tamponów nie należy używać w trakcie występowania objawów infekcji intymnych.

Materiały dla grupy 3. Ekipa telewizyjna.

1. Przywitanie widzów, przedstawienie redaktorów.

2. Wprowadzenie przez redaktora w tematykę programu.

Dzisiaj w programie porozmawiamy o tym, jak nastolatki powinny dbać o higienę. Fantastyczna kreacja nie olśni innych, gdy dodatkiem będą tłuste włosy. Niemiły zapach powali wszystkich... Niestety nie z wrażenia. Kiedy nadchodzą te dni, stresujemy się, czy nic nie widać. Nasi eksperci podpowiedzą, co zrobić, by być czystą i świeżą, a zatem piękną nastolatką.

3. Zaproszenie ekspertów do wypowiedzi. Czas dla każdego eksperta wynosi maks. 5 min.

Z naszego studia przenosimy się do... (wymyśl miejsce), gdzie nasi eksperci radzą, jak poradzić sobie z trudnościami higieny w okresie dojrzewania. Łączymy się z... (podaj imię i nazwisko). Proszę powiedzieć, jak dbać o higienę, gdy ma się naście lat?

4. Wypowiadają się eksperci z Grupy 1.

Dziękujemy za wypowiedź. A teraz łączymy się z grupą, która dotyka bardzo wstydliwego tematu – higieny intymnej. Łączymy się z... (podaj imię i nazwisko). Powiedzcie naszym widzom, jak dbać o higienę intymną.

5. Podsumowanie tematu.

Nasi eksperci podkreślają, że dbanie o higienę, a w szczególności o higienę miejsc intymnych jest ważne. Unikniemy namnażania bakterii, a jednocześnie będziemy świeże i piękne. Polecamy to każdej nastolatce. Pamiętajcie o niezbędniku do higieny intymnej – płynie i chusteczkach, np. marki Lactacyd®. Uratują Was z niejednej opresji. Dziękujemy za uwagę, w kolejnym programie: jak szafowo ubrać się na dyskotekę.

Płodność kobiety – fazy cyklu.

Cel: Poznanie faz cyklu kobiety, zmian w organizmie oraz dni płodności.

Materiały:

- + plansza z kołem, po jednej dla grupy,
- + nożyczki, klej,
- + karta ekspercka,
- + karta z hasłami do wycięcia,
- + kolorowe pisaki, kredki.

Zajęcia warto przeprowadzić po omówieniu na lekcji biologii powyższego tematu.



5'

Wprowadzenie:

Mówimy: Na zajęciach poznamy cykl płodności kobiety oraz zmiany w organizmie, które temu towarzyszą. Zapewne słyszałyście o tym, że kobiety mają dni płodne i niepłodne, które pojawiają się w pewnym dniu cyklu. Dziś będziecie mogły dowiedzieć się, jak wygląda taki cykl. Można go porównać do szykowania się waszego organizmu i macicy na przyjęcie życia. Kiedy ów dzień mija, a jajeczko nie zostało zapłodnione, dochodzi do wielkiego „sprzątania”. Podczas pracy w grupach dowiedziecie się, na czym ono polega – być może wiecie już coś na ten temat z lekcji biologii. Prowadzący dzieli uczestniczki na grupy 3-4 osobowe, każda otrzymuje plansze z kołem oraz arkusz z informacjami do wycięcia.



20'

Instrukcja dla uczestniczek

Każda grupa otrzymała koło, na każdym z nich zaznaczono 28-dniowy cykl – tyle mniej więcej wynosi cykl płodności kobiety. Pamiętajcie jednak, że mogą one mieć od 21 do 36 dni. Nie każdy cykl jest też regularny.

Waszym zadaniem jest zaznaczyć na kołach fazy cyklu, długości ich trwania, a także objawy fizyczne i psychiczne, które pojawiają się w danej fazie. Fazy możecie pokolorować. Wytnijcie z karty hasła i przyklejcie je w odpowiednich miejscach. Nastrój możecie przedstawić symbolami, takimi jak buźki lub pioruny. Do pomocy macie kartę ekspercką.

Dziewczeta pracują w grupach z materiałami, a następnie prezentują swoją pracę na forum.



Prezentacja na forum

Uczennice siadają w kręgu. Każda grupa przedstawia jedną fazę cyklu. To jest moment na wyjaśnienie wątpliwości. Pozostałe grupy mogą powiedzieć, jeśli zaznaczyły coś inaczej albo z czymś się nie zgadzają. Staramy się naprowadzać je na poprawne odpowiedzi lub udzielamy informacji tam, gdzie to konieczne.



Zakończenie

Mówimy: Dowiedziałyście się, jak wyglądają fazy waszego cyklu i jak może zmieniać się wasz nastrój. Bardzo ważne, by każda z was, która miesiączkuje, prowadziła swój kalendarzyk. Świetnym rozwiązaniem jest aplikacja, która pozwoli wam przewidzieć, kiedy pojawi się miesiączka, a kiedy mogą wystąpić dni płodne. Pamiętajcie jednak, że nie są to 100% dane – faza estrogenowa waszego cyklu może być zmienna w zależności od stresu i różnych sytuacji w waszym życiu.

(Aplikacja nie może być postrzegana jako metoda antykoncepcji. Przedstawione dane są poglądowe i mogą się różnić w zależności o zmienności cykli, szczególnie gdy są jeszcze nieregularne).

Notatki

[illegible]

Infekcje intymne. Choroby przenoszone drogą płciową.

Cel: Poznanie podstawowych chorób przenoszonych drogą płciową oraz sposobów ochrony.

Materiały:

- + wydrukowane załączniki (historie można pociąć i rozdać do czytania różnym osobom),
- + dostęp do Internetu, prezentacje chorób można wzbogacić o zdjęcia objawów, dostosowane do wieku.



10'

Wprowadzenie:

Mówimy: Na dzisiejszym spotkaniu porozmawiamy o chorobach. Wiecie, że w różnych sytuacjach wasze ciało choruje. Podajcie proszę przykłady różnych chorób. (Grypa, świnka, ospa itp.).

- + Po czym rozpoznajecie, że pojawiła się choroba?
- + Co robicie, gdy chorujecie?
- + Czy wiecie, że istnieją również choroby dotyczące waszych miejsc intymnych? Czy słyszaliście o takich chorobach? (Sprawdzamy, co uczestniczki wiedzą).

Wyjaśniamy: Istnieje grupa chorób, tzw. wenerycznych, czyli chorób przenoszonych drogą płciową. Ważne, abyście wiedziały, jak je rozpoznać, ale przede wszystkim jak się przed nimi ustrzec. Wiele z nich przenoszonych jest przez kontakt seksualny (dopochwowy, oralny i analny). Musicie być świadome takiego zagrożenia, tak byście mogły dbać o swoje zdrowie, gdy rozpoczniecie życie seksualne. 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 powinny was zaniepokoić i zostać diagnozowane przez lekarza ginekologa, który zaleci odpowiednie leczenie, najczęściej antybiotykiem lub maścią.



Przeczytajcie na głos charakterystykę kilku najczęściej występujących chorób (załącznik). Następnie zapoznacie się z historiami (załącznik). Waszym zadaniem jest stwierdzić, jakie ryzyko podjęli bohaterowie i którą z chorób mogli się zarazić.



Na koniec powiedzcie, o czym należy pamiętać, by nie zakazić się chorobą weneryczną?

Np. bezpieczny seks z zabezpieczeniem, obserwacja swojego ciała, badania kontrolne u ginekologa, unikanie zachowań ryzykownych, stały partner, zrobienie badań przed rozpoczęciem współżycia z nowym partnerem.

[illegible]

Rozmawiamy o „trudnych tematach”.

Cel: Uświadomienie znaczenia bliskich relacji z dorosłymi, zwłaszcza w okresie dojrzewania.

Materiały:

- + kartki A3,
- + flamastry.

Zalecenie: Temat warto zrealizować jako ostatni.



10'

Wprowadzenie:

Informujemy uczennice, że na zajęciach porozmawiamy o ich relacjach z matkami oraz o tym, dlaczego warto mieć w nich wsparcie zwłaszcza w okresie dojrzewania.

Pytamy:

- + Czy rozmawiacie z dorosłymi o takich sprawach jak pierwsza miesiączka, zmiany zachodzące w waszym ciele, wasza relacja z chłopakiem, antykoncepcja?
- + Czy takie rozmowy są waszym zdaniem potrzebne? Dlaczego?
- + Z kim najlepiej rozmawia się wam o takich sprawach? Z przyjaciółką, starszą siostrą czy np. z mamą?



25'

Dlaczego tak, dlaczego nie

Uczennice pracują w dwóch grupach. Każda z nich wypisuje na arkuszach powody, dla których warto rozmawiać z mamą lub innym ważnym dla nich dorosłym o intymnych sprawach (jedna grupa) i przyczyny, dla których wolą tego nie robić (druga grupa). Możemy podpowiedzieć kierunek myślenia i podać kilka przykładów (zwłaszcza w przypadku młodszych uczennic).

- + Przykładowe powody, dla których lepiej rozmawiać: dorosły będzie mógł coś doradzić np. gdy miesiączka jest bolesna; mama przytuli nas, gdy pokłócimy się z chłopakiem; rozmowa może pomóc pokonać lęk lub wstyd przed pierwszą wizytą u ginekologa; mama lub inna bliska dorosła osoba ma doświadczenie w relacjach z chłopcami; mama, ciocia czy babcia też jest kobietą i kiedyś była w naszym wieku, więc może nas zrozumieć

- + Przykładowe powody, dla których lepiej nie rozmawiać: obawa, że dorośli uzna, że jesteśmy za młode na chłopaka lub współżycie; skrępowanie, bo to nie jest nasz rówieśnik; obawa, że dorośli zamiast nas zrozumieć, zrobi nam wykład z pozycji dorosłego; obawa, że dorośli nie podejście poważnie do tematu, który jest dla nas ważny (np. problem z chłopakiem), obawa, że usłyszymy „ja w twoim wieku...”



10'

Mamy i córki

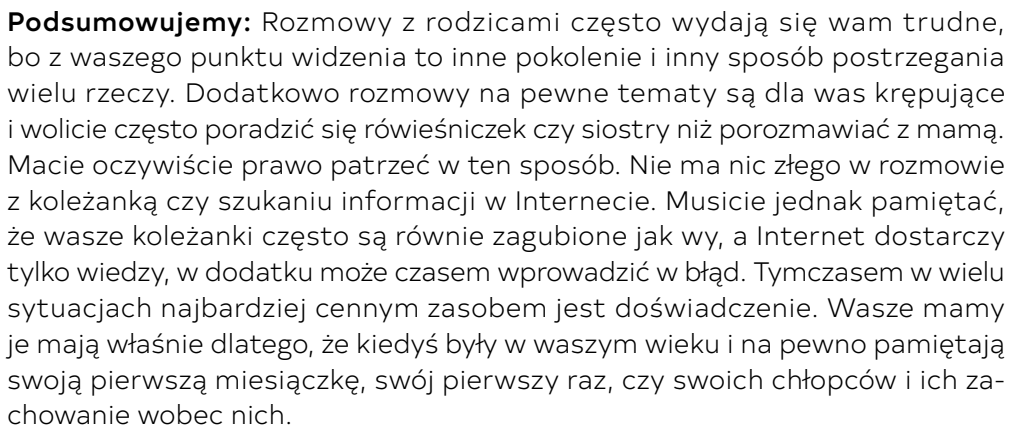
Uczennice dobierają się w pary. Jedna to matka, druga córka. Pary odgrywają krótkie scenki do jednego z przydzielonych im tematów. (Tematy wybieramy stosownie do grupy wiekowej, starając się, by objęły wszystkie dotychczasowe zajęcia). Po odegraniu scenek (na forum lub nie, w zależności od otwartości grupy) zamieniają się rolami i odgrywają ją raz jeszcze.

Przykładowe tematy:

- + Córka zerwała z chłopakiem, matka ją pociesza.
- + Córka po raz pierwszy miesiączkuje, nie wie, jakiej użyć podpaski. Mama jej doradza.
- + Córka zauważyła u siebie upławy, ale nie wie, co z tym faktem zrobić.
- + Córka stresuje się przed pierwszą wizytą u ginekologa. Matka rozwiewa jej obawy.
- + Chłopak córki naciska, by podjęli współżycie, a ona nie wie, co zrobić w takiej sytuacji. Matka doradza jej, że nie powinna ulegać presji.
- + Córka pyta mamę o jej doświadczenia z chłopcami. Matka dzieli się jedną ze swoich historii.
- + Córka raz jest smutna, raz radosna. Czuje się przez to zagubiona. Mama tłumaczy, że to normalny objaw dojrzewania.
- + Córka martwi się, bo wszystkie dziewczynki w klasie już miesiączkują, a ona nadal nie. Matka ją uspokaja.

Pytamy:

- + W którą rolę łatwiej było wam się wcielić? Dlaczego?
- + Jak myślicie, czy taka rozmowa jest łatwa dla mamy?
- + Co obie strony mogłoby zrobić, by łatwiej im się ze sobą rozmawiało na takie tematy?



Dla nich takie rozmowy też nie zawsze są łatwe. Ale taka jest ich rola: wspierać was we wszystkim, gdy tylko tego potrzebujecie. Na tym także polega bycie matką. To że przychodzicie do nich z jakimś pytaniem czy wątpliwościami jest przejawem waszego zaufania.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Załączniki do tematu:

Infekcje intymne.

Choroby przenoszone drogą płciową.

- 1.** Alicja była z Tomkiem od kilku miesięcy, był od niej starszy o 2 lata. Czuła, że to jest ten jedyny, jednak nie była gotowa na współżycie. Chciała jednak sprawić Tomkowi przyjemność i sama trochę nauczyć się czegoś o seksualności w związku. Bardzo się bała, ale on był czuły i delikatny, zdecydowali się na pieszczoty. Byli u niego, poznawali swoje ciała, podobało jej się to. Tomek zaproponował, by pieścili swoje genitalia ustami i językiem. Trochę się obawiała, ale mimo początkowego skrępowania zaczęło się jej to podobać. Na trzonie prącia wyczuła mały wykwit, ale pomyślała, że to naturalne. Przyjemność odwróciła jej uwagę i nawet o to nie zapytała.
- 2.** Gośka miała już dosyć. W szkole jej nie szło, w domu koszmar, kłótnie i alkohol. Czasem dostawała od starego. Myślała o Sebastianie, którego poznała dzień wcześniej na ognisku nad Wisłą. Mówił jej, że pomoże jej uciec. On już dawno mieszkał w pustostanach z innymi, którzy byli jak on. Jakoś dawali sobie radę. Gośka czuła, że chyba coś zaiskrzyło między nimi i on jej pomoże. Spakowała najpotrzebniejsze rzeczy. Sebastian był dla niej bardzo miły, spali razem na jego starym materacu pod śpiworem. Nie było zbyt czysto, ale przynajmniej panował spokój. Sebastian był ciepły, czuły, często się całowali i dotykali, sprawiając sobie przyjemność. Gośka potem ciągle się wierciła, drapała w pachwinach. Swędziało tak, że nie mogła wytrzymać.
- 3.** Grzegorz był jej stałym partnerem, jej pierwszym. Marta bardzo go kochała, myślała o nim poważnie. Byli razem od 16. roku życia, wiele razem przeszli. Ostatnio Marta podupadła na zdrowiu, często chorowała, była osłabiona. Wszyscy martwili się, co się dzieje. Grzesiek coś podejrzewał, zrobił badania krwi. Był załamany. Jeden skok w bok z dziewczyną, którą poznał przez Internet. Od niej musiał się zarazić i zarazić Martę. Był przerażony, bo ta choroba oznaczała koniec świata. Strasznie bał się powiedzieć prawdę, ale musiał.
- 4.** Mateusz ma 21 lat i jeszcze nie uprawiał seksu. Bardzo chciał, ale nie miał dziewczyny, czego się wstydził. Radził sobie, oglądając filmy, ale to nie to samo. Pożalił się starszemu kuzynowi, a ten poradził mu spotkanie z kobietą, która świadczy usługi seksualne. Od tamtego czasu ta myśl cały czas chodziła Mateuszowi po głowie. Pewnego dnia, gdy wracał od babci trasą przecinającą las, zobaczył śliczną dziewczynę. Pod wpływem impulsu skręcił

w leśną drogę i tak stał się mężczyzną. Po trzech tygodniach zobaczył na swoim prąciu ranki, jakby owróżdzenia. Był przerażony.

Odpowiedzi dla nauczyciela:

1 - Wirus brodawczaka | **2** - Wszawica łonowa | **3** - HIV | **4** - Kiła

SŁOWNIK

Antykoncepcja – metody zapobiegania ciąży. Mogą być mechaniczne, np. prezerwatywa, hormonalne, np. tabletki, plastry, krążki dopochwowe, wkładki domaciczne czy implanty podskórne, oraz naturalne – mierzenie temperatury ciała, obserwacja śluzu w pochwie, liczenie dni cyklu.

Dojrzewanie – okres w życiu dziecka, w którym następują zmiany w organizmie prowadzące do osiągnięcia dojrzałości płciowej, czyli gotowości do zostania rodzicem. W trakcie dojrzewania następuje dojrzewanie układu hormonalnego – wydzielanie hormonów niezbędnych do osiągnięcia dojrzałości układu rozrodczego. Następują zmiany w budowie ciała: przyrost masy ciała i wzrost, pojawia się owłosienie łonowe i pachowe, kobietom rosną piersi, pojawia się miesiączka.

Menstruacja – to wystąpienie krwawienia miesięczkowego. Pojawienie się miesiączki oznacza dojrzałość kobiety do zajścia w ciążę. Krwawienie powinno występować regularnie czyli co 28-32 dni. (Możliwe są odstępstwa 21-36 dni). Zazwyczaj trwa 3-5 dni i może mieć różne nasilenie.

Owulacja – to wystąpienie jajczkowania, czyli uwolnienie komórki jajowej z jajnika. Zazwyczaj występuje pomiędzy 10 a 16 dniem cyklu u kobiet regularnie miesiączkujących. Komórka jajowa po wydostaniu się z jajnika jest gotowa do zapłodnienia przez 24 godziny.

Płodność – oznacza gotowość do zajścia w ciążę i utrzymania ciąży. Dni płodne zazwyczaj występują między 10 a 16 dniem cyklu. Płodność pojawia się z chwilą pierwszej miesiączki. Realizacja płodności wymaga zdolności do podjęcia współżycia, zajścia w ciążę i donoszenia dziecka.

Stosunek płciowy – podjęcie współżycia seksualnego kobiety z mężczyzną.

Upławy – pojawienie się nieprawidłowej wydzieliny z pochwy. Upławy mogą być białe, żółte lub zielone. Zazwyczaj towarzyszą im takie objawy jak pieczenie, swędzenie, dyskomfort, nieprzyjemny zapach, zakażenie układu moczowego. Świadczą o infekcji grzybiczej lub bakteryjnej.

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. 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 dojrzwania. Wierzymy, że ta inicjatywa edukacyjna pozwoli nastolatkom lepiej radzić sobie z problemami związanymi z dorastaniem i dojrzwaniem.

Sponsor:

LACTACYD®

Organizator:

Qadliner



programyedukacyjne®

WWW.AKADEMIA-DOJRZEWANIA.PL