

AKADEMIA
DOJRZEWANIA LACTACYD[®]

Program edukacyjny dla dziewcząt

Scenariusze zajęć dla nauczyciela



Sponsor

LACTACYD®

Organizator

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

Autorzy

mgr Anna Raczkiewicz – psychoterapeuta, socjoterapeuta, pracuje w Fundacji Edukacyjnej Varsovia. Od wielu lat prowadzi warsztaty psychologiczne z młodzieżą i dziećmi

mgr Krystyna Jabłońska – psycholog, współpracuje z Fundacją Edukacyjną Varsovia. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy psychologicznej z dziećmi i młodzieżą

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
Słownik.....	33

Charakterystyka zajęć

Odbiorcy:

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

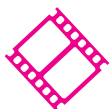
Cel zajęć:

Przekazanie rzetelnej wiedzy dotyczącej ważnego etapu w życiu dziewcząt – okresu 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 ograniczania płodności, czyli o antykoncepcji.

Formy zajęć:



prezentacja
filmu



burza
mózgów



quiz



praca
w grupach



scenki



dyskusja
moderowana przez
prowadzącego

Czas trwania zajęć:

Materiał filmowy oraz scenariusze zajęć wymagają ciągłości. Zajęcia powinny się odbywać przynajmniej raz w tygodniu w ciągu jednego 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 staje się kobietą

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

Materiały:

- + Duży arkusz papieru, flamastry, kredki, klej lub tablica i magnesy (18 sztuk)
- + Wydrukowane i pocięte materiały (zał. 1) i koperty (18sztuk)
- + Dostęp do Internetu (tablet lub telefon)
- + Koraliki lub kamyczki dla każdej uczestniczki po jednym



10'

Wprowadzenie

Ze względu na szczególny klimat zajęć proponujemy by zajęcia odbywały się w kręgu i były spotkaniem „małych kobietek” z przewodniczką – nauczycielką po świecie stawania się kobietą. Dla urozmaicenia nauczycielka może zaznaczyć w ubiorze poprzez chustę, naszyjnik pozycję przewodniczki. Wyobraźcie sobie, że wybieramy się w podróż w nieznane, przed nami do odkrycia tajemnice, niektóre z nich mogą być krępujące, niektóre zawstydzające, niektóre zaciekawiać. Wybieramy się w podróż ku dojrzałości, stawaniu się kobietą. To wędrówka trwająca wiele lat, niektóre z Was być może już ją rozpoczęły, niektóre się na nią szykują.

Dzisiaj w miłej atmosferze, zaufania, szacunku odkryjemy pierwszą z tajemnic, jak Wasze ciało z dziewczynki przeobraża się w ciało kobiety. Będę Wam proponować różne zadania, czy jesteście gotowe na tę podróż? (pytamy i prosimy o odpowiedź, jeśli pojawi się głosie brak gotowości dopytujemy się o co chodzi i uwzględniamy prawo do odmowy, dziewczynka może zostać, przyglądać i przysłuchiwać się.) Podczas tej wyprawy potrzebować będziemy odpowiedniego sprzętu- dla nas będą to zasady, dzięki którym będziecie czuć się bezpiecznie i będziecie mogły rozmawiać o tym co intymne.

Jak myślicie jakie mogą to być zasady? (pytamy dziewczynki, zasady zapisujemy na tablicy)

Ze względu na szczególną tematykę zajęć proponujemy uwzględnić poniższe zasady. Jesteśmy dyskretne- nie wynosimy z zajęć informacji o drugich osobach, o sobie możemy opowiadać, komu chcemy. Akceptujemy i szanujemy wypowiedzi koleżanek. Każda z Was decyduje ile chce powiedzieć na dany temat i może odmówić odpowiedzi.



15'

15'

15'

15'



15'

15'

15'

15'

15'

15'



5'

5'

5'

Przejawy dojrzewania biologicznego dziewcząt

Cel: Zapoznanie się z procesem dojrzewania biologicznego ciała i jego zrozumienie.

Materiały:

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



10'

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły dojrzewania młodych dziewcząt. Będą to cztery spotkania obejmujące zagadnienia dojrzewania biologicznego i emocjonalnego oraz rozwoju psychoseksualnego człowieka. Prowadzący ustala z grupą zasady pracy na tych zajęciach. Reguły te obowiązują na wszystkich spotkaniach. Ze względu na szczególną tematykę zajęć proponujemy uwzględnić poniższe zasady:

- + **dyskrecja** - nie wynosimy z zajęć informacji o drugich osobach, o sobie możemy opowiadać, komu chcemy,
- + **akceptacja i szacunek** do wypowiedzi koleżanek,
- + każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, **może także odmówić odpowiedzi.**



5'

Film



20'

Ja, nastolatka

Prowadzący prosi, by uczennice odrysowały na kartonie postać (jedna osoba kładzie się na kartce, pozostałe rysują kontur). Następnie dziewczęta rysują lub piszą w odrysowanej postaci, jakie zmiany pojawiają się w ciele dorastającej dziewczyny. Nauczyciel proponuje uczennicom skorzystanie z filmu i ich własnych doświadczeń.

Omówienie: Nauczyciel rozpoczyna od zadania pytań:

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



Podsumowanie: Dojrzewanie to moment w Waszym życiu, gdy stajecie się kobietami. Dokonuje się w Was wiele zmian. Wasze ciało rozwija się, rośnie, możecie przybrać na wadze, zmienia się 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. Około 14. roku życia pojawia się pierwsza miesiączka.



10'

Jestemy różne

Nauczyciel prosi, by uczennice stanęły w półkolu według daty urodzenia, od najmłodszej do najstarszej. Następnie prosi, by dziewczęta przyjrzały się sobie nawzajem, i zadaje im pytania:

- + Co widzicie?
- + Co Was różni?
- + Czy zmiany związane z dojrzewaniem zachodzą u każdej z Was w tym samym tempie?

Nauczyciel otrzymuje informacje o różnicach w wyglądzie zewnętrznym. Zadając pytania, zwraca uwagę na różnice związane z dojrzewaniem, tym samym podkreślając indywidualne tempo pojawiania się zmian.



Podsumowanie: Dojrzewanie zależy od wielu czynników: wieku, genów i środowiska. Każda z Was dojrzeje w inny, indywidualny sposób. Jest to proces, który trwa kilka lat i nie ma reguły, w jakiej kolejności będą zachodziły zmiany. To czas przeżywania wielu emocji. Często możecie czuć się wzburzone i podenerwowane. Ważne, abyście mogły o tym rozmawiać bez oceniania i krytykowania, zwłaszcza siebie nawzajem. Pamiętajcie: jest to moment szczególnej wrażliwości w Waszym życiu, teraz bardziej przeżywacie uwagi rówieśników. Nie zapominajcie o tym, bo łatwo jest sprawić komuś przykrość, a trudniej później naprawić relacje!



Problemy okresu dojrzewania

Cel: zrozumienie dojrzewania od strony uczuć i zmian w zachowaniu.

Poszerzenie wiedzy dotyczącej miesiączki

Materiały:

- + kontur nastolatki z pierwszych zajęć
- + klej, flamastry
- + chmurki (zał. 1)
- + quiz (zał. 2)



5'

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły przeżywanych uczuć oraz zmiany zachowania w momencie dojrzewania i pojawienia się miesiączki. Przypomina o zasadach obowiązujących na zajęciach.



5'

Film



20'

Ja, nastolatka

Prowadzący wykorzystuje karton z konturem nastolatki z pierwszych zajęć. Dzieli grupę na trzy mniejsze zespoły. Każda grupa otrzymuje zestaw chmurerek (ok. 10 sztuk), na których dziewczęta wpisują, co się zmieniło w okresie ich dojrzewania:

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

W trakcie ćwiczenia nauczyciel zwraca 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”.

Omówienie: Każda grupa po kolei przedstawia swoje pomysły, a następnie przykleja je wokół konturu nastolatki w kolejności: zachowania, myśli i uczucia.



Podsumowanie: Dojrzewanie to burzliwy czas. Wszystkie dokuczliwe zmiany w wyglądzie i w nastroju miną. Jest to związane z zachodzącymi w Was zmianami hormonalnymi. Warto w tym czasie zadbać, tak jak bohaterka filmu, o dietę, zdrowy tryb życia, odpoczynek i rozwijanie zainteresowań. Na pewno trudnym momentem jest czas miesiączki. Tuż przed nią często jesteście rozdrażnione. Pojawia się ból w dole brzucha i może Wam się nic nie chcieć.



10'

Quiz

Prowadzący rozdaje uczestniczkom quiz (zał. 2), który rozwiązują samodzielnie, a następnie omawiają w grupie:



Zapraszam Was do quizu, w trakcie którego będziecie mogli sprawdzić, ile 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. Im grubsza podpaska, tym dłużej mogę ją nosić.
Falsz, to zależy od obfitości krwawienia, warto regularnie zmieniać podpaski ze względu na higienę.
4. Powinnam regularnie zmieniać podpaskę, żeby uniknąć brzydkiego zapachu.
Prawda, krew może mieć przykry zapach, jeśli wejdzie w kontakt z powietrzem i dojdzie do namnożenia się bakterii.
5. Miesiączki są bezbolesne.
Falsz, pojawia się ból w dole brzucha ze względu na skurcze macicy wydalające złuszczoną błonę.
6. W trakcie miesiączki można uprawiać sport.
Prawda, w tym czasie należy dbać o ruch i rozsądne odżywianie się.
7. W okresie dojrzewania przybieram na wadze.
Prawda, rośniesz i Twoje ciało się zmienia.
8. Widać po mnie, że mam okres.
Falsz, nikt się nie dowie, pod warunkiem że zadbasz o higienę.
9. Wydalona krew miesięczna to około 3 łyżeczek do herbaty dziennie.
Prawda, ogólnie wydalana krew podczas trwania całej miesiączki wynosi 80-85 ml, dziennie to ok. 15 ml, czyli 3 łyżeczki do herbaty. Kiedy zdarzają się obfitsze miesiączki, koniecznie skontroluj to u lekarza ginekologa.



5'

Film

Przypomnienie wypowiedzi ginekologa o szczególnej dbałości o higienę intymną w trakcie miesiączki.

Rozwój psychoseksualny

Cel: Uświadomienie relacji chłopak – dziewczyna w okresie dojrzewania.
Rozpoznanie własnych potrzeb i oczekiwań

Materiały:

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



5'

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyć relacji chłopak – dziewczyna w okresie dojrzewania.



5'

Film



10'

Czym jest miłość?

Burza mózgów: Uczennice na kartonie wypisują swoje skojarzenia i pomysły związane z rozumieniem pojęcia „miłość”. Należy zwrócić uwagę, by dziewczęta nie komentowały ani nie oceniały, tylko skupiły się na pierwszych skojarzeniach.

Omówienie: Uczennice czytają swoje pomysły. Prowadzący może dopytać o znaczenie haseł.



10'

Co robią dziewczyny, żeby się podobać chłopakom

Praca w dwóch grupach: Jedna otrzymuje hasło **wygląd**, druga – **zachowanie**. Każda grupa ma za zadanie wypisać, co w danych obszarach robią nastolatki, żeby się podobać chłopcom. Następnie dziewczęta prezentują swoje odpowiedzi. Prowadzący pyta pozostałe osoby, czy mają coś do dodania.



10'

Jakiego chcę chłopaka

Na konturze chłopaka (zał. 3) uczestniczki wypisują swoje pomysły. Wspólnie zastanawiają się:

- 
- 10'

10'



Czego chcę od chłopaka

Podsumowanie: Dorastanie to czas, kiedy zaczynają się Wam podobać chłopcy. Zaczepiacie ich, śmiejecie się, szukacie nowych sympatii i się zakochujecie. W ten sposób przygotowujecie się do stworzenia związku w przyszłości. Często trudno Wam sobie poradzić z rozstaniem i smutkiem po nim. Mocno kochacie i bywa, że bardzo cierpicie. Ważne jest, aby poza wyglądem i fajnym stylem bycia chłopak okazywał Wam uczucie, którego potrzebujecie, oraz by spełniał Wasze oczekiwania – był troskliwy, odpowiedzialny, a także abyście odczuwali wzajemną bliskość.

Notatki

[illegible]

Presja seksualna.

Przedwczesna inicjacja seksualna

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

Materiały:

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

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły różnych oczekiwań chłopców i dziewcząt związanych z rozpoczęciem współżycia oraz konsekwencjami wyborów dokonywanych pod przymusem.



5'

Film



15'

Analiza filmu

Na podstawie filmu prowadzący inicjuje rozmowę o tym, co robią bohaterowie i jak się czują w tej sytuacji. Nauczyciel rozdaje karty. Uczennice mają zanalizować zachowanie i uczucia bohaterów, a następnie wpisać je w koła. Prowadzący puszcza fragment filmu: scena przed wyjściem na imprezę i w jej trakcie. W kartach pracy (zał. 5) uczestniczki wypisują, co zrobili Bartek i Kasia oraz co czuli w tej sytuacji. Do dyspozycji nauczyciela jest karta z możliwymi odpowiedziami (zał. 6).

Prowadzący pyta:

- + 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

Prowadzący moderuje dyskusję pomagającą zrozumieć sytuację Kasi. Zachęca uczestniczki do wypowiadania się. Ważne, by każda zabrała głos.

Nauczyciel pyta:

- + Co to za dowód, o który prosi Bartek? Co Kasia ma udowodnić?
Namawia ją do seksu, Kasia ma udowodnić, że go kocha, że jej na nim zależy.
- + Czy rzeczywiście zmuszenie drugiej osoby do seksu oznacza, że ta osoba Was kocha? Należy podkreślić, że decyzja o rozpoczęciu współżycia, pieszczotach i bliskości jest dobrowolna.
- + Co zrobiła Kasia? Odmówiła.
- + W jaki sposób odmówiła? Asertywnie 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? Ryzyko ciąży, choroby przenoszone drogą płciową, przykre doświadczenie: pijany chłopak mógłby być niedelikatny, brak intymności na imprezie, ośmieszenie, ryzyko złej opinii, ryzyko zerwania, bo chłopak dostał to, czego chciał.



10'

Odmowa

Prowadzący zaprasza uczestniczki do odegrania scenki ODMOWA (zał. 7). Nauczyciel prosi dwie chętne osoby. Osoba A stara się namówić osobę B. Osoba B ma za zadanie odmówić osobie A (wzory poprawnych odpowiedzi w zał. 8). W ćwiczeniu prowadzący prosi uczestniczki, by korzystały z asertywnych komunikatów odmowy i unikały rozwiązań agresywnych. Ćwiczenie można wykonywać na forum lub w parach w zależności od aktywności uczestniczek, wykorzystując scenki.

Odmowa asertywna: „Nie pójdę z tobą do kina”, „Nie chcę tego robić, bo nie jestem gotowa”, „Czuję, że mnie namawiasz do zrobienia czegoś, czego nie chcę. Nie zrobię tego”.



5'

Podsumowanie

W sytuacji wywierania na Was nacisku pamiętajcie, że zawsze możecie odmówić. Macie wolną wolę i zawsze możecie zdecydować, co chcecie robić, a czego nie chcecie. Nikt nie ma prawa do niczego Was zmuszać. Osoba, która kocha, troszczy się o Was i pozwala Wam decydować o sobie. Pierwszy stosunek to ważna decyzja. Odkrywacie się przed kimś i ważne jest, by poza podnieceniem było między Wami głębokie uczucie, zaufanie i abyście były na to gotowe.

W polskim prawie jest zapis mówiący o tym, że młody człowiek może rozpocząć współżycie po 15. roku życia. Wtedy będziecie dojrzałe, Wasze decyzje nie będą tak impulsywne, tzn. zależne od nastroju, łatwiej wtedy też nie ulegać presji rówieśników. Będziecie podejmować bardziej świadome i odpowiedzialne decyzje. Warto też o tej decyzji porozmawiać z zaufanym dorosłym – np. mamą lub starszą siostrą.

Seksualność człowieka.

Homoseksualizm

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

Materiały:

- + karton A3
- + zestaw stwierdzeń dla ucznia (zał. A)
- + zestaw stwierdzeń dla nauczyciela (zał. B)



10'

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły seksualności człowieka, miłości oraz płodności. Ustala z grupą zasady pracy na tych zajęciach. Reguły te obowiązują na wszystkich spotkaniach. Ze względu na szczególną tematykę zajęć proponujemy uwzględnić poniższe zasady:

- + **dyskrecja** - nie wnosimy z zajęć informacji o drugich osobach, o sobie możemy opowiadać, komu chcemy,
- + **akceptacja i szacunek** do wypowiedzi koleżanek,
- + każda osoba decyduje, ile chce powiedzieć na dany temat, **może także odmówić odpowiedzi**.



5'

Seksualność człowieka

Burza mózgów: Co to znaczy, że jesteśmy osobami seksualnymi? Uczestniczki zapisują swoje skojarzenia na kartonie. Prowadzący zwraca uwagę, by nie komentowały ani nie oceniały i by skupiły się na pierwszych skojarzeniach.

Omówienie: Uczennice odczytują swoje pomysły. Prowadzący może dopytać o znaczenie haseł.



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



10'

Rozwój seksualności

Praca w trzech grupach: Prowadzący rozdaje zestaw stwierdzeń dotyczących seksualności człowieka oraz kategorii czynników biologicznych, wychowania i czynników społecznych (zał. A). Każda grupa ma dopasować zdania do odpowiedniej kategorii. Prace są omawiane na forum.



Podsumowanie: Człowiek jest istotą płciową od poczęcia. 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.



5'

Film



10'

Dylematy Izy

Praca w dwóch grupach: Jedna ma opisać zachowanie i myśli Kasi, a druga – opisać, co robi i myśli Iza.

Omówienie:

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



Podsumowanie: Wyróżniamy trzy orientacje seksualne: heteroseksualną, homoseksualną i biseksualną. W okresie dojrzewania możecie mieć wątpliwości dotyczące swojej orientacji seksualnej. Mogą się Wam podobać osoby tej samej płci. To jest naturalne, bo Wasza orientacja dopiero się kształtuje.



5'

Kto może pomóc Izie?

Prowadzący zadaje 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 (zał. C)

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły miłości między dwojgiem ludzi, tego, co się z nimi dzieje, jak się zachowują oraz jak to się zmienia z czasem.



5'

Film



15'

Różne związki

Praca w czterech grupach, każdy zespół otrzymuje do analizy zachowanie jednej pary z filmu:

1. Izy i Michała,
2. Kasi i Bartka,
3. siostry i jej chłopaka,
4. rodziców.

Korzystając z historii bohaterów, własnych doświadczeń oraz obserwacji bliskich Wam osób, wypiszcie jak najwięcej pomysłów dotyczących tego:

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

Omówienie: Każda grupa przedstawia swoje pomysły. Prowadzący pyta wszystkich, co mogą powiedzieć o miłości, patrząc na te przykłady, i co się dzieje z tym uczuciem.



15'

Różny czas na miłość

Prowadzący prosi, by dziewczęta ułożyły historie na osi czasu. Oś można narysować na tablicy, a historie przypiąć magnesami. Następnie uczestniczki otrzymują karty z rodzajami miłości (zał. C). Mają je przyporządkować do da-

nego związku:

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

Omówienie: Co mówią Wam o miłości te historie?



Podsumowanie: 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 coraz głębsze, romantyczne uczucie, a następnie dojrzała miłość, która trwa latami. Miłość ma różne etapy, wciąż się rozwija. Na każdym etapie życia jest inna, od zalotów, zakochania się po odpowiedzialność, macierzyństwo. Wy jesteście na początku tej drogi. Zastanówcie się, jakie mroki i uroki ma Wasze zakochiwanie się.



10'

Mroki i uroki miłości

Prowadzący przypomina słowa siostry Izy na temat miłości:

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

Praca w dwóch grupach: Jedna wypisuje wszystkie miłe aspekty miłości – UROKI, druga trudy miłości – MROKI. Następnie uczestniczki o tym dyskutują.

Np.:

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



Podsumowanie: Dopiero uczycie się swoich uczuć. Trzeba parę razy je przeżyć, aby doczekać się prawdziwej miłości. Wasz pierwszy chłopak może nie być tym jedynym. Uczycie się okazywania swojej miłości, podobnie jak dziecko uczy się chodzić.

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy warto czekać?

Cel: Rozpoznawanie konfliktu wewnętrznego nastolatki o podjęciu współżycia. Poznanie sposobu odmowy. Ćwiczenie odmowy

Materiały:

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

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły trudności w podjęciu decyzji o rozpoczęciu współżycia oraz tego, jak odmawiać.



5'

Film



15'

Za i przeciw

Praca w dwóch grupach: Każda grupa, korzystając z filmu oraz własnych doświadczeń, szuka argumentów dotyczących rozpoczęcia współżycia lub zaczekania z tą decyzją. Swoje pomysły uczennice zapisują na kartce.

- + Argumenty diabła – za rozpoczęciem współżycia.
- + Argumenty anioła – za poczekaniem.

Po analizie grupy przedstawiają swoje argumenty.



15'

Poradnik nastolatki

Praca w czteroosobowych grupach: Uczestniczki mają stworzyć poradnik dla nastolatki w dowolnej formie, korzystając z pytań (zał. D).



Podsumowanie: Ważna jest umiejętność odmowy.



15'

Ćwiczenie odmowy

Prowadzący zapoznaje uczestniczki ze schematem odmowy, następnie dziewczęta w scenkach ćwiczą tę umiejętność. Scenki poza odmową współżycia mogą dotyczyć innych sytuacji w relacji chłopak – dziewczyna, np. pójścia do kina, całowania się.

Prowadzący zapisuje schemat na tablicy, omawia go z grupą i podaje 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**.

Następnie nauczyciel zaprasza osoby chętne do odegrania scenki i przećwiczenia odmowy. Wyznaczana jest osoba A – namawiająca, oraz osoba B – odmawiająca. 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.

Omówienie: Po scenie prowadzący pyta osoby odgrywające:

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



Podsumowanie: Trudno jest podjąć dojrzałą decyzję o rozpoczęciu współżycia. Młoda dziewczyna ma wiele powodów, dla których chce to zrobić albo tego nie chce. Warto zadawać sobie pytania: czego chcę?, co się stanie, jeśli to zrobię? 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 do czegoś mocno Was namawia. W rozpoczęciu współżycia ważna jest dojrzałość. To ona sprawia, że nie jest to jedynie sposób na rozładowanie napięcia ani zaspokojenie ciekawości. Do rozpoczęcia współżycia warto się przygotowywać, 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 decyzję pamiętajcie zawsze, warto więc, by był wyjątkowy. To wpłynie też na Wasze podejście do seksu.

Pierwsza wizyta u Ginekologa

Cel: Przekazanie wiedzy dotyczącej płodności mężczyzny i kobiety. Poznanie metod antykoncepcji

Materiały:

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

Wprowadzenie:

Prowadzący informuje uczennice, że zajęcia będą dotyczyły poznania zagadnień płodności mężczyzn i kobiet, sposobów antykoncepcji oraz analizy dni płodnych i niepłodnych.



5'

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 ona prawidłowo.
- + 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.



25'

Prezentacja

Praca w dwóch grupach: Każda na podstawie materiałów (zał. E, F) przygotowuje plakat na wyznaczony temat:

- + płodność mężczyzny i kobiety,
- + antykoncepcja.

Prace są następnie prezentowane na forum.

Kalendarzyk

Prowadzący rozdaje materiały (zał. G) i czyste kalendarzyki (zał. H). Uczestniczki analizują swoje cykle i wypełniają kalendarzyki menstruacyjne.

Kalendarzyk jest do pobrania na stronie www.akademia-dojrzewania.pl w zakładce [dla nastolatek](#).

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



Podsumowanie: Ponieważ osoby do 16. roku życia nie mają prawa do decydowania o swoim zdrowiu ani leczeniu, na wizytę u ginekologa przed ukończeniem 18. roku życia powinnyście pójść z którymś z rodziców lub opiekunem. W przypadku młodzieży od 16 do 18 lat wymagana jest zgoda i rodzica, i dziecka, dopiero po osiągnięciu pełnoletności będziecie mogły samodzielnie decydować o swoim zdrowiu. 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 14. roku życia.

Warto wiedzieć, że... Zgodnie z art. 200 §1 Kodeksu karnego każdy, kto obcuje płciowo z osobą małoletnią (poniżej lat 15) 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 lat 2 do 12.



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 wieku dojrzewania, w tym intymnej. 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:

Informacje dla prowadzącego: Należy zadbać 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 telewizza, osoby budującej studio, pomagającej przy planszach.

Informacje dla uczestniczek: Należy zadbać 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 telewizza, osoby budującej studio, pomagającej przy planszach.

Temat higieny osobistej jest wstydlivy, zadbajcie proszę by każda z was czuła się podczas tych zajęć dobrze. To jest czas na zdobycie wiedzy, ale też 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)

Każda grupa dostaje materiały na podstawie których ma przygotować się do wystąpienia. Instrukcje odczytujemy grupom, by klasa wiedziała na czym polega projekt. Materiały pomocnicze zostały dołączone do scenariusza.

Instrukcja dla grup 1, 2: Grupy 1 i 2 przygotowują się do wystąpienia w programie. Korzystają z przygotowanych materiałów, informacji ze strony internetowej www.lactacyd.pl oraz wiedzy własnej. Mają wyznaczyć swojego przedstawiciela do wystąpienia telewizyjnego, możliwe jest również wystąpienie wszystkich osób z grupy jeśli będzie na to pomysł.

Dla urozmaicenia mogą przygotować ciekawe plansze. Czas wystąpienia do 5 minut, dlatego ważne jest by grupy wymyśliły ciekawą formę prezentacji i podały jak najwięcej informacji.

Instrukcja dla grupy 3: Grupa 3 – Zadaniem grupy jest przygotowanie studia telewizyjnego (ustawienie stołu, krzeseł, przygotowanie plansz, wymyślenie nazwy programu). Jeśli program będzie nagrywany, z tej ekipy jedna osoba jest operatorem. Grupa wyznacza redaktora prowadzącego, wymyślany i pisany jest scenariusz programu. W materiałach jest przykładowy scenariusz, który można modyfikować wg własnego pomysłu. Przy dostępie do Internetu można przygotować oprawę muzyczną, na rzutniku lub tablicy multimedialnej stworzyć projekt studia.



Program telewizyjny

Grupy 1 i 2 przedstawiają przygotowaną pracę. **Grupa 3** odgrywa wyznaczone role. Osoby, które w danej chwili nie występują przysłuchują się pozostałym.

Zakończeniem zajęć jest podsumowanie osoby prowadzącej program telewizyjny.

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 dla nich szamponami.

Noś przewiewne 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 więc zakupić płyn do higieny intymnej o kwaśnym pH zawierający kwas mlekowy. Płyny nie powinny zawierać 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 się infekcji. Okolice intymne należy myć delikatnie dłonią, tylko na zewnątrz. Używaj własnego ręcznika, po kąpeli 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 – 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 należy dbać szczególnie o higienę! Miesiączka to czas, w którym najłatwiej o infekcję. Krew stanowi dobre podłoże do rozwoju bakterii. Dodatkowo krew w kontakcie z tlenem nabiera nieprzyjemnego zapachu.

W trakcie miesiączki należy korzystać przynajmniej 2 razy dziennie z prysznica. Nie powinno się w tym czasie kąpać w wannie ani korzystać z basenów czy innych zbiorników wodnych.

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 korzystanie z bidetu jest możliwe 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 przy rozpoczynającej się miesiączce to należy pamiętać o ich częstej wymianie.

Podpaski należy 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 należy starannie umyć ręce.

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

W zależności od obfitości krwawienia należy wybrać wielkość podpasek. Na opakowaniu podasek zaznaczone jest znakiem kropli na jakie nasilenie krwawienia są przeznaczone, np. 2-3 krople 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 zabezpieczyć przed pobrudzeniem bielizny i pościeli. Ważna jest też grubość podpasek. Niektóre podpaski są dość grube i przy ubieraniu obcisłej bielizny mogą być widoczne. Warto poszukać podpasek ultra cienkich.

Jeśli krwawienie rozpoczyna się kilkudniowym plamieniem można używać wkładek. W trakcie zakładania podpasek należy szczególnie dbać o higienę, dokładnie wymyć ręce, by nie przenieść na podpaskę bakterii. Podpaski brudne 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 dbać szczególnie o higienę. Jeżeli masz 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 naszych newsach porozmawiamy, o tym jak nastolatki powinny dbać o higienę. Fantastyczna kreacja nie olśni innych, gdy dodatkowo będą tłuste włosy. A nieprzyjemny zapach powali wszystkich... niestety nie z wrażenia. A gdy 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 maks. 5 min.
Z naszego studia przenosimy się do... (wymyśl miejsce), gdzie nasi eksperci radzą jak poradzić sobie z trudnościami higieny okresu dojrzewania. Łączymy się z... (podaj imię i nazwisko). Proszę powiedzieć nam 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 mocno podkreślają, że dbanie o higienę, a w szczególności miejsc intymnych jest istotnie ważne. Unikniemy rozwoju 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.

Notatki

[illegible]

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 do wycięcia z hasłami
- + kolorowe pisaki, kredki

Zajęcia warto przeprowadzić po omówieniu na lekcji biologii powyższego tematu.



5'

Wprowadzenie:

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 przyrównać do szykowania się waszego organizmu, macicy na przyjęcie życia. Wyobraźcie sobie, że są to specjalne przygotowania, na wyjątkowy dzień. Kiedy on mija, a jajeczko kobiety nie zostało zapłodnione, dochodzi do wielkiego sprzątanía, trochę tak jak po przyjęciu i przygotowywania się na kolejny ważny dzień. Podczas pracy w grupach dowiecie się jakie to są zmiany, być może już trochę wiecie z lekcji biologii. Prowadzący dzieli uczestniczki na grupy 3-4 osobowe, każda grupa otrzymuje plansze z kołem oraz arkusz z informacjami do wycięcia.



20'

Instrukcja dla uczestniczek

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

Waszym zadaniem będzie zaznaczanie na kołach faz cyklu, długości ich trwania, a także objawów fizycznych i psychicznych, które pojawiają się w danej fazie. Możecie dane fazy cyklu zakolorować. Wytnijcie z karty hasła i przyklejcie je w odpowiednich miejscach. Nastrój możecie zaznaczać symbolami, to mogą być buźki lub pioruny. Do pomocy macie kartę ekspercką, na której jest opisany cykl oraz zmiany, które zachodzą w ciele kobiety.

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



Można usiąść w kręgu, każda grupa przedstawia jedną fazę cyklu. To jest moment na wyjaśnienie niejasności, pozostałe grupy mogą powiedzieć jeśli coś mają inaczej, z czymś się nie zgadzają. Prowadzący stara się naprowadzać na poprawne odpowiedzi, bądź też podaje rzetelne informacje.



Dowiedzieliście się jak wyglądają fazy waszego cyklu, jak może zmieniać się Wasz nastrój. Bardzo ważne jest by każda z Was, która miesiączkuje prowadziła **swój kalendarzyk**, świetnym sposobem na to jest aplikacja, która pozwoli Wam na przewidywanie kiedy pojawi się miesiączka, 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 zmian, które pojawiają się w Waszym życiu.

Notatki

[illegible]

Infekcje intymne. Choroby przenoszone drogą płciową.

Cel: Poznanie podstawowych chorób przenoszonych drogą płciową oraz dowiedzenie się jak się chronić.

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:

- + 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? **Po objawach**
- + Co robicie, gdy chorujecie? **Idą do lekarza.**
- + Czy wiecie, że są również choroby dotyczące waszych miejsc intymnych? Czy słyszałyście o takich chorobach? (Sprawdzamy co uczestniczki wiedzą.)
- + Jest grupa chorób tzw. wenerycznych, czyli chorób przenoszonych drogą płciową. Ważne byście wiedziały jak je rozpoznać, ale przede wszystkim jak się przed nimi ustrzec. Wiele z chorób intymnych przenoszona jest drogą płciową, czyli przez kontakt seksualny (dopochwowy, oralny i analny). Ważne jest byście taką wiedzę miały, byście świadomie mogły dbać o swoje zdrowie kiedy rozpoczniecie życie seksualne. Choroby nie są przyjemnym tematem, a objawy chorób przenoszonych drogą płciową nie są też przyjemnym widokiem. Do zakażeń tymi chorobami dochodzi przez przypadkowe kontakty seksualne, z nieznanymi partnerami, nie stosowanie prezerwatyw lub też nieświadome zakażenia wirusami, których jest się noicielem. Wiele z tych chorób nieleczona jest bardzo groźna w powikłaniach. Choroby są diagnozowane w badaniach moczu lub krwi. Objawy takie jak upławy, wszelkie zmiany naskórka w okolicach narządów seksualnych powinny Was zaniepokoić i być diagnozowane przez lekarza ginekologa, który zastosuje odpowiednie leczenie, najczęściej antybiotykiem lub maściami.



Instrukcja dla uczestniczek

Przed Wami zadanie, przeczytajcie proszę na głos charakterystykę kilku przykładowych chorób (załącznik), często występujących. Następnie przeczytacie historie kilku dziewczyn (załącznik), Waszym zadaniem będzie powiedzenie jakie podjęły ryzyko i jaką chorobą mogą się zarazić.



Zakończenie

Po zapoznaniu się z historiami dziewczyn powiedzcie proszę 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.

Notatki

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

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, ale chciała sprawić Tomkowi przyjemność i sama trochę uczyć się seksualności w związku. Bardzo się bała, ale on był czuły i delikatny, zdecydowali się na pieszczoty. Byli u niego, fajna muzyka, poznawali swoje ciała, podobało jej się to, on zaproponował by pieścili swoje genitalia ustami i językiem. Trochę się obawiała, ale on jej wszystko pokazał i wytłumaczył. Śmiała się ze skrępowania jednak zaczęło się jej podobać. Czuła tylko na trzonie jego prącia taki mały wykwit, pomyślała, że to naturalne, a przyjemność od razu odwróciła jej uwagę.
2. Gośka miała już dosyć, w szkole jej nie szło, w domu koszmar, kłótnie i alkohol, czasem dostaje od starego. Myślała o Sebastianie, którego poznała wczoraj na ognisku nad Wisłą, mówił jej, że może uciec. On już dawno mieszka w skłotach, pustostany, sam bez starych, jest biednie, ale sobie pomagają. Czuła, że chyba coś zaiskrzyło między nimi i on jej pomoże. Uciekła, wzięła najpotrzebniejsze rzeczy, Sebastian był dla niej bardzo miły, spali razem na jego starym materacu pod jakimś starym śpiworem. Trochę było brudno, ale przynajmniej był spokój. Seba był ciepły, czuły, często się całowali i dotykali sprawiając przyjemność. Gośka w szkole ciągle się wierciła, drapała w pachwinach, 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 przeszli razem. Ostatnio Marta podupadła na zdrowiu, często chorowała, jakaś była osłabiona. Wszyscy się martwili co się dzieje. Grzesiek coś podejrzewał, zrobił badania krwi. Był załamany, ten skok w bok, ta dziewczyna, którą poznał przez Internet zarażała jego, a on swoją ukochaną Martę. Był przerażony, przecież ta choroba, to koniec świata. Strasznie bał się powiedzieć, ale musiał.
4. Mateusz ma 21 lat i jeszcze nie uprawiał seksu, bardzo chciał ale nie miał dziewczyny, tak bardzo 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. Mateusz wstydził się, jednak tamyś ciągle chodzącą mu pogłowię. Pewnego dnia gdy wracał od babci trasą

przecinającą las zobaczyć śliczną dziewczynę. Poczuł impuls skreślić w leśną drogę i stało się, był już mężczyzną. Po 3 tygodniach Mateusz zobaczył na swoim prąciu ranki, takie jakby owrzodzenia, przestraszył się bardzo.

Odowiedzi dla nauczyciela:

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

SŁOWNIK

Antykoncepcja – to 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 wzrostu, pojawia się owłosienie łonowe i pachowe, kobietom rosną piersi, pojawia się miesiączka.

Menstruacja – to wystąpienie krwawienia miesięczkowego. Wystąpienie 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 jajeczkowania, czyli uwolnienie komórki jajowej z jajnika. Zazwyczaj występuje pomiędzy 10-16 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 10-16 dniem cyklu. Płodność pojawia się z chwilą pierwszej miesiączki. Realizacja płodności wymaga zdolności do podjęcia współżycia, zajścia w ciążę i donoszenia dziecka.

Stosunek płciowy – oznacza podjęcie współżycia seksualnego kobiety i z mężczyzną.

Upławy – to 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.

Notatki

AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD®

Program edukacyjny dla dziewcząt

Ogólnopolski Program Profilaktyki Zdrowotnej dla Dziewcząt „Akademia Dojrzewania” 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 mający na celu wsparcie pedagogów szkolnych w realizacji zagadnień związanych z okresem dojrzewania. Wierzymy, że ta inicjatywa edukacyjna pozwoli nastolatkom lepiej sobie radzić z problemami związanymi z dorastaniem i dojrzewaniem.

Sponsor:

LACTACYD®

Patronat honorowy:



Organizator:

Qadliner



programyedukacyjne.pl

WWW.AKADEMIA-DOJRZEWANIA.PL