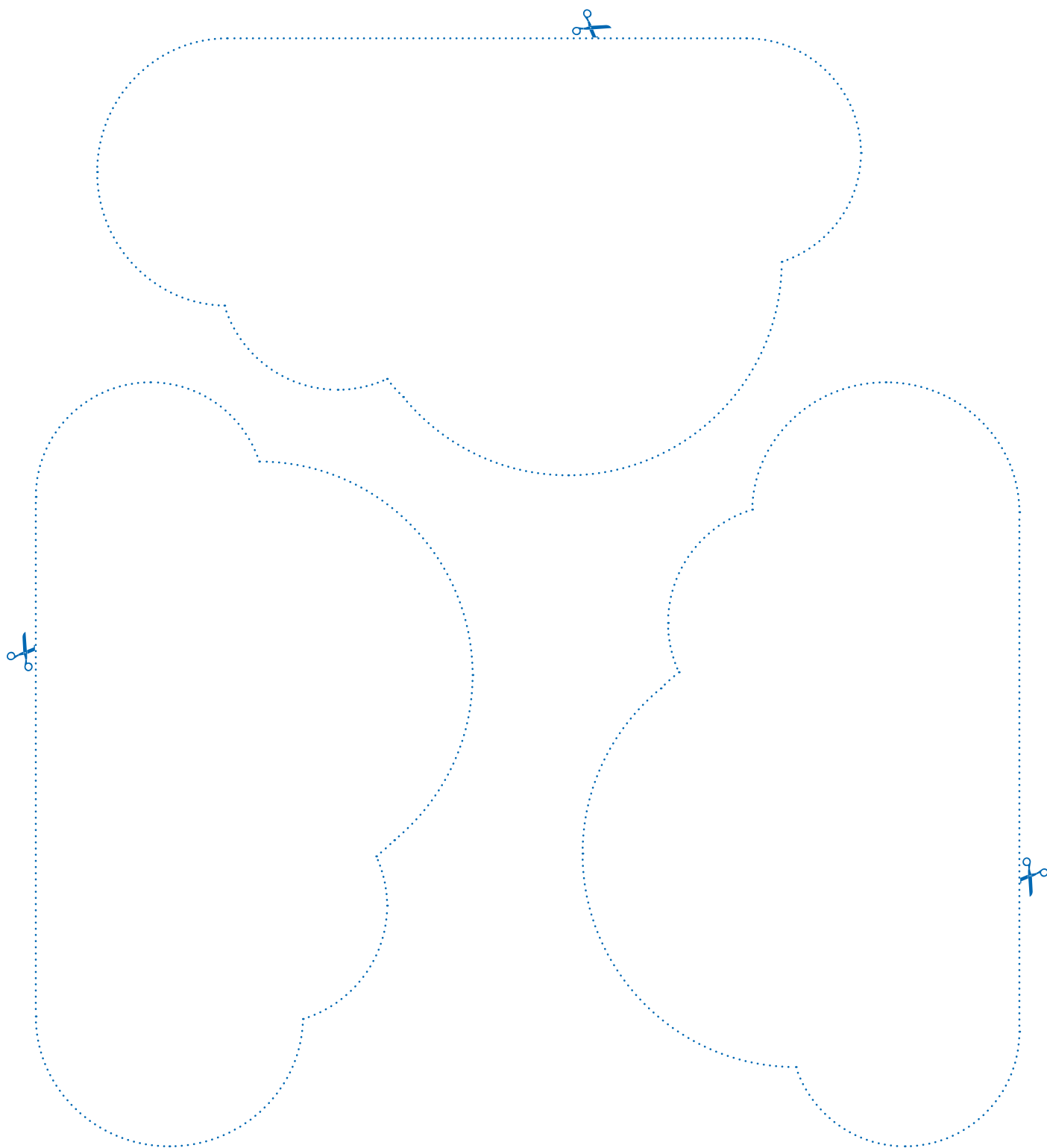




PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT





PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## QUIZ

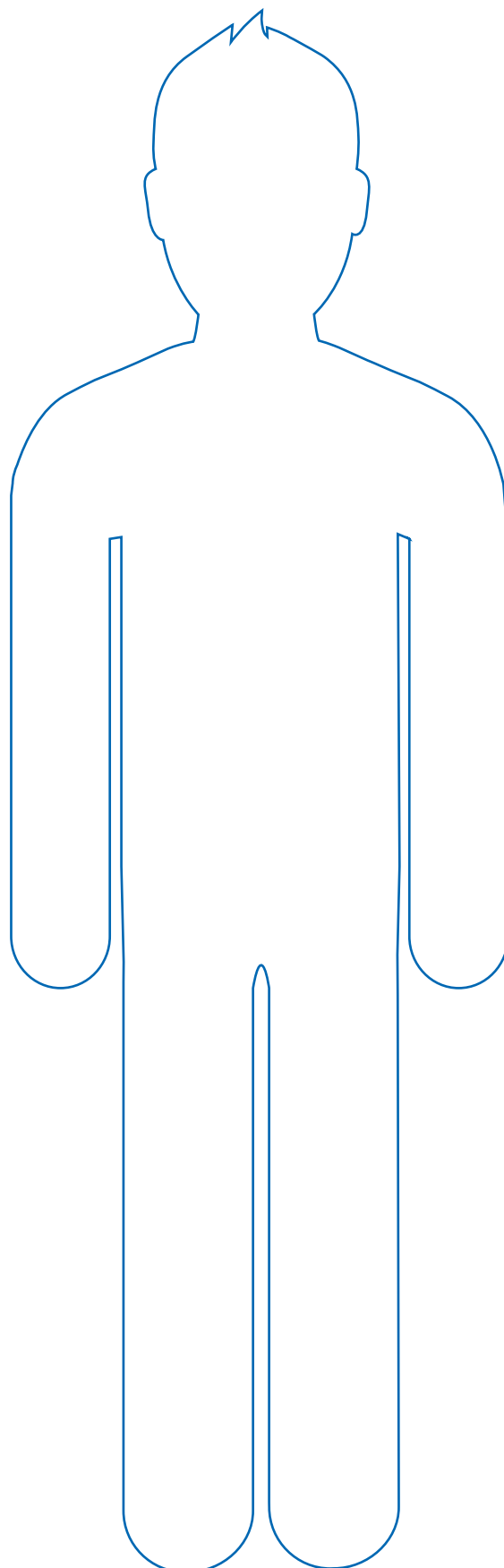
Zaznacz odpowiedź, jako PRAWDA/FAŁSZ.

1. Zawsze wiem, kiedy będę miała miesiączkę.  P  F
2. Miesiączka jest chorobą.  P  F
3. Im grubsza podpaska, tym dłużej mogę ją nosić.  P  F
4. Tampony nie są zalecane przy pierwszych krwawieniach.  P  F
5. Powinnam regularnie zmieniać podpaskę, żeby uniknąć brzydkiego zapachu.  P  F
6. Miesiączki są bezbolesne  P  F
7. W trakcie miesiączki można uprawiać sport.  P  F
8. W okresie dojrzewania przybieram na wadze.  P  F
9. Widać po mnie, że mam okres.  P  F
10. Dziennie wydalona krew miesięczna, to około 3 łyżeczek od herbaty.  P  F

# AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD



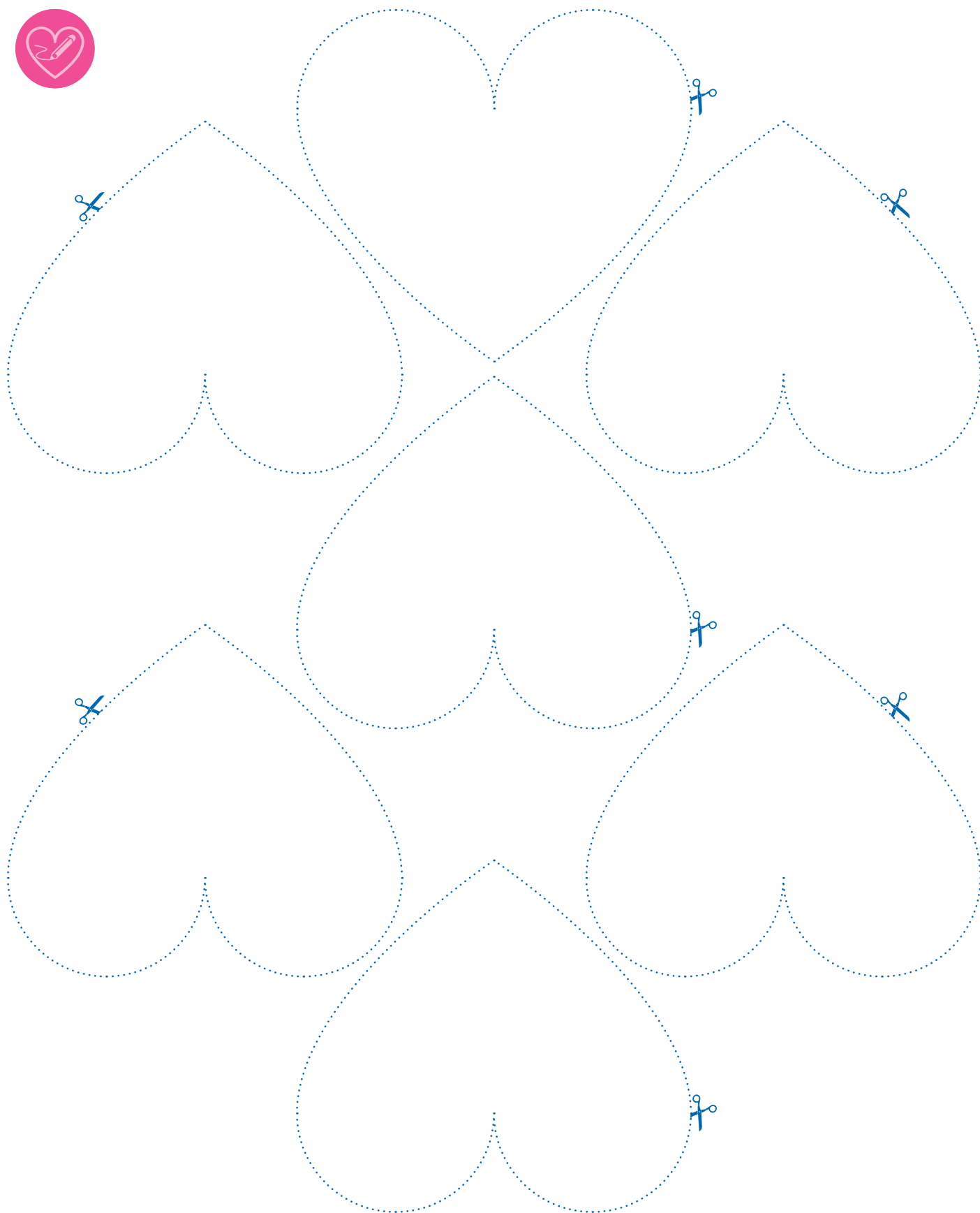
PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



# AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



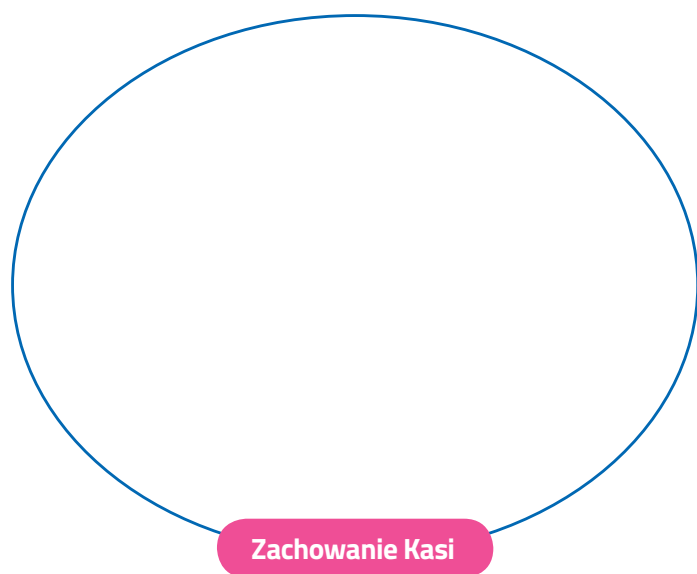


PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT

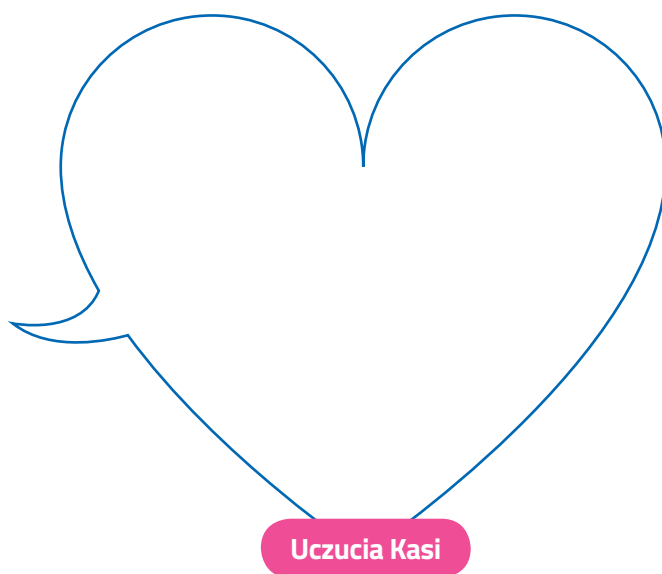


## ANALIZA FILMU

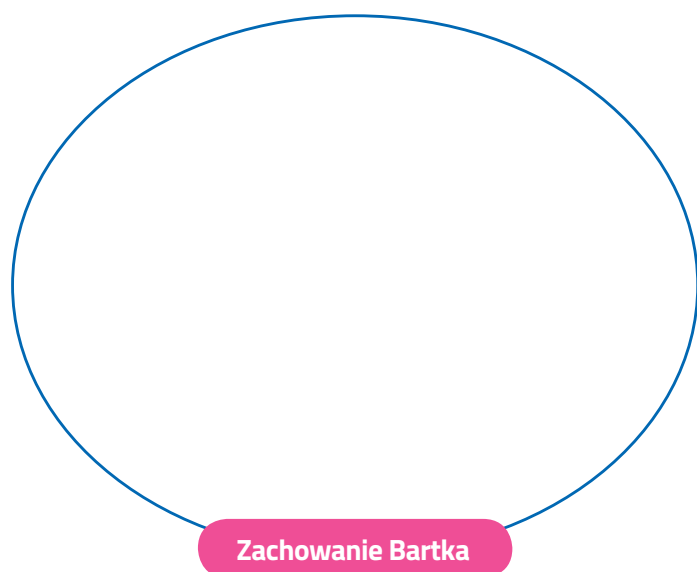
Na podstawie filmu spróbuj zanalizować zachowanie i uczucia bohaterów, a następnie wpisać je w odpowiednie miejsce:



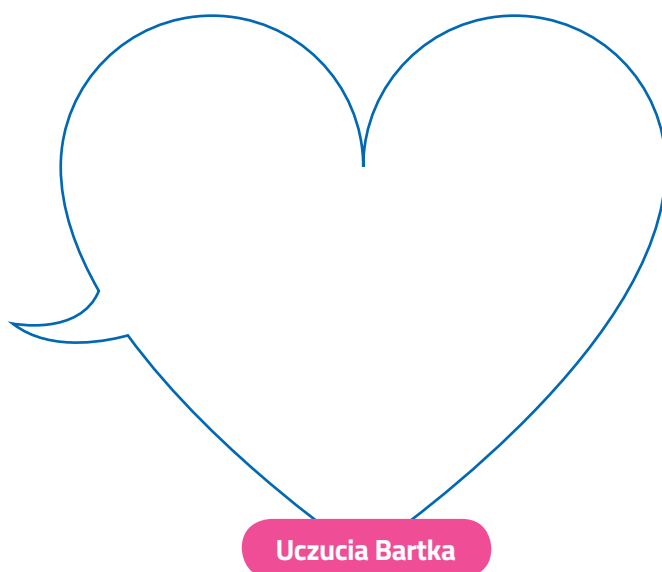
Zachowanie Kasi



Uczucia Kasi



Zachowanie Bartka



Uczucia Bartka



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ANALIZA FILMU

Na podstawie filmu spróbuj zanalizować zachowanie i uczucia bohaterów, a następnie wpisać je w odpowiednie miejsce:

- Waha się
- Komentuje wypowiedzi
- Mówi, że nie chce obmacywania
- Sprzeczcza
- Pyta o zabezpieczenie
- Wychodzi

Zachowanie Kasi

- Boi się
- Niezadowolona
- Smutna
- Zawstydzona
- Zirytowana
- Rozzłoszczona
- Obrażona

Uczucia Kasi

- Namawia na imprezę
- Mówi czułe słowa
- Pije alkohol
- Obmacuje Kasię
- Nie widzi problemu
- Sprzeczcza
- Chce dowodu miłości

Zachowanie Bartka

- Wyluzowany
- Wesoły
- Zdziwiony
- Zirytowany
- Rozzłoszczony

Uczucia Bartka



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ODMOWA

Wybieramy dwie chętne osoby, wyznaczamy osobę A i B. **Osoba A** ma za zadanie odmówić **osobie B**, **osoba B** stara się namówić **osobę A**. W ćwiczeniu tym prosimy uczestniczki, by korzystały z asertywnych komunikatów odmowy, unikały rozwiązań agresywnych. Ćwiczenie możemy wykonać na forum lub w parach, w zależności od aktywności uczestniczek. Wykorzystujemy jedną, bądź trzy scenki.



### SYTUACJA 1

Dobra koleżanka prosi Cię, byś zapytała się kolegi z drugiej klasy, czy ona mu się podoba.  
Ty nie chcesz tego zrobić, ponieważ ten chłopak podoba się Tobie.



### SYTUACJA 2

Kolega z klasy podczas przerwy biega za Tobą i Cię łąskocze.  
Jest przy tym wiele śmiechu, ale zaczyna Ci to przeszkadzać.



### SYTUACJA 3

Jesteś ze swoim chłopakiem w kinie, oglądacie ciekawy film.  
On obejmuje Cię ramieniem, zaczyna Cię całować w szyję,  
trochę Cię to krępuje, chcesz by przestał.





PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ODMOWA

Wybieramy dwie chętne osoby, wyznaczamy osobę A i B. **Osoba A** ma za zadanie odmówić **osobie B**, **osoba B** stara się namówić **osobę A**. W ćwiczeniu tym prosimy uczestniczki, by korzystały z asertywnych komunikatów odmowy, unikały rozwiązań agresywnych. Ćwiczenie możemy wykonać na forum lub w parach, w zależności od aktywności uczestniczek. Wykorzystujemy jedną, bądź trzy scenki.

### SYTUACJA 1

Dobra koleżanka prosi Cię, byś zapytała się kolegi z drugiej klasy, czy ona mu się podoba.  
Ty nie chcesz tego zrobić, ponieważ ten chłopak podoba się Tobie.

**Przykład odpowiedzi: Nie zapytam się jego o to, ponieważ on mi się podoba.**

### SYTUACJA 2

Kolega z klasy podczas przerwy biega za Tobą i Cię łaskocze.  
Jest przy tym wiele śmiechu, ale zaczyna Ci to przeszkadzać.

**Przykład odpowiedzi: Nie chcę byś mnie łaskotał, przeszkadza mi to.**

### SYTUACJA 3

Jesteś ze swoim chłopakiem w kinie, oglądacie ciekawy film.  
On obejmuje Cię ramieniem, zaczyna Cię całować w szyję,  
trochę Cię to krępuje, chcesz by przestał.

**Przykład odpowiedzi: Wstydzę się, kiedy mnie całujesz, nie chcę byś to teraz robił.**







PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ROZWÓJ SEKSUALNOŚCI

Dopasuj zdania do odpowiednich kategorii.

 Chłopaki nie płaczą.	Mam miesiączkę.
Mam macicę.	Mężczyźni lepiej prowadzą samochód.
Chłopcy nie noszą spódnic.	Mężczyźni nie zajmują się domem.
Dziewczynce tego nie wypada.	Mogę urodzić dziecko.
Dziewczynki noszą sukienki.	Niemowlę dziewczynkę ubiera się na różowo, a chłopca na niebiesko.
Dziewczyny są słabe, a chłopcy silni.	O mojej płci decydują geny.
Jeśli chłopaki się nawzajem tłuką, to jest to w porządku, a jeśli dziewczyny, to nie.	Płeć dziecka widać na USG w 12 tygodniu ciąży.
Karmię moje dziecko piersią.	Przechodzę mutację.
Kiedy stanie się coś złego, to zawsze najpierw obwinia się chłopców.	To mężczyzna utrzymuje rodzinę.
Kobietę mężczyzna przepuszcza w drzwiach.	Tylko chłopaki grają w piłkę.
Mężczyźni nie boją się robaków.	Tylko dziewczynki bawią się lalkami.
Kobiety plotkują.	Płeć dziecka zależy od mężczyzn.
Kupię Krzysiovi samochodzik, a Kasi kuchenkę.	Uczeszę cię jak grzeczną dziewczynkę, w dwa warkoczki.
Świadomość płci pojawia się u dziecka pomiędzy 2 a 3 rokiem życia.	Złość urodzie szkodzi.
Kobiecie nie wypada ubierać się wyzywająco.	Rosną mi piersi.

	<b>CZYNNIKI BIOLOGICZNE</b>	<b>WYCHOWANIE (RODZINA)</b>	<b>CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE</b>
---	---------------------------------	---------------------------------	---



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ROZWÓJ SEKSUALNOŚCI



– CZYNNIKI BIOLOGICZNE



– WYCHOWANIE (RODZINA)



– CZYNNIKI SPOŁECZNO KULTUROWE

	Chłopaki nie płaczą.
	Mam macicę.
	Chłopcy nie noszą spódnic.
	Dziewczynce tego nie wypada.
	Dziewczynki noszą sukienki.
	Dziewczyny są słabe, a chłopcy silni.
	Jeśli chłopaki się nawzajem tłuką, to jest to w porządku, a jeśli dziewczyny, to nie.
	Karmię moje dziecko piersią.
	Kiedy stanie się coś złego, to zawsze najpierw obwinia się chłopców.
	Kobietę mężczyzna przepuszcza w drzwiach.
	Mężczyźni nie boją się robaków.
	Kobiety plotkują.
	Kupię Krzysiovi samochodzik, a Kasi Kuchenkę.
	Świadomość płci pojawia się u dziecka pomiędzy 2 a 3 rokiem życia.
	Kobiecie nie wypada ubierać się wyzywająco.

	Mam miesiączkę.
	Mężczyźni lepiej prowadzą samochód.
	Mężczyźni nie zajmują się domem.
	Mogę urodzić dziecko.
	Niemowlę dziewczynkę ubiera się na różowo, a chłopca na niebiesko.
	O mojej płci decydują geny.
	Płeć dziecka widać na USG w 12 tygodniu ciąży.
	Przechodzę mutację.
	To mężczyzna utrzymuje rodzinę.
	Tylko chłopaki grają w piłkę.
	Tylko dziewczynki bawią się lalkami.
	Płeć dziecka zależy od mężczyzny.
	Uczeszę cię jak grzeczną dziewczynkę, w dwa warkoczyki.
	Złość urodzie szkodzi.
	Rosną mi piersi.



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## RÓŻNY CZAS NA MIŁOŚĆ



ZALOTY, POCZĄTKI



MIŁOŚĆ SZCZENIĘCA



MIŁOŚĆ ROMANTYCZNA



MIŁOŚĆ DOJRZAŁA





PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## PORADNIK NASTOLATKI



- Czy łatwo jest podjąć decyzje, gdy ma się tyle powodów za i przeciw?
- Co utrudnia podjęcie tej decyzji?
- Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”.
- Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu?
- Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać?
- Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie?
- Co może się stać, jeśli zdecyduje nie rozpoczynać współżycia?
- Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej.

- Czy łatwo jest podjąć decyzje, gdy ma się tyle powodów za i przeciw?
- Co utrudnia podjęcie tej decyzji?
- Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”.
- Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu?
- Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać?
- Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie?
- Co może się stać, jeśli zdecyduje nie rozpoczynać współżycia?
- Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej.

- Czy łatwo jest podjąć decyzje, gdy ma się tyle powodów za i przeciw?
- Co utrudnia podjęcie tej decyzji?
- Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”.
- Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu?
- Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać?
- Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie?
- Co może się stać, jeśli zdecyduje nie rozpoczynać współżycia?
- Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej.

- Czy łatwo jest podjąć decyzje, gdy ma się tyle powodów za i przeciw?
- Co utrudnia podjęcie tej decyzji?
- Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”.
- Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu?
- Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać?
- Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie?
- Co może się stać, jeśli zdecyduje nie rozpoczynać współżycia?
- Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej.

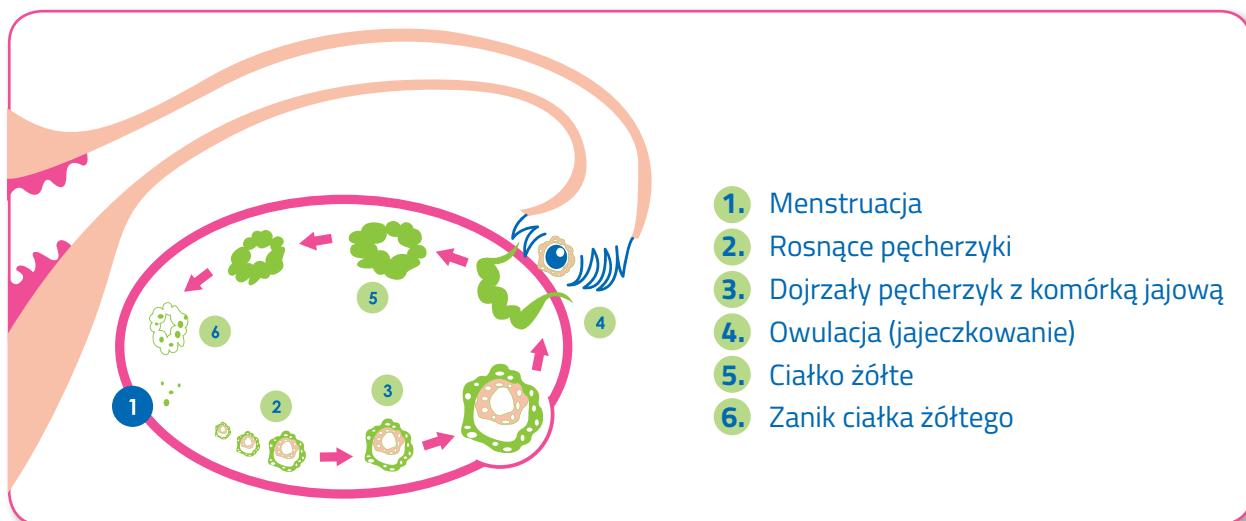


## PŁODNOŚĆ

- **Płodność jest wspólna i wspólna jest odpowiedzialność za poczęcie dziecka.**
- **Kobiety płodne są przez kilka dni w cyklu menstruacyjnym**, mężczyźni płodni są cały czas od momentu uzyskania dojrzałości płciowej (dzieje się to średnio ok. **16-18 rż.**, ale może też rozpocząć się wcześniej).
- Plemniki produkowane są **w jądrach**.
- Od momentu, gdy jądra rozpoczną **produkcję plemników**, **chłopiec jest stale płodny**.
- Płodność kobiety zaczyna się **od pokwitania** (czyli od wystąpienia pierwszej miesiączki, średnio od ok. 13 rż.) oraz trwa **do przekwitania** (menopauza – trwałe zatrzymanie miesiączkowania, ok. 45-55 rż).
- **Komórka jajowa żyje przez 24 h**. Jest to czas, w którym może ona zostać zapłodniona.
- **Plemniki w pochwie mogą przeżyć aż do 72 h**.
- Cykl kobiety (**cykl miesięczny**) **średnio trwa 28-30 dni**. W tym okresie występują dni płodne, bezpłodne oraz miesiączka.
- **Za pierwszy dzień cyklu przyjmuje się pierwszy dzień miesiączki**, bo najłatwiej ją zauważyć, choć tak na prawdę jest ona ostatnim dniem cyklu.
- Komórka jajowa dojrzewa w pęcherzyku ok. 1 tygodnia, następnie wydzielane są hormony (estrogeny) i pęcherzyk pęka, a komórka wydostaje się na zewnątrz do jajowodu (owulacja). Jajeczko wędruje ku macicy, żyje ono od 12-24 h, gdy nie zostaje zapłodnione obumiera. Błona łuszczy się i jajeczko jest wydalane z organizmu z krwią, pojawia się miesiączka, czyli wielkie sprzątanie pod koniec cyklu. Występuje ona **zawsze 2 tygodnie po jajczkowaniu**.
- **Estrogeny wpływają na śluz, by sprzyjał on przetrwaniu plemników** – odżywia je i ułatwia poruszanie się, bez niego plemniki szybko umrą, a dzięki niemu plemniki mogą żyć w organizmie kobiety od 5-7 dni.

Uwaga! U każdej kobiety cykl może być różny, zmienny w zależności od stresu, stanu zdrowia i stylu życia. Może to wpływać na przesunięcie momentu wystąpienia owulacji i dni płodnych.

### Kolejność zmian w prawidłowym cyklu menstruacyjnym:





PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT



## ANTYKONCEPCJA

Większość metod antykoncepcyjnych jest przeznaczona dla kobiet z powodu ograniczonego cyklu płodności. **Pomimo tego, odpowiedzialność za bezpieczny seks leży po obu stronach.**

- **Prezerwatywa** – jest to cienka, lateksowa guma, często zawierająca środki plemnikobójcze oraz nawilżające. Zakładana jest na penisa we wzwodzie, bezpośrednio przed stosunkiem. Prosta w użyciu i łatwo dostępna. Jedyne środki antykoncepcyjne stosowane przez mężczyzn. Jest to powszechna metoda ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia chorobami HIV/AIDS, WZW. Skuteczność niezbyt wysoka z powodu wad technicznych, może pęknąć, zsunąć się w trakcie stosunku. Metoda popularna wśród młodzieży, słabo chroni przed ciążą.
- **Żel plemnikobójczy, kremy, pianki** – są to preparaty chemiczne zawierające substancje uszkadzające plemniki. Są to substancje o ograniczonej skuteczności ochrony przed ciążą. Mogą powodować u kobiet stany zapalne pochwy i odczyny alergiczne.
- **Tabletki hormonalne** – są to tabletki doustne, przyjmowane codziennie. Blokują jajczkowanie. Zabezpieczają skutecznie przed zajściem w ciążę. Nie zabezpieczają przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Wydawane są przez ginekologa na receptę. W przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest wizyta u ginekologa z rodzicem lub opiekunem.
- **Plastry** – cienki, kwadratowy plaster, działa podobnie do tabletek. Podobnie też do tabletek – przed rozpoczęciem ich stosowania niezbędna jest wizyta u ginekologa.
- **Kalendarzyk** – naturalna metoda, polega na określeniu w cyklu kobiety dni płodnych i bezpłodnych. Słabo chroni przed ciążą. Używany jest raczej jako metoda planowania dziecka.
- **Metoda termiczna** – polega na mierzeniu temperatury w pochwie i na tej podstawie określaniu dni płodnych i bezpłodnych. Słabo chroni przed ciążą.
- **Wstrzemięźliwość** – metoda w 100% zabezpieczająca przed ciążą, polega na nieuprawianiu seksu.

## JEST WIELE METOD ANTYKONCEPCJI. NIEKTÓRE Z NICH PRZEZNACZANE SĄ DLA DOJRZAŁYCH KOBIEC, SĄ TO:

- **Zastrzyki antykoncepcyjne** – domięśniowe zastrzyki przyjmowane co 8-12 tygodni. Działają podobnie jak tabletki.
- **Globulki dopochwowe** – działają jak kremy i pianki, w pochwie umieszcza się tabletkę, która się rozpuszcza tworząc barierę dla plemników.
- **Wkładki wewnętrzne (spirale)** – umieszczana przez lekarza w jamie macicy wkładka, skuteczna ochrona przed ciążą.



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT




## KALENDARZYK

Jak korzystać z kalendarza w celu określenia, kiedy rozpocznie się okres?

- Za **pierwszy dzień cyklu** przyjmuje się pierwszy dzień miesiączki, bo najłatwiej ją zauważyć (choć tak na prawdę jest ona ostatnim dniem cyklu).
- Dobrym pomysłem jest notowanie dat rozpoczęcia i zakończenia miesiączkowania, oraz notowania długości cyklu (załącznik H – to przykładowy wzór kalendarzyka menstruacyjnego, z którego nastolatki mogą skorzystać. Wzór kalendarzyka dostępny jest także na stronie [www.akademia-dojrzewania.pl](http://www.akademia-dojrzewania.pl) w zakładce dla nastolatek).
- Najłatwiej **oznaczać kółkiem te dni w kalendarzu, w których występuje krwawienie**. Za każdym razem, kiedy dostaniesz okres pamiętaj, żeby to odnotować. Po kilku cyklach, będziesz mogła dostrzec pewien powtarzalny wzór, który pozwoli Ci określić jak długi będzie każdy cykl oraz kiedy w przybliżeniu możesz spodziewać się kolejnego krwawienia.
- Jeśli martwisz się, że okres może rozpocząć się niespodziewanie, dla pewności zakładaj wkładkę higieniczną, ale zawsze miej zawsze przy sobie (w plecaku bądź torbie) zapasową podpaskę lub tampon, dzięki temu będziesz przygotowana na wystąpienie miesiączki.

## PRZYKŁADOWY KALENDARZYK:

ZAŁĄCZNIK H TEMAT DLA KLAS DRUGICH



PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT

KALENDARZYK CYKLU MENSTRUACYJNEGO (MIESIĄCZKI) ROK.....

data pierwszej miesiączki:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
STYCZEŃ																																
LUTY																																
MARZEC																																
KWIECIEŃ																																
MAJ																																
CZERWIEC																																
LIPIEC																																
SIERPIEŃ																																
WRZESIEŃ																																
PAŹDZIERNIK																																
LISTOPAD																																
GRUDZIEŃ																																

LEGENDA: P plamienie M mocne krwawienie  
K krwawienie B ból

ZAŁĄCZNIK H TEMAT DLA KLAS DRUGICH



# AKADEMIA DOJRZEWANIA LACTACYD

PROGRAM PROFILAKTYKI  
ZDROWOTNEJ DLA DZIEWCZĄT

## KALENDARZYK CYKLU MENSTRUACYJNEGO (MIESIĄCZKI) ROK.....

data pierwszej miesiączki:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
STYCZEŃ																																
LUTY																																
MARZEC																																
KWIECIEŃ																																
MAJ																																
CZERWIEC																																
LIPIEC																																
SIERPIEŃ																																
WRZESIEŃ																																
PAŹDZIERNIK																																
LISTOPAD																																
GRUDZIEŃ																																

### LEGENDA:

- P plamienie      M mocne krwawienie  
K krwawienie      B ból