



PROGRAM PRELEKCJI PROZDROWOTNEJ „MIĘDZY NAMI KOBIETKAMI”

PROGRAM „MIĘDZY NAMI KOBIETKAMI” SKIEROWANY JEST DO DZIEWCZYNEK W PRZEDZIALE WIEKOWYM 12-13 LAT I PROWADZONY JEST W RAMACH ZAJĘĆ PROZDROWOTNYCH.

CELEM PRELEKCJI JEST POKAZANIE, ŻE DOJRZEWANIE JEST CZYMŚ, PRZEZ CO PRZECHODZI KAŻDA KOBIETA ORAZ PROMOCJĄ ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH W OKRESIE DOJRZEWANIA ZWIĄZANYCH Z ODŻYWIANIEM, AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I HIGIENĄ.

WSPÓLNIE Z WYKWALIFIKOWANĄ PANIĄ PRELEAGENTKĄ PRZECHODZĄ PRZEZ TEMATY, KTÓRE POMOGĄ ZROZUMIEĆ TEMATYKĘ DOJRZEWANIA ORAZ OBALAMY MITY DOTYCZĄCE MIESIĄCZKI.

CZAS TRWANIA PRELEKCJI - 45 MINUT. PROGRAM JEST BEZPŁATNY

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA PODZIELONA JEST NA 3 GŁÓWNE MODUŁY:

Program

Część 1 – Zmiany w okresie dojrzewania

Część 2 – Miesiączka i ochrona podczas miesiączki

Część 3 – Zdrowie i budowanie pewności siebie



W TRAKCIE TEGO MODUŁU SKUPIAMY SIĘ NA ZAGADNIENIACH TAKICH JAK:

1. Co to jest dojrzewanie i kiedy się zaczyna?
2. Zmiany podczas dojrzewania
3. Budowa anatomiczna dziewcząt

W TRAKCIE TEGO MODUŁU SKUPIAMY SIĘ NA ZAGADNIENIACH TAKICH JAK:

1. Co to jest miesiączka?
2. Cykl menstruacyjny
3. Czym jest PMS?
4. Środki higieniczne – ochrona podczas miesiączki:
 - Podpaski
 - Tampony
5. TSS (zespół wstrząsu toksycznego)

Cykl menstruacyjny

Długość cyklu
Czas od pierwszego dnia miesiączki w jednym cyklu, do pierwszego dnia miesiączki w kolejnym cyklu.

Jak długo trwa?
Przez pierwsze 3 do 7 lat cykl menstruacyjny trwa zazwyczaj od 21 do 45 dni. U osób dorosłych jest to zazwyczaj 28 dni.

Czym jest PMS?

Zespół objawów przedmiesiączkowego (ang. *premenstrual syndrome*, PMS) może nastąpić przed rozpoczęciem okresu.

Częste objawy PMS

- Uczucie napiętości, wzdęcia
- Trądzik lub wysypka
- Zmiany w apetycie, zachcianki żywieniowe
- Bóle głowy
- Tętność piersi
- Zmiany nastroju, uczucie smutku, płaczliwość, zmęczenie
- Bóle w brzuchu i miednicy

Jak radzić sobie z PMS i skurczami:

Wykonaj regularny stretching

Używaj termówki z ciepłą wodą, herbaty i jogurtu, a przed chwilą zjedz regularnie nie przegadaj, skurczom się lepiej z sokiem.

Zespół co dla siebie, odpocznij i zrelaksuj się.

Jako trener – szukaj zwierząt i wywołaj zawiąski Baranika, między zwierzętami Baranika.

Jako trener odnowy ciała, porównaj się z trenerem.

Środki higieniczne

Istnieje mnóstwo różnych rodzajów produktów, które można wykorzystać podczas okresu. Czy rozpoznajecie poniższe produkty? Potrafcie je nazwać?

Podpaski jednorazowe
i wielokrotnego użytku, do użytku zewnętrznego.

Tampony jednorazowe, do użytku wewnętrznego.

Kubeczki menstruacyjne wielokrotnego użytku, do użytku wewnętrznego.

Bielizna menstruacyjna wielokrotnego użytku, do użytku zewnętrznego.

MODUŁ 3

ZDROWIE I BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE

W TRAKCIE TEGO MODUŁU SKUPIAMY SIĘ NA ZAGADNIENIACH TAKICH JAK:

1. Dojrzwianie – Co tak naprawdę o nim wiemy?
2. Co to jest dojrzwianie i kiedy się zaczyna?
3. Zmiany których doświadczysz podczas dojrzwiania?
4. Quiz
5. Zmiany emocjonalne i odkrywanie nowych uczuć
6. Jak o sobie zadbać

Przy wszystkich zmianach zachodzących w okresie dojrzwiania ważne jest dbanie o siebie!

- Higiena osobista**
 - Pamiętaj o codziennym myciu rąk i codziennym myciu ciała.
 - Regularnie myj włosy.
 - Regularnie myj zęby.
- Dieta i odżywianie**
 - Zadbaj o zbilansowaną dietę zawierającą witaminy, minerały, białko.
 - Regularnie jedz.
 - Unikaj alkoholu i narkotyków.
- Wypoczynek**
 - Prowadź regularny tryb życia.
 - Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności psychicznej.
- Ruch**
 - Regularnie uprawiaj sport.
 - Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności psychicznej.
- Stosunki z innymi**
 - Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności psychicznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności emocjonalnej.
- Alkohol i narkotyki**
 - Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności psychicznej.
 - Unikaj nadmiernej aktywności emocjonalnej.

Zasady zdrowego stylu życia:

- Regularnie myj włosy.
- Regularnie myj zęby.
- Regularnie jedz.
- Regularnie uprawiaj sport.
- Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej.
- Unikaj nadmiernej aktywności psychicznej.
- Unikaj nadmiernej aktywności emocjonalnej.

Odkrywanie nowych uczuć

Intymność

- Odkrywanie nowych uczuć.
- Odkrywanie nowych uczuć.
- Odkrywanie nowych uczuć.

Związki romantyczne

- Nie spiesz się.
- Nie spiesz się.
- Nie spiesz się.

Rozbudzenie siebie

- Nie spiesz się.
- Nie spiesz się.
- Nie spiesz się.

Nastaw się na rozwój!

Twój mózg jest jak mięsień – wzmacnia się dzięki ćwiczeniom!

- Patrz na porażki jako okazję do nauki i ulepszeń.**
- Rozbij duże cele na mniejsze, bardziej wykonalne etapy.**
- Przypomnij sobie o swoich osiągnięciach.**
- Pamiętaj o swoich mocnych stronach.**

Zachęcamy do zapoznania się z naszą stroną internetową:

www.mydziewczyny.pl/program-edykacyjny

www.mydziewczyny.pl/program-edykacyjny

MyDziewczyny | Marki | Produkty | Kalendarzyk miesięczny | Dla Rodziców | Program Szkolny Always

Program Szkolny Always

z prowadzącej programistki produkcyjnej Marki Program Edukacyjny „MyDziewczyny” (która stworzyła programy związane z problemami wieku dojrzewania, Marka Always od wielu lat wspiera działania edukacyjne skierowane z tematyką dojrzwiania poprzez autorstwo programów edukacyjnych do klas szkół podstawowych). Programowany program edukacyjny jest do downloadu dla rodziców i nastrój szkoły podstawowej, jako pomoc dydaktyczna wspierająca i promująca zdrowy styl życia. Historia programu promuje:

- zrozumienie, jakie zmiany fizyczne oraz psychiczne mogą się pojawić w okresie dojrzewania
- porozumienie, dlaczego ważne jest dbanie o siebie
- zapoznanie się z problemami i trudnościami
- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- wypracowanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami

Dane kontaktowe prelegentki:

Imię i Nazwisko:

Telefon: