

## KONSPEKT CYKLICZNYCH ZAJĘĆ OŚWIATOWYCH

**Temat:** *Okres dojrzewania: O co w tym wszystkim chodzi?- cykl zajęć odpowiedzialne macierzyństwo.*

**Data zajęć:** 10 lutego 2009 r.

**Czas trwania:** 1 godzina zegarowa

**Cele:**

- Ø Pogłębienie wiedzy uczniów o zmianach jakim podlega ich ciało w okresie dojrzewania.
- Ø Wychowanka potrafi definiować pojęcie - okres dojrzewania.
- Ø Nazywa organy żeńskiego i męskiego układu płciowego, rozpoznaje je na rysunku.
- Ø Wyjaśnia funkcjonowanie żeńskiego (męskiego) układu płciowego.
- Ø Formułuje zasady dotyczące higieny w okresie dojrzewania,
- Ø Rozróżnia czynniki sprzyjające dojrzewaniu i mogące zakłócić proces dojrzewania.

**Organizacja:**

*pomoce dydaktyczne:*

- Ø Kartki papieru
- Ø Tablica,
- Ø Długopisy,
- Ø Klej,
- Ø Brystol,
- Ø Tablica przedstawiająca schemat narządów męskich i żeńskich,
- Ø Diagram z hasłem,
- Ø Krzyżówka o tematyce dojrzewania,
- Ø Kartki ze zdaniem – prawda, fałsz.

**Metody pracy:**

- Ø Mini wykład,
- Ø Burza mózgów,
- Ø Praca w zespole 11 osobowym,
- Ø Praca indywidualna,
- Ø Praca w podgrupach.

**Forma pracy:**

- Ø praca w grupie 11 osobowej;
- Ø praca w podgrupach 2 - 3 - osobowych.

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ

## WPROWADZENIE DO TEMATU:

Wychowawca wita dziewczęta i informuje, że na dzisiejszych zajęciach zajmiemy się ważną tematyką dla każdej kobiety. Wychowawca opowiada, że każda z wychowanek jest kobietą, niedawno były małymi dziewczynkami a dziś stoją u progu dorosłości – z czym wiążą się zmiany w wyglądzie fizycznym. To ważny moment, aby każda z dziewcząt poznała swoje ciało oraz wiedziała jakie zmiany w nim zachodzą. Opowiada, że ważne jest aby każda kobieta umiała obliczać cykl miesięczkowy i znała środki zabezpieczające przed niechcianą ciążą. Wychowawca pyta z jakich narządów zatem składa się układ płciowy kobiety, a z jakich mężczyzny?

## ĆWICZENIE 1:

Wychowawca rozdaje wychowankom schematy przedstawiające narządy płciowe żeńskie i męskie. Zadaniem dziewcząt jest opisanie schematów. Następnie w grupie sprawdzamy poprawność rozwiązania. Wychowawca wspólnie z wychowankami analizuje funkcje jakie spełniają dane narządy płciowe.

### *Narządy żeńskie:*

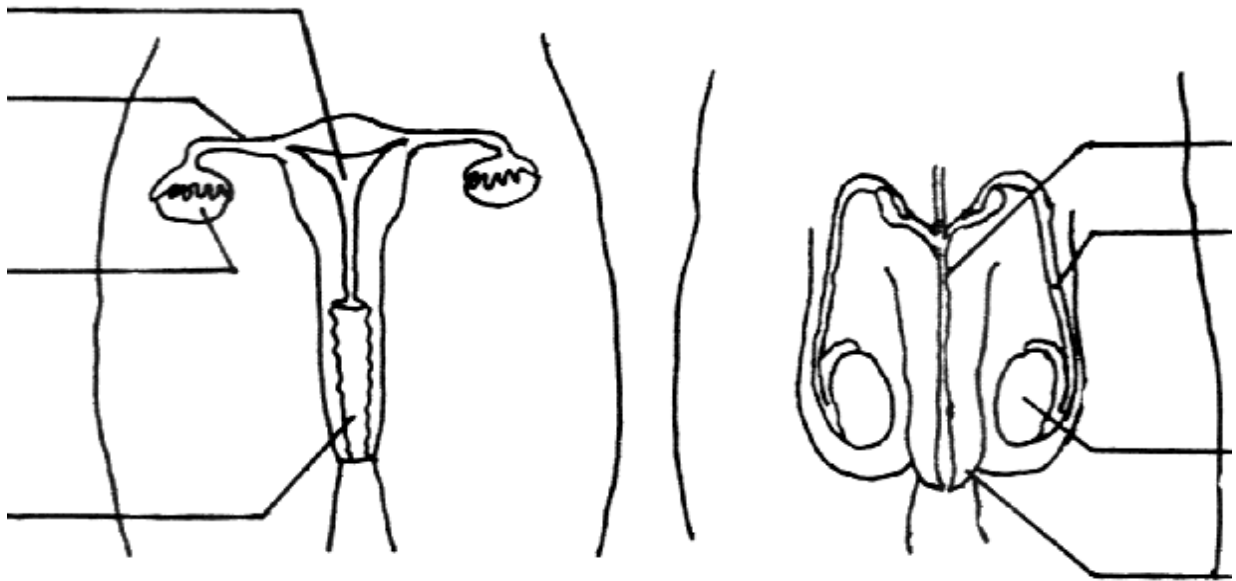
- *pochwa* – miejsce wprowadzenia plemników jest unerwiona zewnętrznie,
- *macica* – miejsce rozwoju zarodka ludzkiego,
- *jajowód* – miejsce zapłodnienia, droga wędrowania jajeczka zapłodnionego, bądź niezapłodnionego,
- *jajnik* – miejsce gdzie produkowane jest jajeczko.

### *Narządy męskie:*

- *prącie* – narząd kopulacyjny,
- *nasieniowód* – droga przemieszczania się plemników,
- *moszna* – worek skórzany, w którym umieszczone są jądra,
- *jądro* – produkowane są w nim plemniki.

### *Pojęcia:*

- **Zapłodnienie** – połączenie jajeczka z plemnikiem.
- **Zygota** – zapłodniona komórka.
- **Zarodek** – od zagnieżdżenia się w macicy do 9 tygodnia życia ciąży.

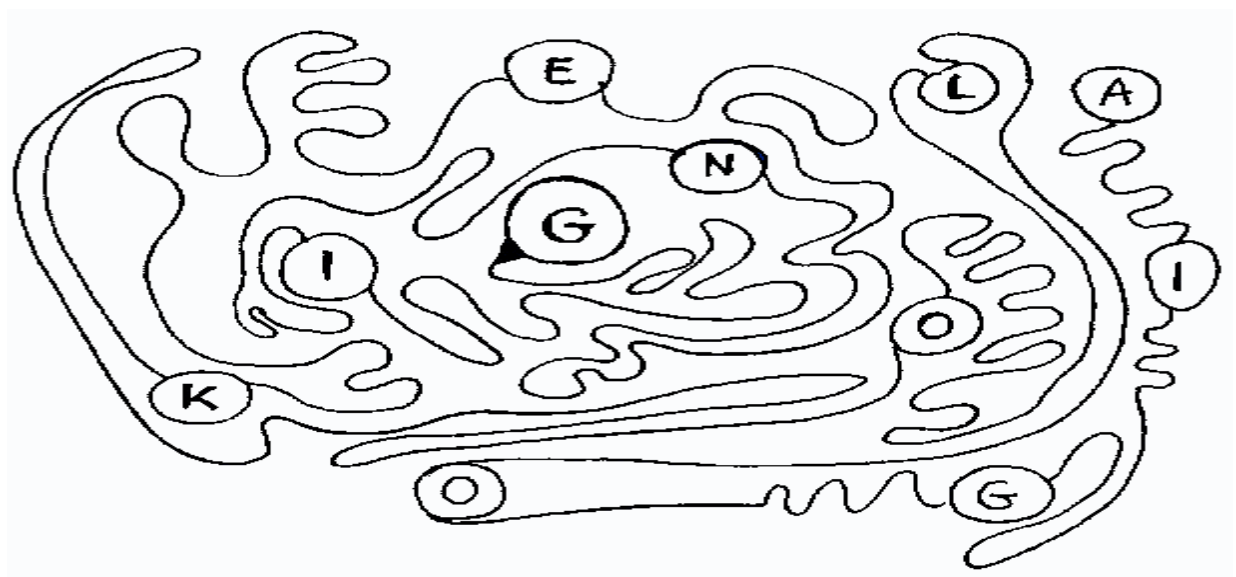


### ĆWICZENIE 2:

Wychowawca prosi o podzielenie kartki brystolu na dwie części i zapisanie na nich jakie zmiany fizyczne zachodzą w ciele kobiety a jakie w ciele mężczyzny w okresie dojrzewania. Następnie wspólnie porównujemy te zmiany.

### ĆWICZENIE 3:

Wychowawca prosi o rozwiązanie diagramu oraz wypisanie hasła. Następnie jedna osoba odczytuje hasło, a druga odczytuje opis hasła. Wychowawca pyta wychowanki czy miały już kontakt z ginekologiem, jakie wywołało to u nich przeżycia. Następnie wyjaśnia jak wygląda badanie ginekologiczne.



ROZWIĄZANIE:

## ĆWICZENIE 4:

Wychowawca kładzie odwrócone kartki ze zdaniami. Zadaniem dziewcząt jest posegregowanie kartek na prawdę i fałsz. Po wykonaniu ćwiczenia sprawdzamy odpowiedzi.

Dojrzewanie u chłopców i dziewcząt zaczyna się w tym samym czasie.	Pierwszy dzień miesiączki to jednocześnie pierwszy dzień cyklu menstruacyjnego.
Miesiączka może trwać od 3 do 7 dni.	Cykl menstruacyjny trwa średnio 35 dni.
Pierwsza miesiączka występuje średnio około 16 roku życia.	Wszystkie kobiety miesiączkują regularnie.
Podczas miesiączki dziewczęta mogą się kąpać lub brać prysznic.	Okres ustanie jeśli w jego trakcie umyjesz głowę.
Kobiece środki higieniczne powinny być zmieniane raz na dzień.	Bóle miesiączkowe powstają na skutek kurczenia się macicy.
Zmiany związane z dojrzewaniem zachodzą przez około 6 miesięcy.	Podczas okresu dziewczęta powinny bardzo uważać na to co jedzą.
Po przejściu dojrzewania, kobieta będzie miesiączkowała do końca życia.	U dziewcząt piersi powiększają się mniej więcej rok po rozpoczęciu miesiączkowania.
Płód rozwija się i rośnie w macicy.	W czasie okresu dziewczęta powinny unikać sportu lub pływania.
Za zmiany w organizmie odpowiedzialne są hormony.	Spożywanie dobrze zbilansowanych posiłków oraz aktywny tryb życia sprzyjają dojrzewaniu.

## ĆWICZENIE 5:

Wychowawca podsumowuje, że na wcześniej przedstawionym cyklu wyliczyliśmy dni płodne kobiety – to okres, w którym może dojść do zapłodnienia komórki jajowej. Uświadamia wychowankom jak ważną sprawą jest planowanie ciąży, ile dla kobiety znaczy świadome planowanie rodziny. Wyjaśnia, że w tej sytuacji ważna jest znajomość środków antykoncepcyjnych. Prowadzący pyta podopieczne jakie znają środki antykoncepcji, a następnie wspólnie z grupą omawia wady i zalety.

*Wychowawca prezentuje także zdjęcia wybranych środków antykoncepcji:*

### *1. Spirala wewnątrzmaciczna:*



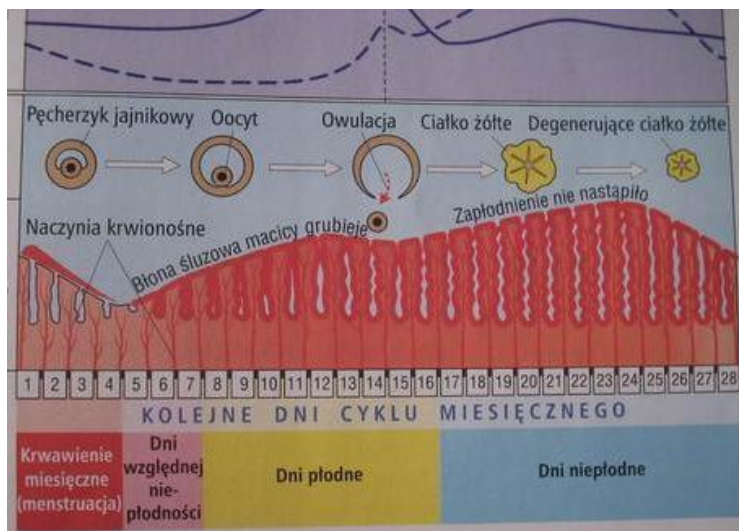
### *2. Pigulka antykoncepcyjna:*



### 3. Prezerwatywa:



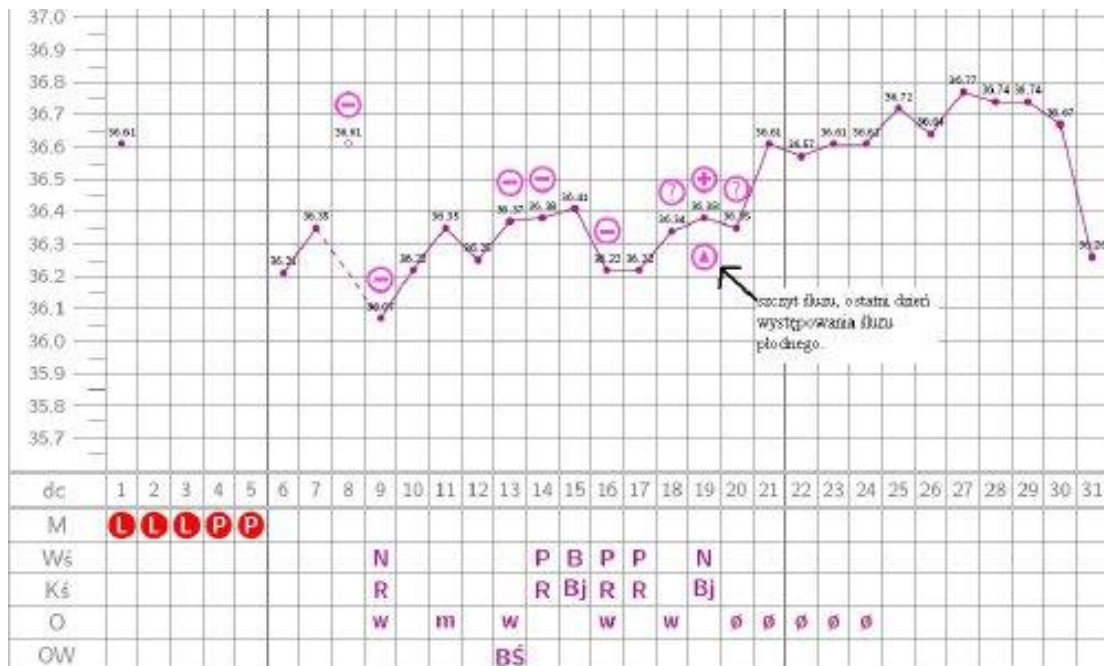
### 4. Kalendarzyk małżeński:



### 5. Metoda śluzowa:



## 6. Metoda pomiaru temperatury:



## 7. Środki plemnikobójcze:



Krem plemnikobójczy



Globulka plemnikobójcza



Żel plemnikobójczy

## PODSUMOWANIE:

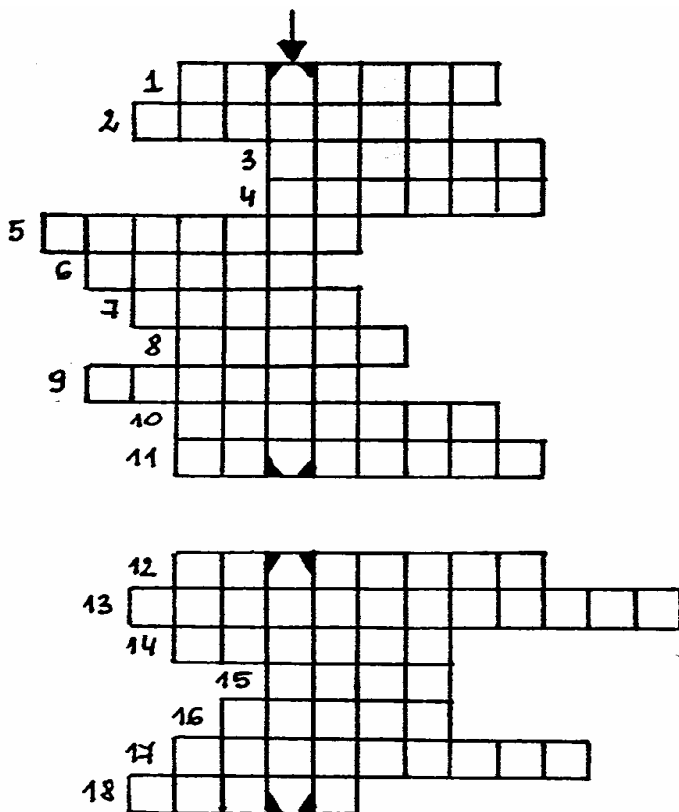
Podsumowując zajęcia chciałabym Wam podziękować za aktywność i uczestnictwo. Myślę, że na dzisiejszych zajęciach wzbogaciłyście swoją wiedzę na temat dojrzewania kobiety. Zajęcia te dla wielu z Was były lekcją przypomnienia, dla innych czymś nowym. Na koniec proszę Was o rozwiązanie krzyżówki, tym samym będzie to sprawdzian wiedzy jaką dziś zdobyłyście.

Po rozwiązaniu krzyżówki wspólnie sprawdzamy poprawność jej rozwiązania.

Pytam wychowanki o:

- Ø wrażenia z zajęć,
- Ø co zyskała przez uczestnictwo w takich zajęciach?
- Ø co by zmieniła lub usunęła z zajęć?

### Rozwiąż krzyżówkę



- 1) Dziecko w najwcześniejszym okresie rozwoju - od zagnieżdżenia się w macicy do 9 tygodnia życia.
- 2) Miejsce zapłodnienia.
- 3) Zapłodniona komórka jajowa.
- 4) Miejsce rozwoju zarodka ludzkiego.
- 5) Okres rozwoju, w którym się znajdujesz.
- 6) Produkowane są w nich plemniki.
- 7) Rozpoczyna się zapłodnieniem, a kończy porodem.
- 8) Po narodzinach ssą mleko matki.
- 9) Worek skórny, w którym są umieszczone jądra.
- 10) Jajorodny ssak.
- 11) Dziecko - już nie noworodek (od 4 tyg. do 1 roku).
- 12) Łączy płód z matką.
- 13) Połączenie komórki jajowej z plemnikiem.
- 14) Miejsce wprowadzania plemników.
- 15) Jaja ryb.
- 16) Moment przyjścia dziecka na świat.
- 17) Dziecko po urodzeniu.
- 18) Blizna po pepowinie na twoim brzuchu.

Jeszcze raz dziękuję za aktywne uczestnictwo wyróżniam dziewczęta najbardziej zaangażowane.

Konspekt opracowała  
Paulina Czepek