

Rybnik 14.09.2025

W HARMONII Z DOJRZEWANIEM

W obecnych czasach młode osoby narażone są na wiele niezwyfikowanych informacji z internetu. Udział w zajęciach pomoże rozwiązać mity, uzupełniając wiedzę o wiarygodne informacje, które będą stanowiły solidną podstawę do podejmowania odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych. Zajęcia stanowią doskonałą okazję do zdobycia rzetelnej wiedzy na temat zdrowia intymnego, a także wprowadzenia w tematykę wizyty u ginekologa, co często budzi niepokój wśród młodych dziewczyn.

Podczas spotkania omawiane będą najczęściej pojawiające się pytania i wątpliwości związane z ginekologią, a także w jaki sposób przygotować się do pierwszej wizyty. Całość będzie prowadzona w sposób delikatny, z pełnym szacunkiem do wrażliwości uczestniczek.

Edukacja będzie odbywała się w dwóch etapach. Wykład dla dziewcząt w szkole, do której uczęszczają dziewczynki. Ulotka/ list do matek dziewcząt, gdzie będzie zaproszenie dla dziewczyn i ich matek do udziału w drugim etapie. W zaproszeniu zostanie przedstawiony konspekt spotkania w gabinecie ginekologicznym, możliwość kontaktu oraz zapisu na spotkanie.

Chętne matki/opiekunowie i dziewczęta będą mogły wziąć udział w warsztatach w gabinecie ginekologicznym w NZOZ PRO FEMINAE S.C. w Rybniku ul. Reymonta 60.

Zajęcia poprowadzone będą przez położne Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej PRO FEMINAE S.C. posiadające wysokie kwalifikacje i kompetencje. Doświadczony zespół magistrów położnictwa ze specjalizacją, prowadzący od 25 lat zajęcia dydaktyczne dla młodzieży głównie z profilaktyki raka piersi oraz zachowań prozdrowotnych.

W HARMONI Z DOJRZEWANIEM

REALIZACJA ZAŁOŻEŃ DYDAKTYCZNYCH

Wiedza:

- Przedstawienie podstaw anatomii narządów rodnych kobiecych oraz fizjologii okresu dojrzewania
- Zapoznanie uczestniczek z zasadami prawidłowej higieny intymnej.
- Wyjaśnienie, kiedy i dlaczego warto udać się do ginekologa.
- Omówienie przebiegu pierwszej wizyty w gabinecie ginekologicznym Pokazanie gabinetu ginekologicznego
- Omówienie jak przebiega wizyta w gabinecie
- Odpowiedzi na pytania
- Możliwość swobodnej dyskusji.

Umiejętności:

- Rozpoznanie sygnałów ciała wymagających konsultacji medycznej
- Zadbanie o codzienną higienę w prawidłowy i bezpieczny sposób

Postawy:

- Przełamywanie tabu i lęku związanego z tematami dojrzewania.
- Budowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie

FORMY/METODY :

- Prezentacja multimedialna
- Prezentacja z ilustracjami -schemat ciała kobiety
- Pytania otwarte, mini-dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- Prezentacja multimedialna.
- Ulotki edukacyjne. Notatniki dla dziewcząt i matek.
- Zaproszenia dla dziewcząt i matek.

CZAS REALIZACJI: wykładu 45 min (godzina lekcyjna)

OSOBA PROWADZĄCA: mgr położnictwa /specjalista położnictwa rodzinnego położna

AUDYTORIUM: wykład dziewczęta w wieku 11—14 lat grupa maksymalnie 40 osób

mgr Barbara Gardyjas