

## PLAN REALIZACJI DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH DLA DZIEWCZĄT W MIEŚCIE RYBNIKU

### CEL DZIAŁANIA

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.

### OPIS DZIAŁAŃ

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 częściach

**I część :** Wykład dla dziewcząt w szkole, do której uczęszczają dziewczęta.

**II część :** Warsztaty -wizyta w gabinecie ginekologicznym w NZOZ PRO FEMINAE S.C. w Rybniku ul. Reymonta 60.

### BENEFICJENCI

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PRO FEMINAE S.C. zatrudniający położne posiadające wysokie kwalifikacje i kompetencje. Jedenaście położnych mgr położnictwa ze specjalizacją z zakresu położnictwa rodzinnego i ginekologiczno- położniczego. Doświadczony zespół prowadzący od 25 lat zajęcia dydaktyczne dla młodzieży głównie z profilaktyki raka piersi oraz zachowań prozdrowotnych.

### I część WYKŁADY

**TEMAT:** „Poznaj swoje ciało: higiena intymna i przygotowanie do pierwszej wizyty u ginekologa”

**CZAS REALIZACJI:** 45 min ( godzina lekcyjna)

**OSOBA PROWADZĄCA:** mgr położnictwa /specjalista położnictwa rodzinnego położna

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

### 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 .

- **Umiejętności:**

- Rozpoznanie sygnałów ciała wymagających konsultacji medycznej.
- Umiejętność zadbania o codzienną higienę w 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.
- Pudełko na anonimowe pytania

**II część : WARSZTATY**

**MIEJSCE :** Gabinet ginekologiczny NZOZ PRO FEMINAE S.C. ul Reymonta 60, 44-200 Rybnik

**UCZESTNICY :** Dziewczęta wraz z opiekunami ( rodzic lub za zgodą rodzica inny opiekun) maksymalna ilość 10 osób

**CZAS REALIZACJI:** 30 min

Uzgodniony wcześniej termin według harmonogramu . W godzinach między 8:00 - 18:00 w dni robocze.

**OSOBA PROWADZĄCA:** mgr położnictwa /specjalista położnictwa rodzinnego położna

**REALIZACJA ZAŁOŻEŃ DYDAKTYCZNYCH:**

- Pokazanie gabinetu ginekologicznego
- Pokazanie z możliwością dotknięcia sprzętów i narzędzi, które są używane w gabinecie.
- Omówienie jak przebiegu wizyty w czasie badania
- Odpowiedzi na pytania.
- Dyskusja