

## Spotkania wokół płodności i kobiecości.

### **„Dziewczyno, poznaj swoje piękno i MOC”.** **O metodzie obserwacji cyklu metodą angielską podwójnego sprawdzenia”.**

Proponuję 3 spotkania po 2,5 godziny zegarowe wokół płodności. Moim celem jest nauczyć dziewczęta metody samoobserwacji i zapoznać z podstawowymi zasadami profilaktyki zdrowia prokreacyjnego.

Program:

#### **Spotkanie I – 4 luty 2023 (sobota) – Charakterystyka okresu dojrzewania.**

1. Dojrzewanie dziewcząt.
  - a) dojrzewanie płciowe (układ hormonalny, zmiany w budowie ciała i zmiany psychiczne).
  - b) Miesiączka.
  - c) Charakterystyka pierwszych cykli.
2. Anatomia i fizjologia układu rozrodczego kobiety.
  - a) Narządy płciowe zewnętrzne i wewnętrzne.
  - b) Cykliczne przemiany jajnikowe, błony śluzowej i szyjki macicy u kobiety.
3. Higiena kobiet miesiączkujących.
  - a) Bielizna
  - b) Środki higieny osobistej
  - c) Ubiór
  - d) Flora bakteryjna

#### **Spotkanie II – 4 marzec 2023 (sobota) – Nauka samoobserwacji cyklu i badania profilaktyczne w okresie rozrodczym.**

1. Cechy cyklu typowego. Cykle typowe i nietypowe – wykład.
2. Ćwiczenia na przykładowych, przygotowanych przez prowadzącą kartach obserwacji z okresu dojrzewania.
3. Pierwsza wizyta u ginekologa. Jak się przygotować i czego się spodziewać?
4. Cytologia i samobadanie piersi.

#### **Spotkanie III – 1 kwiecień 2023 (sobota) – Spotkanie podsumowujące naukę metody obserwacji cyklu z możliwością konsultacji indywidualnych własnych cykli oraz sesja pytań i odpowiedzi + wykład.**

1. Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS).
2. Rola witamin i minerałów do prawidłowego funkcjonowania cyklu.
3. Rola aktywności fizycznej.
4. Istota czystości, godności i misji kobiety.

Dodatkowo możliwość zakupu zestawu startowego do samoobserwacji cyklu (około 50 zł u prowadzącej) - do czego serdecznie zachęcam 😊

- i. Termometr owulacyjny
- ii. Zeszyt obserwacji cyklu z kartami
- iii. Podręcznik użytkownika metody