

## **Temat 1: Odpowiedzialne rodzicielstwo- to znaczy? (25.05.2020r)**

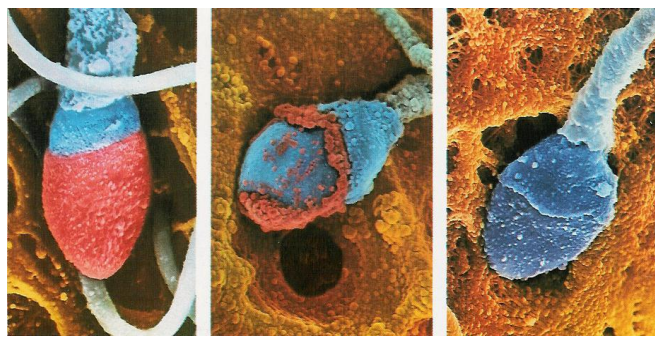
1. Wiele młodych osób, kiedy wkracza w dorosłość ma sympatię (dziewczyne, chłopaka), z którą planuje wspólne życie.
2. Planowanie i myślenie o wspólnym życiu, to poważna sprawa i duża odpowiedzialność dla obu zainteresowanych osób.
3. Często młodzi ludzie, decydując się na wspólne mieszkanie, nie zdaje sobie sprawy z ogromu obowiązków, jakie niesie za sobą każdy dzień.
4. Wspólne życie to: praca, opłaty, obowiązki domowe i przede wszystkim opieka nad dziećmi.
5. Często młodzi ludzie, w momencie, gdy ze sobą zamieszkają zaczynają planować czy i kiedy zdecydują się na potomstwo- dziecko.
6. Decyzja o dziecku i o tym, kiedy powinniśmy je mieć powinna należeć do najważniejszych decyzji w życiu każdego człowieka.
7. Rodzicielstwo, to odpowiedzialna rzecz i powinno się podejść do tego tematu mądrze i rozważnie.
8. Dorosłe osoby powinny planować ile chcą mieć dzieci, jest to bardzo odpowiedzialne.
9. Aby mądrze planować liczebność dzieci w rodzinie powinno się dobrze poznać własne ciało (szczególnie kobieta- dni płodne – owulacja oraz dni nie płodne), a co za tym idzie wiedzieć, kiedy jest największe, a kiedy najmniejsze prawdopodobieństwo zajścia w ciążę.
10. Każda dorosła osoba planująca kolejne dziecko, powinna wiedzieć, że spada na nią wielka odpowiedzialność, wraz z chwilą, kiedy dowiemy się o ciąży.
11. Dziecko, to wiele lat opieki i mądrego wychowania, dlatego decyzja dziecka powinna być odpowiedzialna.
12. Podejmując decyzję o planowaniu dziecka, każda kobieta powinna dobrze poznać cykl menstruacyjny swojego organizmu, tzn. kiedy występuje owulacja i prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest największe, a jej partner powinien być odpowiedzialnym mężczyzną, takim, który rozumie i akceptuje miesięczne zmiany zachodzące w jej organizmie.
13. Kobieta planująca zostać mamą powinna też zacząć wcześniej prawidłowo się odżywiać, jeść w tabletkach kwas foliowy i –jeżeli tak jest- to skończyć z używkami: papierosy, alkohol ... . W jej pozytywnym dążeniu do bycia matką powinien ją wspierać partner.
14. Każda kobieta powinna mądrze i świadomie planować bycie matką. A każdy odpowiedzialny, kochający i szanujący swoją partnerkę mężczyzna powinien razem z nią podejmować tak ważne dla ich przyszłości decyzje.
15. Mężczyzna nie powinien w relacjach z kobietą zachowywać się egoistycznie. Planowanie rodziny i bycie rodzicem powinno być przemyślane, a decyzja podjęta przez obie strony, czyli przez dwoje kochających się ludzi- poważna i mądra.

**MOMENT ZAPŁODNIENIA**

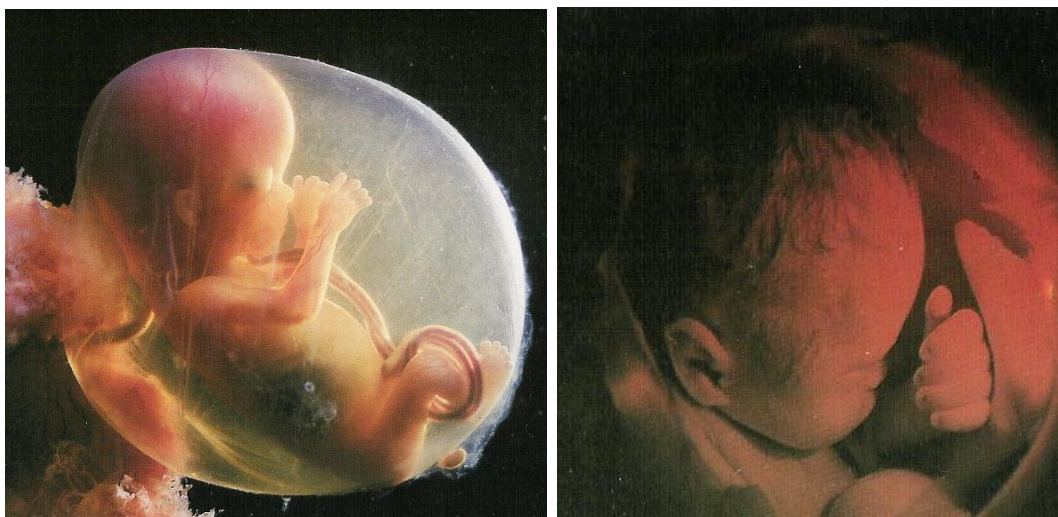
DZIECI NIE PRZYNOŚI BOCIAN- DZIECKO, TO POWARZNA I ODPOWIEDZAJNA DECYZJA!



**MY PRZED PORODEM- OKRES PRENATALNY**



**zaplodnienie**



**Dziecko w okresie prenatalnym**

## DZIECI I RODZINA- TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ



shutterstock.com • 1136492420



shutterstock.com • 760999171



shutterstock.com • 1675427383



shutterstock.com • 1414418546



shutterstock.com • 1363398656



shutterstock.com • 1111190612



shutterstock.com • 1074324113



shutterstock.com • 170761181

Zad. domowe

Zastanów się- jak według Ciebie mężczyzna powinna wspierać swoją partnerkę podczas ciąży; i później, kiedy już dziecko się urodzi.

## Temat 2: Antykoncepcja i środki wczesnoporonne. ( 25.05.2020r)

1. Aby mówić o antykoncepcji i środkach wczesnoporonnych, musimy wyjaśnić sobie w pierwszej kolejności, kiedy mówimy o antykoncepcji.
2. Antykoncepcja, to słowo, które pojawia się, kiedy mówimy o **SEXSIE**, czyli o: stosunku seksualnym.
3. Co oznacza słowo: **SEX**- z angielskiego, to: **PŁEĆ**.
4. Wszyscy ludzie mogą określić jakiej są płci, więc, to nic zdrożnego, ani wstydliwego!!!
5. SEX- w znaczeniu: zbliżenia seksualnego, to ważna część życia osoby dorosłej.
6. Gdyby nie aktywność seksualna naszych przodków, to w konsekwencji nie było by **NAS!**
7. Przychodzi taki moment w życiu każdego człowieka, że szuka atrakcyjnej/ atrakcyjnego dla siebie partnera.
8. Mężczyźni szukają kobiety, która im się podoba, jest atrakcyjna- bo mężczyźni, to wzrokowcy; ale też taki chłopak czuje, że dobrze mu z nią; chce z nią przebywać dłużej i więcej. Planuje przyszłość ze swoją wybranką.
9. Jednak zanim znajdziemy odpowiednią partnerkę na życie, możemy kilka razy „zblądzić”; po prostu stwierdzić, że to nie TA, że to pomyłka.
10. Jeżeli jednak jesteśmy pewni swojego wyboru, a nasze emocje są już tak duże, że już krok dzieli nas od zbliżenia seksualnego, powinniśmy być świadomi konsekwencji.
11. Odpowiedzialny partner wie, że nie powinien swojej kobiety stawiać z niezręcznej sytuacji, a tym samym doprowadzić do ciąży, która obojgu może wiele w życiu utrudnić. Dlatego musimy rozważyć zastosowanie określonego środka antykoncepcyjnego.
12. **PAMIĘTAJMY:** to my –RAZEM- decydujemy, który środek/ metoda będzie dla nas najlepsza czy najbezpieczniejsza.
13. Najważniejsze, żebyśmy my czuli się: bezpiecznie i komfortowo podczas „zbliżenia seksualnego”. Ciąża powinna zawsze być zaplanowana, a nie PRZYPADKIEM!!!
14. Rodzaje i podział środków antykoncepcyjnych:
  - I. Naturalne metody antykoncepcyjne:
    - **Kalendarzyk małżeński** (zgodny z cyklem miesięczkowym; kobieta powinna dobrze znać swoje ciało; wiedzieć kiedy przypada miesiączka, a kiedy dni płodne);
    - **Metoda termiczna** (mierzenie codziennie temperatury własnego ciała- mało skuteczna);
    - **Stosunek przerywany** (ryzykowny, bardzo stresujący obu partnerów);
    - **Metoda naturalnej antykoncepcji** (wyluczanie dni płodnych i nie płodnych przez kobiety- sprawdza się przy naturalnym planowaniu rodziny);
    - **Metoda mieszana, czyli stosowanie dwóch metod** np. dzięki metodzie kalendarzyka wiem, że mam dni płodne, ale nie rezygnuję ze stosunku, tylko partner zakłada prezerwatywę.

- II. Hormonalne metody antykoncepcyjne:
- ✓ **Dopochwowy pierścień hormonalny**
  - ✓ **Plaster antykoncepcyjny**
  - ✓ **Wkładka wewnątrzmaciczna- spirala**
  - ✓ **Implant hormonalny**
  - ✓ **Zastrzyk hormonalny**
- III. Inne, najczęściej stosowane:
- **Prezerwatywa** (chroni przed ciążą, ale również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową);
  - **Tabletki antykoncepcyjne;**
  - **Kapsułki naszyjkowe i gąbki dopochwowe;**
  - **Tabletka „Dzień PO”**

**15. WAŻNE: NIE MA PRZYMUSU DO STOSOWANIA ANTYKONCEPCJI, TO WASZA DOBRA WOLA I PRZEDE WSZYSTKIM- WOLNY WYBÓR!!!**

**Zad. domowe**

Jeżeli chciałbyś usłyszeć kilka dobrych, mądrych rad i refleksji nt życia seksualnego wejdź na :

- Jimek Dębski- Timing #sexedpl
- Mateusz Banasiuk- Pierwszy raz #sexedpl
- Magdalena Cielecka- zadbaj o zdrowie #sexedpl
- Dorota Masłowska- Wrażliwość #sexedpl
- Sebastian Fabijański- Prawda #sexedpl
- Anja Rubik- Pamiętaj o prezerwatywie #sexedpl