

NATURALNY RYTM PŁODNOŚCI I NIEPŁODNOŚCI

Scenariusz lekcji dla klasy II liceum ogólnokształcącego
/do wykorzystania na lekcji WdŻwR lub godzinie wychowawczej /

Opracowała:
mgr Ewa Wojtek
*/nauczycielka SP nr 12
i LO dla Dorosłych w Tczewie/*

WSTĘP

Wiek dorastania jest tym okresem w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Na przestrzeni krótkiego czasu zachodzą radykalne zmiany fizyczne i psychiczne, które umożliwiają spełnianie zadań rodzinnych i zawodowo - społecznych. Kształtowanie się światopoglądu następuje w końcowej fazie okresu dorastania. Młodzież usiłuje zdobywaną wiedzę o rzeczywistości powiązać w całość, szuka własnego stosunku do świata wartości. Okres dorastania charakteryzuje się także rozwojem i formowaniem systemu wartości seksualnych, które, właściwie przyswojone, pozwolą na mądre i odpowiedzialne ich wykorzystanie.

Wraz z dorastaniem pojawiają się u młodzieży liczne problemy, wynikające z zetknięcia się na innej niż dotychczas płaszczyźnie z osobami drugiej płci. Fizyczny przewrót, jaki dokonuje się u młodocianych, zwraca ich uwagę na anatomiczne i fizjologiczne różnice pomiędzy płciami. Miłość staje się przeżyciem dostępnym już młodzieży w wieku dorastania, ale w jej świadomości stanowi także problem, któremu poświęca wiele czasu i uwagi. Według E. Hurlock problemy miłosne i wynikające z ciekawości seksualnej dotyczą wyboru partnera, prób zbliżenia zmysłowego, stosunków przedmażeńskich, przygotowania do małżeństwa i życia w rodzinie. Problemy moralne natomiast, wiążą się ze sprawą swobody obyczajowo - seksualnej, odpowiedzialności wobec partnera, kodeksu postępowania wobec osób innej płci.

Współcześni psychologowie przywiązują duże znaczenie do pomyślnego rozwiązania przez młodzież tych wszystkich problemów. Wrastanie w społeczeństwo dorosłych jest w dużym stopniu uzależnione od pomyślnego rozwoju heteroseksualnego.

Tematyka zajęć wychowania do życia w rodzinie dla młodzieży licealnej sugeruje, że odpowiedzialne rodzicielstwo wymaga dojrzałości emocjonalnej, ofiarności dla dobra dziecka, pozytywnego nastawienia do ludzkiej płodności. Ma ona uczyć odpowiedzialności i pomagać w prawidłowym przeżywaniu własnej płciowości.

Dla każdej z nas bardzo ważną rzeczą jest samoakceptacja, po to, żeby pokochać siebie jako kobietę. Znajomość swego organizmu, samoobserwacja wg metody objawowo - termicznej, będą niezwykle pomocne w tej fizycznej samoakceptacji. Dlatego młoda dziewczyna powinna żyć w harmonii ze swoim cyklem płodności. Wiedzę, którą przyswoiła na długo przed ślubem, wniesie jako określoną wartość w swoje pożycie małżeńskie.

Wybrany przeze mnie do realizacji w klasie II LO temat „Naturalny rytm płodności i niepłodności” niewątpliwie wychodzi naprzeciw nurtującym dojrzewającego nastolatka problemom.

SCENARIUSZ LEKCJI DO KLASY II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

czas trwania: blok 2x 45 minut

CELE OGÓLNE

- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z trudnościami okresu dojrzewania i dorastania.
- Przybliżenie zagadnień związanych z przyjaźnią, miłością, seksualnością i prokreacją człowieka.
- Kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych.

CELE OPERACYJNE

Po zajęciach uczeń powinien:

- w zakresie wiedzy:
 - znać prawa, które rządzą ludzką płodnością,
 - znać zasady metody objawowo - termicznej wg J. Rótzera, jej zalety i skuteczność.
- w zakresie umiejętności:
 - rozpoznawać objawy zwiastujące kolejne fazy cyklu,
 - interpretować typowe karty obserwacji cyklu,
 - poprawnie nanosić oznaczenia na kartę obserwacji.
- w zakresie postaw:
 - wykazywać pozytywne nastawienie do naturalnych metod regulacji poczęć,
 - akceptować własną płciowość i płodność,
 - rozumieć znaczenie NPR dla cementowania więzi małżeńskiej.

TRESCI

1. Cykl owulacyjny i nauka obserwacji cyklu, jako wprowadzenie do naturalnego planowania rodziny.
2. Prezentacja metody NPR wg prof.. J. Rótzera.
3. Aspekt ekologiczny i etyczny stosowania naturalnego planowania rodziny.

METODY I FORMY PRACY Z UCZNIEM

- praca w grupach,
- miniwykład,
- dyskusja,
- „burza mózgów”,
- praca z filmem.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- projektoskop, foliogramy „Płodność bez tajemnic” M. Szczawińskiej,
- plansza „Narządy rozrodcze kobiety”,
- kserokopie kart obserwacji cyklu,
- szary papier, pisaki,
- diagramy „Cechy śluzu i szyjki” na arkuszach A-4,
- foliogram „Wnioski”,
- film video Nr 8 pakietu „Człowiek. Miłość. Rodzina.” MEN 743-752/1999

LITERATURA DLA UCZNIĄ

- pr. zbiorowa M. W. Grabowscy, A. M. Niemyscy, M. P. Wołochowiczowie „Zanim wybierzesz” Wydawnictwo Szkolne PWN W-wa 1999,
- T. Kramarek „Rozpoznawanie okresowej płodności małżeństwa” Fundacja „Głos dla życia” Poznań 2000,
- W. Fijałkowski „Naturalny rytm płodności” PZWL W-wa 1991

LITERATURA DLA NAUCZYCIELA

- pr. zbiorowa pod red. A. Samoć „Naturalne planowanie rodziny” Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli NPR Gdańsk 1995
- J. i S. Kippley „Sztuka naturalnego planowania rodziny” IW PAX W-wa 1987,
- pod red. M. Żebrowskiej „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży” PWN W-wa 1966,
- „Humanae vitae” - encyklika papieża Pawła VI: „O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego” KMW KPPW, Kraków 1968

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I) WPROWADZENIE - wyjaśnienie pojęcia NPR - 2 min

Nauczyciel:

Dzisiejszą lekcję poświęcimy zagadnieniu ŚWIADOMEJ PŁODNOSCI. W lekcji uczestniczą także chłopcy, gdyż wiedza o płodności kobiety i jej akceptacja są warunkiem dobrej więzi małżeńskiej. Nauczycie się rozpoznawać początek i koniec okresu płodności w cyklu miesięczkowym kobiety. Umiejętność ta wymaga znajomości podstawowych procesów fizjologicznych i ich obserwacji i ma zastosowanie w NPR - Naturalnym Planowaniu Rodziny

II) ZALETY metod naturalnych - 5 min

Nauczyciel:

Jakie zalety według Was powinna mieć IDEALNA METODA REGULACJI POCZĘĆ?

Ćwiczenie I.

Uczniowie metodą „burzy mózgów” podają swoje propozycje i zapisują na arkuszu papieru (np. prosta w stosowaniu, bezpieczna dla zdrowia, skuteczna, itp.)

- Propozycje zostają na tablicy do końca lekcji, by uczniowie sami mogli docenić zalety metody naturalnej.

III) POWTÓRZENIE - 8 min - Krótkie przypomnienie (w wykonaniu chętnego ucznia) wiadomości zdobytych na lekcjach biologii o budowie żeńskich narządów rozrodczych, owulacji, cyklicznej aktywności hormonalnej jajników.

- plansza - „Narządy rozrodcze kobiety”
- foliogram - „Fizjologiczne zmiany w cyklu miesięczkowym”

IV) DNI PŁODNE W CYKLU KOBIETY - dyskusja - 10 min

Nauczyciel omawia z uczniami następujące zagadnienia:

1. W jaki sposób i gdzie dochodzi do zapłodnienia?
2. Jaki jest czas przeżycia komórki jajowej (24 h) i jej zdolność do zapłodnienia (6-12 h)?

3. Jak długo mogą przeżyć plemniki w niekorzystnym środowisku pochwy (20-30 min)?
4. Dlaczego tzw. śluz płodny sprzyja przeżyciu plemników (ok. 120 h w kryptach szyjki macicy)?

• Wnioski z dyskusji - nauczyciel wyświetla - foliogram „Wnioski”

(patrz załączniki).

V) GŁÓWNE OBJAWY PŁODNOŚCI - 15 min

Nauczyciel:

Hormony jajnikowe powodują zmiany w organizmie kobiety podczas każdego cyklu. Kobieta może więc zaobserwować główne objawy płodności:

- wydzielanie śluzu przez szyjkę macicy i jego zmiany,
- dwupoziomowy przebieg temperatury ciała w cyklu miesięczkowym,
- zmiany szyjki macicy - jej spoistość, rozwartość i położenie.

Nauczyciel omawia te objawy, sposób praktycznej ich obserwacji (ilustrując odpowiednimi foliogramami).

Ćwiczenie2. - 5 min - Uczniowie w grupach 5-osobowych uzupełniają przygotowane diagramy CECHY SZYJKI I ŚLUZU (patrz załączniki).

VI) METODA WIELOOBJAWOWA J. Rótzera - 15 min

Nauczyciel, pracując z foliogramami, omawia zasady metody wieloobjawowej i uczy jej stosowania:

- omówienie karty obserwacji cyklu z naniesionymi oznaczeniami,
- sposoby wyznaczania początku okresu płodności,
- sposoby wyznaczania końca okresu płodności.

Ćwiczenie 3. - 5 min - w grupach 2-osobowych

Nauczyciel rozdaje kserokopie kart obserwacji cyklu i poleca:

1. Wyznaczyć dzień szczytu.
2. Określić dzień jaj oczkowania.
3. Wykreślić linię pokrywającą.
4. Wyznaczyć początek i koniec dni płodnych.

VII) PODSUMOWANIE - 10 min

Nauczyciel, kierując dyskusją, prowadzi do podsumowania kluczowych wątpliwości, które mogą pojawić się w odbiorze metody, np.:

1. Argumenty za i przeciw NPR.
2. Zalety czasowej wstrzeźliwości seksualnej.
3. Skuteczność metod NPR.
4. NPR jako metoda diagnostyczna.
5. Stosowanie metody w sytuacjach nietypowych.
6. Pozorna uciążliwość metody.

VIII) ZAKOŃCZENIE - 15 min

Wyświetlenie wybranego fragmentu filmu „Naturalne planowanie rodziny”, np.:

- nowoczesne aparaty odczytujące płodność kobiety,
 - postawa mężczyzny,
 - skuteczność i zalety metod naturalnych.
- Nauczyciel rozdaje chętnym uczennicom czyste karty obserwacji, zachęca do prowadzenia własnych obserwacji, ustala zasady konsultacji, poleca dodatkową literaturę.

WNIOSKI

- Uważam, że treści omawiane na lekcji spotkają się z dużym zainteresowaniem dorastającej młodzieży. Uczniowie dzięki różnorodnym formom pracy i atrakcyjnym pomocom dydaktycznym zaangażują się w tok zajęć i założone cele zostaną osiągnięte.
- Ze względu na wagę omawianych zagadnień sędzę, że wyniki pracy na lekcji mogą być zaprezentowane na zebraniu z rodzicami i zilustrowane filmem dydaktycznym. Rodzice powinni mieć świadomość znaczenia tych treści w rozwoju psychoseksualnym młodzieży.

- W efekcie lekcji uczniowie zapoznają się z metodą wieloobjawową tylko pobieżnie. Sądzę więc, że nauczyciel musi położyć nacisk na konieczność zdobycia przez dziewczęta niezbędnego doświadczenia w stosowaniu metody w oparciu o dodatkową literaturę i rzetelną samoobserwację.
- Niezbędne jest stworzenie na lekcji atmosfery autentyczności i wzajemnego zaufania. Nauczyciel powinien też z dużym taktem i cierpliwością służyć wiedzą i doświadczeniem podczas konsultacji z dziewczętami, które podejmą próbę prowadzenia kart obserwacji.

WNIOSKI

- PŁODNY ŚLUZ SZYJKOWY SPRZYJA PRZEŻYCIU PLEMNIKÓW W NARZĄDZIE RODNYM KOBIETY
- PLEMNIKI MOGĄ WIĘC „CZEKAĆ” NA OWULACJĘ 6 – 7 DNI
- KOMÓRKA JAJOWA JEST ZDOLNA DO ZAPŁODNIENIA OK. 12 GODZIN PO OWULACJI
- W CYKLU MIESIĄCZKOWYM KOBIETY JEST TYLKO KILKA DNI PŁODNYCH

CECHY SZYJKI I ŚLUZU

A.

SZYJKA początek cyklu	SZYJKA gdy narastają objawy płodności	SZYJKA okres płodności	SZYJKA po owulacji

**NISKO, OTWARTA, ZAMKNIĘTA, OTWIERA SIĘ, WYŻEJ, TWARDA, MIĘKKA, OBNIŻA SIĘ, ZAMKNIĘTA, NISKO,
„PŁATEK UCHA”, „KONIUSZEK NOSA”**

B.

ŚLUZ początek cyklu	ŚLUZ gdy narastają objawy płodności	ŚLUZ okres płodności	ŚLUZ po owulacji

SUCHO, ŚLISKI, WILGOTNO, GĘSTY, LEPKI, ROZCIĄGLIWY, OBFITY, PRZEJRZYSTY, MOKRO, MĘTNY, SKĄPY, SUCHO