

TEMATYKA ZAJĘĆ

- 1. Przełamanie pierwszych lodów, czyli...** słów kilka o Fundacji, 10 powodów, dla których warto być na zajęciach, spisanie kontraktu, o czym będziemy mówić na zajęciach.
- 2. Jak dojrzewać i nie zwariować?** Czym jest dojrzewanie i jakie są jego fazy? Jakie są różnice w dojrzewaniu emocjonalnym dziewcząt i chłopców? Czym jest dojrzewanie biologiczne? Jak radzić sobie z problemami i jak dbać o ciało w tym okresie? U kogo szukać pomocy?
- 3. 3xS - Seksualność, skojarzenia, synonimy** - Porozmawiamy o seksualności, czym jest, jakiego języka używamy rozmawiając o niej, a także zastanowimy się jak dbać o zdrowie seksualne i dowiemy się, co gwarantuje Deklaracja Praw Seksualnych.
- 4. Kiedy K+M=WM?** Debata: o cechach wymarzonej partnerki/ wymarzonego partnera, o dobrym związku, o zachowaniach pożądanym i niedopuszczalnym w związku. Czy jest związek między miłością a seksualnością?
- 5. „Pierwszy raz”.** Odpowiemy sobie na pytania: kiedy człowiek wie, że jest gotowy na rozpoczęcie współżycia seksualnego? Jakie czynniki wpływają na podjęcie aktywności seksualnej? Jak podjąć świadomą i niezależną decyzję? Jak się przygotować? Jakie mogą być konsekwencje wczesnej inicjacji seksualnej i jak sobie z nimi radzić?
- 6. Jak okiełznać naturę?** Poznamy tajniki cyklu miesięczkowego i dowiemy się, dlaczego warto znać swoje ciało. A także jak radzić sobie z dolegliwościami i jak dbać o higienę w czasie miesiączki. Nauczymy się obserwacji własnego cyklu by wiedzieć, kiedy jest najlepszy moment na poczęcie dziecka (zaznajomienie z naturalnymi metodami planowania rodziny)
- 7. Strach ma wielkie oczy, czyli...** pierwsza wizyta u ginekologa, angrologa/ urologa. Jak się przygotować? Co nas może niepokoić? Jak wygląda wizyta? Jak porozmawiać o tym z rodzicami?
- 8. Antykoncepcja szyta na miarę.** Jak rozmawiać z partnerem o antykoncepcji? Kto jest odpowiedzialny za wybór metody i konsekwencje? Jak dobrać antykoncepcję idealną dla siebie? Jakie są zalety i wady antykoncepcji mechanicznej, hormonalnej i chemicznej? Oraz jak oceniamy skuteczność danej metody antykoncepcyjnej.
- 9. Kiedy 1+1=3? „Jesteśmy w ciąży”** - czyli o rodzicielstwie w wieku młodzieńczym. Do kogo warto zwrócić się o pomoc i gdzie otrzymać wsparcie? Jakie prawa przysługują kobietom w ciąży? Jakie mamy opcje dalszego działania? Jakie są pozytywne i negatywne aspekty wczesnego rodzicielstwa?
- 10. Kto nie ryzykuje ten nie ma.** O ryzykownych zachowaniach seksualnych, ich przyczynach i możliwych skutkach. HIV, HPV, HCV i inne dodatki. Co skrywają te skrótów, jak chronić się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową? Jak

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM

plac Tadeusza Kościuszki 5, 41-200 Sosnowiec, 796 113 723, 607 066 859

NIP 6443510269 REGON 361149627 KRS 0000551214

edukacja@fundacjastim.pl

www.fundacjastim.pl www.facebook.com/fundacjastim

zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i partnera? U kogo szukać pomocy? Co to jest cytologia?

- 11. Homo, hetero, bi i...** Słów kilka o tożsamości i orientacji seksualnej. Kształtowanie postaw tolerancji i zrozumienia wobec osób o odmiennej orientacji seksualnej.
- 12. Kreowanie wizerunku kobiety i mężczyzny w mediach.** Dyskusja na temat seksualizacji kobiet i mężczyzn na przykładzie m.in. pornografii. Wpływ pornografii na rozwój człowieka. Czy pornografa ma zalety? Jaki obraz seksu przedstawiany jest w pornografii, a jaka jest rzeczywistość? Jakie zagrożenia związane są z pornografią?
- 13. Zagrożenia światłowodem płynące. Profilaktyka cyberprzemocy.** Uczestnicy poznają pojęcia sekstingu, groomingu, cyberseksu. Dowiedzą się jak chronić swój wizerunek oraz jak bezpiecznie korzystać z portali społecznościowych, a także gdzie szukać pomocy w przypadku zostania ofiarą przestępstwa na tle seksualnym.
- 14. Przestępstwa na tle seksualnym.** Uczestnicy poznają pojęcia sponsoringu/prostytucji nieletnich oraz molestowania i wykorzystywania seksualnego oraz aspektów prawnych związanych z tymi zjawiskami. Jak się chronić? Gdzie szukać pomocy?
- 15. Profilaktyka raka piersi.** Podstawowe wiadomości dotyczące dbania o piersi. Informacje z zakresu czynników ryzyka wystąpienia raka piersi oraz objawów niepokojących. Nauka samobadania piersi na fantomach oraz zapoznanie z innymi metodami diagnostycznymi.
- 16. Profilaktyka raka jąder.** Podstawowe wiadomości dotyczące dbania o jądra. Informacje z zakresu czynników ryzyka wystąpienia raka jądra oraz objawów niepokojących. Nauka samobadania jąder na fantomach oraz zapoznanie z innymi metodami diagnostycznymi.

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM

plac Tadeusza Kościuszki 5, 41-200 Sosnowiec, 796 113 723, 607 066 859

NIP 6443510269 REGON 361149627 KRS 0000551214

edukacja@fundacjastim.pl

www.fundacjastim.pl www.facebook.com/fundacjastim