

Sylabus szkolenia e-learningowego dla trenerów/trenerek oraz nauczycieli/nauczycielek realizowanego w ramach programu wsparcia rodzin „Za życiem”.

Autor programu:

Grzegorz Paź

Adresaci szkolenia:

Szkolenie przeznaczone dla pracowników oświaty: trenerów, nauczycieli, **konsultantów, doradców metodycznych, wychowawców, pedagogów, psychologów, dyrektorów, nauczycieli wychowania do życia w rodzinie**

Organizacja szkolenia:

Działania prowadzone są w ramach realizacji kompleksowego programu wsparcia rodzin „Za życiem”. Priorytet V. Koordynacja, edukacja, poradnictwo i informacja. 5.5. Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo - działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024-2026, zlecone przez Ministra Edukacji Narodowej

– Sposób realizacji: szkolenie kaskadowe

a) I etap – szkolenie trenerów wojewódzkich,

b) II etap – szkolenie nauczycieli,

c) III etap – zajęcia z uczniami ze szkół ponadpodstawowych.

Szkolenie będzie przeprowadzone metodą e-learningu. Łączna ilość godzin to 20 godzin dydaktycznych. Po każdym module uczestnik będzie rozwiązywał krótki test sprawdzający wiedzę. Warunki techniczne potrzebne do uczestniczenia w szkoleniu zostaną podane przez operatora, który będzie tworzył całość.

Po zakwalifikowaniu na szkolenie, uczestnicy otrzymają wiadomość na podaną pocztę e-mail z linkiem do zapisu na platformę <https://szkolenia.ore.edu.pl/> oraz na platformę e-kursy.ore.edu.pl wraz z kodem dostępu do przedmiotowego szkolenia oraz harmonogramem szkolenia.

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.

Cele ogólne:

- 1) Pomoc młodzieży szkół ponadpodstawowych w przygotowaniu się do podjęcia przyszłych ról; przygotowanie do odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- 2) Kształtowanie postawy akceptacji życia człowieka.
- 3) Ukazanie problemu zdrowia prokreacyjnego.
- 4) Kształcenie umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie zdrowego stylu życia;
- 5) Pozyskanie wiedzy nt. organizmu człowieka ludzkiego i zachodzących zmian rozwojowych w okresie dojrzewania.

Cele szczegółowe:

Szkolenie umożliwia nabycie/poszerzenie/uaktualnienie wiedzy i umiejętności z zakresu:

- Postaw i przyjaznej atmosfery potrzebnych do wprowadzanych przez nauczycieli/nauczycielki na lekcję treści programu.
- Zapoznanie się z każdym modulem programu, pozyskanie potrzebnej wiedzy z każdego modułu do realizacji programu.
- Przedstawienie i doświadczenie osobiste, wybranych metod aktywizujących zawartych w modułach programu.
- Przedstawienie i zapoznanie z wykładami eksperckimi.
- Przedstawienie i zapoznanie z filmami zwiastującymi i filmami rozszerzającymi.
- Zapoznanie uczestników szkolenia z metodyką programu Być razem.
- Zapoznanie uczestników szkolenia z merytoryką programu Być razem:
 - świadomość rodzicielstwa i zdrowych relacji, szacunek i empatia, a także akceptacja różnorodności, co wzbogaca więzi międzyludzkie;
 - rozwój świadomości emocji, umiejętności budowania więzi, komunikacji, rozwiązywania konfliktów i tworzenia relacji opartych na szacunku;
 - wsparcie akceptacji zmian dojrzewania, rozwój zdrowych relacji, pozytywnej postawy wobec seksualności oraz świadomości wpływu stylu życia i mediów;
 - rozwój samoświadomości i asertywności, rozpoznawanie toksyczności relacji oraz wsparcie indywidualnych celów i pasji życiowych;
 - zrozumienie cyklu menstruacyjnego, zdrowia prokreacyjnego, monitorowania zmian fizycznych i psychicznych oraz poznanie diagnostyki i reaktywności seksualnej kobiet;
 - zrozumienie hormonalnych zależności, budowy narządów, czynników wpływających na płodność oraz problemów zdrowotnych w męskim układzie rozrodczym oraz poznanie reaktywności seksualnej mężczyzn;

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.

- zwiększanie świadomości młodzieży o zdrowiu, profilaktyce chorób, zdrowym stylu życia, używkach i ich wpływu na zdrowia prokreacyjnego;
- profilaktyka zdrowotna prokreacyjna, monitorowanie płodności, pozytywny wizerunek rodzicielstwa.

Treści szkolenia e-learningowego, czas trwania modułów:

Moduł 1. Podstawowe umiejętności psychologiczne i organizacja szkolenia. Czas trwania 1 godzina dydaktyczna.

- Objaśnienie programu, ukazanie znaczenia, pokazanie celów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Umiejętność aktywnego słuchania, zachęcania do współpracy, unikanie barier komunikacyjnych.

Moduł 2. Wykłady eksperckie 3 h dydaktyczne. Czas trwania 3 godziny dydaktyczne.

Temat wykładu 1: Fizjologiczne aspekty zdrowia prokreacyjnego.

Temat wykładu 2: Jak partnerzy dobierają się do trwałych związków?

Temat wykładu 3: Jak radzić sobie z bolesnymi miesiączkami? Dobrostan mięśni dna miednicy jako ważny element zdrowia intymnego kobiet.

Moduł 3. Różnice osobowe jako czynnik pozytywny do tworzenia relacji interpersonalnych. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Wzmacnianie potencjału psychologicznego młodzieży przez szukanie mocnych stron swoich osobowości i akceptacji swojego ciała.
- Dostrzeganie wartości w indywidualności każdej osoby.
- Umiejętność tworzenia relacji interpersonalnych.
- Rozpoznawanie cech własnej osobowości oraz ich znaczenie w budowaniu związku opartego na wzajemnej akceptacji.
- Asertywność jako ważny czynnik budowania prawidłowych relacji.
- Znaczenie wzajemnego poznania pod względem psychicznym w procesie budowania relacji.
- Więzy w relacjach między rodzicami a dziećmi oraz w innych znaczących relacjach interpersonalnych.

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.



Moduł 4. Umiejętności psychospołeczne – kształtowanie umiejętności regulacji emocji i samzarządzanie emocjami. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Świadomość i kompetencje w dziedzinie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do tworzenia więzi opartych na szacunku i trosce.
- Wpływ uniwersalnych umiejętności budowania relacji na rozwój dzieci.
- Umiejętności regulacji emocji w kontekście budowania związków międzyludzkich.
- Ćwiczenia umiejętności komunikacyjnych jako formy budowania relacji.
- Skuteczne metody rozwiązywania konfliktów.

Moduł 5. Rozwój psychoseksualny. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Prezentacja aspektów dojrzewania seksualnego, psychospołecznego oraz poznawczego, w tym: wpływ hormonów na zachowania (emocje i uczucia) uczniów i uczennic, rozwój osobowości, relacji interpersonalnych i zdolności poznawczych.
- Skuteczne strategie wspierania różnorodnych aspektów dorastania, w tym edukacja w zakresie zdrowego stylu życia (aspekt żywienia i utrzymania odpowiedniej masy ciała, aspekt ruchu), akceptacji zmian fizjologicznych, emocjonalnych, wpływu mediów i przekazów społecznych na kształtowanie samooceny i akceptacji siebie.
- Czynniki wpływające na przebieg procesu rozwoju psychoseksualnego.

Moduł 6. Być razem – kiedy i z kim? Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Kryteria dojrzałości do budowania związku.
- Etapy i prawidłowości rozwoju relacji w związku, skuteczne zarządzanie procesem budowania relacji.
- Asertywne postawy w sytuacji wywierania presji i przekraczania granic.
- Wartość i znaczenie dbania o relacje w związku.

Moduł 7. Funkcje kobiecego układu rozrodczego oraz przebieg cyklu menstruacyjnego. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Fizjologiczne objawy zmian w cyklu menstruacyjnym.
- Czynniki ryzyka, stanowiące zagrożenie dla funkcjonowania układu rozrodczego i hormonalnego.
- Czynniki sprzyjające zdrowiu prokreacyjnemu.
- Posługiwanie się terminologią medyczną zgodną z wytycznymi WHO.

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.

- Możliwości monitorowania stanu własnego zdrowia oraz obserwacja możliwych zmian fizycznych i psychicznych w przebiegu cyklu.
- Nowoczesne metody diagnostyczne cyklu menstruacyjnego z wykorzystaniem aplikacji multimedialnych.
- Odróżnienie objawów fizjologicznych od patologicznych w cyklu menstruacyjnym.
- Reaktywność seksualna kobiet
- Mity i stereotypy o zdrowiu prokreacyjnym kobiety.
- Psychologiczne aspekty zmian w przebiegu cyklu, wpływ hormonów na stan psychofizyczny.

Moduł 8. Funkcje męskiego układu rozrodczego. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Zależności hormonalne, budowa i funkcje układu rozrodczego.
- Czynniki warunkujące prawidłowe funkcjonowanie układu rozrodczego.
- Czynniki ograniczające możliwości prokreacyjne. Wpływ sterydów na płodność mężczyzny.
- Reaktywność seksualna mężczyzny.
- Czynniki regulujące reaktywność seksualną.
- Fakty i mity na temat męskiej seksualności.

Moduł 9. Współczesne zagrożenia i choroby. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Znaczenie utrzymania stanu zdrowia i badań diagnostycznych, m.in. chorób przenoszonych drogą płciową.
- Symptomy chorób i zaburzeń oraz wskazanie sposobów profilaktyki, szczepienia przeciw HPV, badania cytologiczne.
- Znaczenie rezygnacji z używek dla zdrowia prokreacyjnego i rozwoju płodu.
- Znaczenie decyzji dotyczących podejmowania aktywności seksualnej.
- Objawy psychiczne i fizyczne wskazujące na konieczność podjęcia pomocy psychologicznej oraz instytucje dedykowane młodzieży w sytuacjach kryzysowych, wymagających pomocy terapeutycznej lub wsparcia. Zasady udzielania tzw. pierwszej pomocy psychologicznej. Wsparcie rówieśnicze.

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.

- Zagrożenia współczesnego świata: samookaleczenie, substancje psychoaktywne i uzależnienia, wpływ Internetu i pornografii.

Moduł 10. Rodzicielstwo jako świadomy wybór. Czas trwania 2 godziny dydaktyczne.

- Rodzicielstwo jako możliwość rozwoju osobistego oraz znaczenie dojrzałości psychicznej w satysfakcjonującym doświadczaniu roli rodzicielskiej.
- Rola profilaktyki w zapobieganiu wadom rozwojowym u dzieci i depresji poporodowej. Suplementacja m.in. kwasem foliowym.
- Zachowania prozdrowotne rodziców wpływające na prawidłowy rozwój w okresie prenatalnym i neonatologicznym ich dziecka.
- Czynniki biologiczne w procesie zapłodnienia.
- Wpływ okoliczności i procesu porodu na zdrowie dziecka i matki.
- Zasady zdrowego stylu życia.
- Wybór ścieżki życiowej.
- Metody monitorowania płodności
- Niepłodność - definicja, skala problemu, profilaktyka

Efekty szkolenia:

Trenerzy/Trenerki, Nauczyciele/Nauczycielki zdobędą niezbędny zasób wiedzy potrzebny do efektywnego przeprowadzenia programu „Być razem”. Zapoznają się z narzędziami i metodami stosowanymi w programie. Nabędą wiedzę dotyczącą jaka atmosfera sprzyja budowaniu relacji i realizacji programu. Efektem szkolenia powinien być również możliwy jak najwyższy stopień utożsamiania się z omawianymi treściami w celu zwiększenia skuteczności i autentyczności przeprowadzanego programu.

Warunki ukończenia szkolenia:

- udział w szkoleniu dla Trenerów/Trenerek w Warszawie i podpisanie listy obecności, udział w szkoleniu e-learningowym i pozytywne zdanie testu z e-learningu;
- udział Nauczycieli/Nauczycielek w szkoleniu stacjonarnym oraz w szkoleniu e-learningowym i pozytywne zdanie testu z e-learningu.
- udział Nauczycieli/Nauczycielek w szkoleniu stacjonarnym realizowanym przez Trenerów/Trenerki.

Wsparcie w trakcie szkolenia:

Grzegorz Paż tel. 602 35 01 38, e-mail: g.paz@wp.pl

Program kompleksowego wsparcia rodzin "Za życiem", działanie 5.5 Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo-działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024- 2026, zlecony przez Ministra Edukacji Narodowej.