

Milí učitelé,

děkujeme, že jste se rozhodli stát součástí našeho programu „Mezi námi děvčaty“ – Čas proměn“!

Už 35 let je Always spolehlivou součástí učebních osnov vzdělávání učitelů a zdravotnických pedagogů v oblasti puberty – společně s Vámi pomáháme vzdělávat a podporovat miliony studentů během jejich dospívání. Program dáváme k dispozici ZDARMA a poskytne Vám kvalitní a efektivní zdroje vhodné pro chlapce a děvčata.

Víme, že hovořit se studenty o problémech puberty může být výzva. Tento vzdělávací program jsme proto připravili ve spolupráci s lékaři, odborníky z oboru psychologie a experty na dospívání, ale také s praktickými lékaři, kteří s mladými lidmi pracují každý den.

Balíček obsahuje:

- **Brožuru pro dívky o první menstruaci**, která je materiálem pro děvčata plným užitečných informací. Dívky seznámí se situací a také je provede výběrem těch nejběžnějších menstruačních pomůcek. Tento balíček je doplňkem výukového modulu #2 a je určen k distribuci v rámci programu. Obsahuje také leták, který může dívka ukázat svým rodičům.
- **Leták pro rodiče a opatrovníky**, který obsahuje užitečné informace pro rodiče a opatrovníky o tom, jak provést jejich dceru pubertou.

Tyto a další vzdělávací materiály si můžete také stáhnout na mujsvet.cz

Tipy, jak vést v rámci programu výuku:

Součástí výše zmíněných materiálů je powerpointová prezentace. Tu je možné použít pro navigaci kurzem během prezentace ve třídě. V oblasti poznámek najdete doporučené scénáře, tipy a aktivity. Je na vás, jakým způsobem si je přizpůsobíte či upravíte, aby Vám co nejlépe vyhovovaly. Také pro Vás jistě bude užitečné, když se seznámíte s brožurami.

Program je rozdělen do 4 modulů. Každý modul zahrnuje obsah a aktivity vytvořené tak, aby u studentů rozvíjely učební návyky a dispozice, zapojily je do výuky a podpořily Vás v pozici partnera v rámci třídy.

MODUL	OBSAH PROGRAMU	
MODUL #1	TĚLESNÉ ZMĚNY V OBDOBÍ PUBERTY A JAK SE S NIMI VYROVNAT Tento modul poskytne studentům přímé odpovědi na jejich nejpodstatnější otázky ohledně tělesných změn a různých situací, v nichž se v průběhu puberty, růstu a vývoje mohou ocitnout. Povzbudí studenty k tomu, aby o sebe pečovali, a poskytne jim tipy, jak se s těmito změnami vyrovnat.	
MODUL #2	MENSTRUACE A OCHRANA Tento modul je zaměřen na vysvětlení, proč dochází k menstruaci a jak se s ní vyrovnat. Přináší odpovědi na nejčastější dotazy a pomůže dívkám lépe porozumět tomu, jak fungují dámské hygienické produkty, jak se používají a likvidují.	ZMĚNY MUŽSKÉ ROZMNOŽOVACÍ SOUSTAVY Tento modul se zaměřuje na vysvětlení, s jakými změnami se chlapci během puberty setkají. Poskytuje odpovědi na nejčastější dotazy a pomůže chlapcům lépe porozumět tomu, jak fungují jejich pohlavní orgány.
MODUL #3	DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A BUDOVNÍ SEBEDŮVĚRY Dospívání není pouze o těle – vaši studenti budou zažívat změny také na emocionální úrovni – a to může u některých způsobit ztrátu sebedůvěry. Tento modul je určen k tomu, aby dětem poradil, jak se s těmito změnami vyrovnat, zachovat si během puberty sebedůvěru a vypořádat se se společenskými stereotypy a omezeními.	
MODUL #4	ZDRAVÉ VZTAHY Účelem těchto lekcí je poskytnout studentům tipy, jak se během puberty navzájem podporovat, jak pracovat s různými novými pocity, které se mohou objevit, a jak o svých prožitcích mluvit s ostatními.	

Je možné učit zároveň dívky a chlapce?

Program je navržen tak, aby veškerý obsah mohl být přednášen komukoliv. Možná Vám ale přijde užitečnější rozdělit modul #2 do dvou oddělených lekcí (jedné pro dívky a jedné pro chlapce), aby studenti případně mohli cítit menší ostych při kladení dotazů. Pokud to tak uděláte, nezapomeňte na to, že byste také chlapcům měli předat některé základní informace o menstruaci a ochranných pomůckách a dívky seznámit s tím, co se děje během puberty s chlapci. Oběma pohlavím tak pomůžete pochopit, že změny, jimiž každý prochází, jsou naprosto normální a přirozený jev.

Doufáme, že pro Vás budou tyto materiály užitečné a že si vzdělávání svých studentů v oblasti všech těch úžasných změn, s nimiž se během puberty setkají, patřičně užijete.

Se srdečným pozdravem,

Tým Always

