

# SCENARIUSZ LEKCJI O PŁODNOŚCI “FACTS!”

TOSIA KOPYT  
(WDŹ DLA ZAAWANSOWANYCH)





Czas trwania: 45 minut

Poruszane zagadnienia: czynniki wpływające na płodność, problem niepłodności, wsparcie osób niepłodnych

Potrzebne materiały:

- możliwość wypełnienia quizu online dla każdej osoby uczestniczącej (korzystając z własnych telefonów lub komputerów szkolnych),
- wydrukowane karty pracy z Załącznika nr 1,
- zielone, żółte i czerwone karteczki dla każdego ucznia i uczennicy (dla każdej osoby zestaw trzech karteczek w trzech różnych kolorach).

#### Uwagi dodatkowe przed zorganizowaniem zajęć:

Przed przeprowadzeniem lekcji zapoznaj się z broszurą pt. "Najważniejsze fakty o płodności – przewodnik dla osoby prowadzącej zajęcia", którą znajdziesz na stronie: <https://nasz-bocian.pl/facts>

Jeśli do klasy, w której zamierzasz przeprowadzić lekcję, chodzi osoba, która jest w ciąży, zastanów się, co będzie dla niej i dla klasy najlepsze. Dużo zależy od tego, jaki jest klimat w grupie wokół tej sytuacji. Rozważ rozmowę z osobą w ciąży przed zorganizowaniem zajęć. Zapytaj, jak się z tym czuje, czy chce wziąć udział albo czy czegoś potrzebuje podczas tej lekcji. Ten temat dotyczy także tej osoby, ponieważ odnosi się ogólnie do zdrowia, wiedzy na temat wspierania innych osób, a ponadto istnieje także niepłodność wtórna czyli niemożność ponownego zajścia w ciążę.

Aby łatwiej korzystać się ze scenariusza, pogrubiliśmy te kwestie, które są do wypowiedzenia przez osobę prowadzącą zajęcia. Oczywiście możesz je formułować po swojemu, to tylko pewna propozycja i ułatwienie.

Jeśli masz jakieś pytania do całej kampanii, quizu lub scenariusza, napisz na: [facts@nasz-bocian.pl](mailto:facts@nasz-bocian.pl)

# Wprowadzenie

“Chcę wam dziś zaproponować lekcję na temat, o którym możecie pomyśleć, że jeszcze was nie dotyczy. Ale pokażę wam dziś, że jest ważny i że lepiej choć trochę o nim wiedzieć. Ale zanim wam powiem, jaki to temat, zróbmy sobie takie proste ćwiczenie. Zadam wam kilka pytań, a wy podnoście do góry rękę.

- **Kto z was lubi pizzę z ananasem?** (Czekamy aż osoby, które lubią pizzę z ananasem, podniosą rękę do góry. Jeśli temat budzi rozbawienie, daj klasie chwilę na pośmianie się, a po chwili zadaj kolejne pytanie.)
- **A kto z was uważa, że w pizzeriach na całym świecie powinien być sprzedawany tylko jeden rodzaj pizzy?** (Zapewne nikt nie podniesie ręki.) Ok, czyli wolicie / większość uważa, żeby powinny być różne pizze do wyboru.
- **No to teraz inny temat: kto z was chciałby w przyszłości wyjechać z Polski i na stałe mieszkać gdzieś indziej?** (Zostaw czas na podniesienie ręki. Jeśli ktoś pyta, co ma zrobić, jeśli jeszcze nie wie, to powiedz, że jeśli choć w jakimś stopniu o tym myśli lub nawet tylko trochę chce, to może podnieść rękę.)
- **Ok, a kto z was uważa, że powinniśmy mieć możliwość wyboru tego, gdzie spędzamy swoje życie?** (Poczekaj na podniesienie rąk. Jeśli ktoś nie zrozumiał, doprecyzuj: Ktoś mógłby uważać, że wszyscy powinni mieszkać tam, gdzie się urodzili. Czasem wyjazd z kraju albo podjęcie pracy za granicą jest utrudnione. Więc pytam o to, kto uważa, że można wyjeżdżać, że powinno to być możliwe.)
- **To kolejny temat: Kto z was chce mieć w przyszłości dziecko?** (Zostaw czas na podniesienie rąk. Znowu możesz doprecyzować, że jeśli ktoś choć w jakimś stopniu myśli o tym, żeby być rodzicem, to może podnieść rękę.)
- **A kto z was uważa, że powinniśmy mieć wybór odnośnie tego, czy będziemy rodzicami czy nie? Może to jakaś zewnętrzna instytucja albo losowanie powinno decydować o tym, że jedna osoba może mieć dziecko, a inna na przykład nie? To kto uważa, że to powinna być nasza decyzja?** (Poczekaj na podniesienie rąk. Uczniom i uczennicom to pytanie może się skojarzyć z wieloma społecznymi tematami, ale raczej ich nie rozwijaj.)

Czyli część z was / większość z was / wszyscy odpowiedzieliście, że to ważne, żebyśmy mogli decydować o tym, jak będzie wyglądała nasza rodzina. To dla mnie zrozumiałe, bo to jest zazwyczaj dla ludzi ważna kwestia. Ludzie przeważnie wolą mieć wybór - zarówno jeśli chodzi o to, co jedzą i gdzie mieszkają, ale właśnie także jeśli chodzi o to, czy będą rodzicami. To taka sprawa, która sporo zmienia w życiu.

Dlatego naszym dzisiejszym tematem jest płodność i to, jaki możemy mieć na nią wpływ. Nawet jeśli teraz myślicie o tym, że nie chcecie mieć w przyszłości dzieci, to na pewno dobrze jest móc tę decyzję podjąć świadomie za tych kilka czy kilkanaście lat. Być może wciąż nie będziecie tego chcieli i to jest w porządku. I mam nadzieję, że nikt was nie będzie do tego w żaden sposób zmuszał.

Ale zapewne część z was będzie chciała doświadczyć rodzicielstwa. Ale samo chcenie nie wystarczy do tego, żeby to się mogło wydarzyć.

- **Czy ktoś z was zna albo słyszał o kimś, kto miał trudności podczas starań o dziecko?** (Być może ktoś podniesie rękę, być może nie. Jeśli osoba sama z siebie chce powiedzieć, o kim słyszała lub kogo zna, to daj jej taką możliwość, jednak nie pytaj o to z własnej inicjatywy, gdyż może to być osobista kwestia.)

Oczywiście nie wszystko, co dotyczy naszego ciała zależy od nas. Ale możemy mieć pewien wpływ na swoją płodność. Jaki? Zapraszam was do sprawdzenia w krótkim anonimowym quizie, ile wiecie na ten temat. Nie martwcie się, jeśli nie znacie odpowiedzi na jakieś pytania. Twórcy tego quizu chcą się dowiedzieć właśnie tego, ile na ten temat wiedzą nastolatki w różnych krajach. A wypełniając quiz, poznacie prawidłowe odpowiedzi.



## Ćwiczenie 1: Sprawdź swoją wiedzę - quiz

Poproś osoby uczestniczące w lekcji o wyjęcie telefonów lub o skorzystanie ze szkolnych komputerów. Jeśli nie ma wystarczającej liczby urządzeń, to quiz zajmuje kilka minut, więc można zrobić go na dwie tury.

Podaj uczniom i uczennicom adres strony: [www.myfacts.eu](http://www.myfacts.eu)

Daj czas na wypełnienie quizu. Jeśli to będzie potrzebne, poproś osoby o niekomentowanie głośno pytań i/lub odpowiedzi tak, aby każdy mógł indywidualnie i w spokoju zaznaczać swoje odpowiedzi.

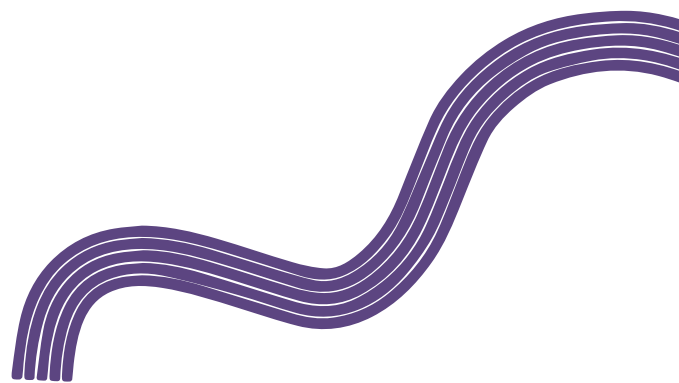
Omówienie quizu:

- **Jak wam poszło? Czy chcecie podzielić się swoją punktacją?**
- **Czy coś was zaskoczyło podczas wypełniania quizu?**
- **Które pytania były łatwe? Które były trudne?**

## Ćwiczenie 2: Podsumujmy naszą wiedzę - praca w grupach

**Skoro wszyscy już trochę wiemy na temat tego, co może wpływać wspierająco na naszą płodność, a co może ją zmniejszać, mam dla was ćwiczenie, w którym będziemy mogli to sobie uporządkować i utrwalić.**

Rozdaj uczniom i uczennicom karty pracy z załącznika. To może być ćwiczenie indywidualne albo w parach. Daj czas na wypełnienie tabelki, a następnie wspólnie omówcie prawidłowe odpowiedzi. Możesz pytać kolejne osoby lub pary o to, co zaznaczyły w kolejnych punktach.



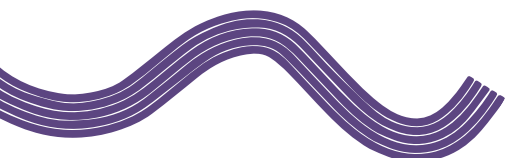
## Rozwiązanie dla osoby prowadzącej:

Czynnik:	Wspiera:	Zmniejsza:
1. Umiarkowana aktywność fizyczna	✓	
2. Wiek kobiety powyżej 35 lat		✓
3. Palenie papierosów		✓
4. Zdrowa, urozmaicona dieta	✓	
5. Uprawianie seksu bez zabezpieczenia		✓
6. Abstynencja alkoholowa	✓	
7. Przegrzewanie jąder		✓
8. Wiek mężczyzny powyżej 40 lat		✓
9. Życie w dużym stresie		✓
10. Regularne badania i wizyty profilaktyczne	✓	
11. Przyjmowanie narkotyków		✓
12. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała	✓	
13. Ekstremalne treningi sportowe		✓
14. Picie w dużych ilościach energetyków i napoi słodzonych		✓

### Ćwiczenie 3: Fakt czy mit - głosowanie

**Na koniec chcę, żebyśmy poruszyli jeszcze kilka kwestii związanych z niepłodnością. Niepłodność to taka sytuacja, gdy osobom nie udaje się zajść w ciążę po 12 miesiącach starań.**

**Rozdam teraz każdej osobie zieloną, żółtą i czerwoną karteczkę. Będę czytać kolejne zdania, a wy podnoście do góry odpowiednią karteczkę w zależności od tego, czy uważacie, że to zdanie jest nieprawdziwe - wtedy czerwoną, prawdziwe - wtedy zieloną czy nie wiecie - wtedy żółtą. Trochę tak jak w sygnalizacji świetlnej. Zaczynamy!**



- **Niepłodność to bardzo rzadka przypadłość. Dotyczy około 5% osób.** (Zostaw czas na podniesienie karteczek, powiedz, że **to fałsz** i zapytaj o prawidłową odpowiedź. W razie potrzeby powiedz, że **niepłodność dotyczy ok. 15-20% osób w wieku reprodukcyjnym**, czyli w takim wieku, w którym jest się co do zasady płodnym.)
- **Niepłodność wynika tak samo często z czynników po stronie kobiety, jak z czynników po stronie mężczyzny.** (Daj czas na podniesienie karteczek, powiedz, że **to prawda** i dodaj, że: **mniej więcej w jednej trzeciej przypadków jest związana z kobietą, w jednej trzeciej - z mężczyzną, a w jednej trzeciej - z obydwójmiem.**)
- **Jedyną metodą leczenia niepłodności jest in vitro.** (Daj czas na podniesienie karteczek, powiedz, że **to nieprawda** i zapytaj, jakie jeszcze metody istnieją. W razie potrzeby dodaj, że **in vitro czyli tzw. zapłodnienie pozaustrojowe - czyli takie, które odbywa się w laboratorium - jest jedną z metod leczenia niepłodności, ale nie jedyną. Możemy także korzystać z leków, leczenia zabiegowego lub inseminacji, czyli wprowadzenia nasienia do macicy.**)
- **Dzieci urodzone dzięki metodzie in vitro różnią się od dzieci poczętych w trakcie stosunku seksualnego.** (Daj czas na podniesienie karteczek, powiedz, że **to nieprawda** i zapytaj, co jest faktem. W razie potrzeby dopowiedz, że **ciąża z in vitro przebiega tak samo jak każda inna i tak samo urodzone dzięki niej dzieci niczym się nie różnią od wszystkich innych.**)
- **Leczenie niepłodności może się wiązać z dużym stresem.** (Daj czas na podniesienie karteczek i powiedz, że **to prawda**. Dodaj, że **leczenie niepłodności bywa czasochłonne, drogie i stresujące. Osoby, które się na nie decydują potrzebują wsparcia i akceptacji ze strony swojego otoczenia.**)

**A jak myślicie, jakie zdania mogą wspierać osoby, które są w trakcie leczenia niepłodności, a jakie mogą pogarszać ich samopoczucie?**

(Porozmawiajcie chwilę o tym, jak można wspierać takie osoby. Wiele odpowiedzi to zasady, które dotyczą każdego wspierania - bez względu na powód. Warto dać osobie możliwość wygadania się i powiedzenia o wszystkich swoich emocjach. Warto okazywać zrozumienie i akceptację. Nie warto dawać nieproszonych rad.

Takie wskazówki dotyczą sytuacji, w których wiemy, że ktoś z naszych bliskich jest niepłodny. Ale osoby nie zawsze dzielą się tą informacją. Dlatego nie powinniśmy wypytywać osób np. podczas rodzinnego obiadu: "A kiedy dziecko?". Nigdy nie wiemy, z czym się mierzy dana osoba. Staranie się o dziecko może się też wiązać z doświadczeniem poronienia, czyli utraty ciąży. Płodność to wrażliwy temat, miejmy tego świadomość.)

## Podsumowanie

Mam nadzieję, że dowiedzieliście się dzisiaj dużo na temat płodności, niepłodności oraz naszego wpływu na płodność. Mimo że być może niektórym trudno w tym momencie przewidzieć, czy będziecie chcieli zostać w przyszłości rodzicami, to na pewno dobrze, żebyście mogli mieć wolny wybór w tej kwestii i żebyście byli wsparciem dla osób w waszym otoczeniu. Poza tym te czynniki, które wspierają naszą płodność, wspierają równocześnie zdrowie całego naszego ciała, więc będą miały na pewno także pozytywny wpływ na inne aspekty waszego życia.

Jeśli zostało ci jeszcze trochę czasu, możesz zapytać uczniów i uczennice o to, jaką jedną, nawet małą zmianę zdrowotną, mogą wprowadzić do swojego życia już od dzisiaj. Może będzie to zabieranie ze sobą do szkoły zdrowej przekąski? Może zadbanie o odpowiednią ilość snu? A może zamiana słodkich napoi na wodę? Warto dbać o swoje ciało i swoje zdrowie!

### **UWAGA !**

**100 pierwszych osób, które przeprowadzą zajęcia w oparciu o materiały i aplikację FACTS! otrzyma od nas podziękowanie - bon podarunkowy do salonów empik o wartości 100 zł.**

Aby otrzymać bon podarunkowy należy przeprowadzić co najmniej jedną lekcję z wykorzystaniem FACTS! w klasach z młodzieżą w wieku 15-18 lat oraz wypełnić formularz ewaluacji po zajęciach dostępny na stronie: <https://nasz-bocian.pl/facts>

# Załącznik

W poniższej tabelce zaznaczcie, jakie czynniki wspierają płodność,  
a jakie ją obniżają:

Czynnik:	Wspiera:	Zmniejsza:
1. Umiarkowana aktywność fizyczna		
2. Wiek kobiety powyżej 35 lat		
3. Palenie papierosów		
4. Zdrowa, urozmaicona dieta		
5. Uprawianie seksu bez zabezpieczenia		
6. Abstynencja alkoholowa		
7. Przegrzewanie jąder		
8. Wiek mężczyzny powyżej 40 lat		
9. Życie w dużym stresie		
10. Regularne badania i wizyty profilaktyczne		
11. Przyjmowanie narkotyków		
12. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała		
13. Ekstremalne treningi sportowe		
14. Picie w dużych ilościach energetyków i napoi słodzonych		



Broszura FACTS! oraz załączony do niej scenariusz zajęć powstały, aby ułatwić Ci przeprowadzenie zajęć edukacyjnych na temat płodności z wykorzystaniem gry online FACTS!

FACTS! to gra edukacyjna, której celem jest podniesienie świadomości młodzieży na temat płodności. Kolejne scenariusze stawiają przed graczami pytania dotyczące zdrowia reprodukcyjnego oraz czynników, które stanowią dla niego zagrożenie. Gra została przygotowana z myślą o młodzieży w wieku 15-18 lat.

**Gra jest dostępna tu: <https://myfacts.eu/>**

Projekt FACTS! jest realizowany przez Fertility Europe - organizację paneuropejską zrzeszającą stowarzyszenia pacjenckie działające w obszarze niepłodności w całej Europie. W projekt zaangażowane są także organizacje reprezentujące kraje pilotażowe, w tym Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji "Nasz Bocian".

Niniejsza broszura została opracowana przez Stowarzyszenie "Nasz Bocian" we współpracy z Tosią Kopyt z "WdŻ dla zaawansowanych".



### Ważne informacje:

**JĘZYK:** Mamy świadomość istnienia osób niebinarnych i transpłciowych i tego, że temat płodności i niepłodności może dotyczyć każdego. Jednocześnie zależało nam, żeby tekst broszury był prosty i łatwy do zrozumienia dla wszystkich, niezależnie od poziomu wiedzy z fizjologii człowieka. Dlatego w pewnych fragmentach tekstu zdecydowaliśmy się na użycie słów "kobieta" i "mężczyzna" oraz ich pochodnych.

**RODO:** Dane osobowe respondentów nie będą zbierane, a użytkownicy gry pozostaną anonimowi. FACTS! gromadzi wyłącznie dane na temat płci, wieku i kraju pochodzenia użytkowników. Przetworzone, zanonimizowane i podsumowane odpowiedzi posłużą do dalszej analizy naukowej i projektowania kolejnych działań edukacyjnych.