Klasa 2L

**Edukacja dla bezpieczeństwa**

Proszę przeczytać temat Indywidualne środki ochrony przed BMR str. 126 podręcznik

**Projektowanie i stylizacja ubiorów**

**Opis ćwiczenia:** Wykonaj stylizację korzystając z „szafy” rodziców lub dziadków. Stylizacja powinna mieć konkretne przesłanie – odwołaj się do stylizacji historycznej, przejrzyj materiały ikonograficzne z danej epoki. Jeśli nie posiadasz odpowiednich materiałów, zrób stylizację z bliższych nam czasów, np. lata 60-te, „dzieci kwiaty”, moda lat 90-tych, „koszmar modowy”. Zrób serię zdjęć telefonem komórkowym i zamieść na grupie klasowej. Mile widziana kreatywność i poczucie humoru.

Czas pracy: 4 godziny lekcyjne

**Wychowanie do życia w rodzinie**

**Temat:** Zgodnie z naturą, czyli o metodach rozpoznawania płodności.

Zgłębienie tajemnicy płodności to nie tylko opanowanie wiedzy naukowej, ale przede wszystkim umiejętność dostrzeżenia i interpretacji objawów- wskaźników płodności, które w sposób naturalny pojawiają się w cyklu miesiączkowym. Dzięki poznaniu naturalnego rytmu płodności kobieta może na bieżąco określić płodność i niepłodność w każdym swoim cyklu. Rozpoznawanie dni płodnych i niepłodnych w cyklu odbywa się na podstawie codziennych obserwacji tzw. podstawowych objawów płodności:
- podstawowej temperatury ciała (PTC),
- śluzu, wytwarzanego w wgłębieniach szyjki macicy,
- ewentualnie zmian szyjki macicy (stopnia, twardość, położenia, stopnia otwarcia).

Najbardziej znanymi obecnie metodami są:
**1.** Metody jednowskaźnikowe:
- termiczna ścisła i poszerzona- obserwowanym wskaźnikiem płodności jest podstawowa temperatura ciała.

- owulacji Billingsów- obserwowanym wskaźnikiem jest śluz szyjkowy i jego zmiany w cyklu.(zał. 1)
- Model Creightona- wystandaryzowana modyfikacja metody Billingsów. (zał.2)

**2.** Metody wielowskaźnikowe, tzn. objawowo- termiczne, polegające na obserwacji więcej niż jednego wskaźnika płodności. Najczęściej jest to pomiar PTC, obserwacja śluzu, ewentualnie badanie szyjki. Najpopularniejsze to:
- Metoda Rötzera – bazująca na obserwacji PTC oraz śluzu szyjkowego

- Metoda Objawowo – Termiczna Podwójnego Sprawdzenia – obserwowanymi podstawowymi wskaźnikami płodności w tej metodzie są: szyjka macicy, PTC oraz śluz szyjkowy (zał.3)

Przesyłam również pustą kartę obserwacji więc możecie poćwiczyć.

Dla zapracowanych i niemających cierpliwości w aptekach są