

# NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

## ZAŁOŻENIA PROGRAMU

### **Jaki jest cel programu?**

Wprowadzenie lekcji samobadania piersi do szkół to przełomowy projekt i pierwsza tego typu ogólnopolska kampania edukacyjna dla nastolatek. Naszym celem jest zaszczepienie prozdrowotnych postaw wśród dziewcząt od 16. roku życia. Chcemy, aby samobadanie piersi raz w miesiącu stało się częścią rytuału dbania o siebie, ponieważ wierzymy, że każda młoda kobieta zasługuje na to, aby czuć się silna, świadoma i odpowiedzialna za swoje zdrowie.



### **Czy dziewczęta poniżej 16. roku życia mogą wziąć udział w programie?**

Program przewidziany jest dla dziewcząt 16+, czyli młodych kobiet w okresie dojrzewania. Dziewczęta w tym wieku często nie znają jeszcze swojego ciała i mogą nie rozumieć zachodzących w nim zmian. Często też się wstydzą i nie mają z kim porozmawiać o tym, co jest normalne, a co może oznaczać powód do niepokoju. To właściwy czas, aby pokazać im, jak dbać o swoje zdrowie i wprowadzić nawyki, które zostaną z nimi całe życie.

### **Czy chłopcy mogą wziąć udział w lekcjach?**

Zdecydowanie rekomendujemy, aby w zajęciach brały udział tylko dziewczyny, aby zapewnić im maksymalny komfort i poczucie prywatności. Wprowadzając takie zajęcia, istotne jest, aby zapewnić dziewczętom bezpieczną przestrzeń, w której mogą bez obaw rozmawiać o swoim zdrowiu oraz zadawać pytania.

### **Jak wygląda uczestnictwo w programie krok po kroku?**

#### **Krok 1: Zgłoszenie nauczyciela do programu**

Jeżeli chcesz zaprosić ekspertkę do swojej klasy lub skorzystać z gotowego scenariusza i samodzielnie przeprowadzić lekcję, zgłoś chęć udziału, poprzez kliknięcie przycisku „Zgłoś szkołę” – zostaniesz przekierowany do formularza zgłoszeniowego. Formularz zawiera dane kontaktowe, informacje o liczbie uczestniczek, preferowane terminy i inne szczegóły dotyczące organizacji zajęć.

#### **Krok 2: Przydzielenie ekspertki programu, ustalenie terminu i szczegółów spotkania**

Po pozytywnym rozpatrzeniu zgłoszenia do zajęć zostanie przydzielona ekspertka – według lokalizacji szkoły. Organizatorzy programu skontaktują się z Tobą w celu ustalenia dogodnego terminu spotkania.

#### **Krok 3: Wysyłka materiałów**

Szkoła otrzyma materiały edukacyjne, takie jak plakaty, ulotki i naklejki, które zawierają



AVON  
KONTRA  
RAK PIERSI



gint

PARTNERZY:

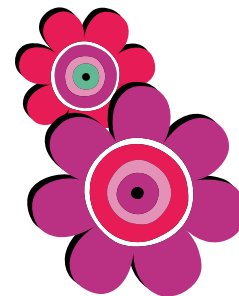
podsumowanie omówionych tematów oraz przydatne wskazówki dotyczące samobadania piersi.

#### **Krok 4: Realizacja zajęć**

W ustalonym terminie ekspertka lub nauczyciel przeprowadzą zajęcia.

#### **Krok 5: Podsumowanie**

Na początku oraz na końcu zajęć dziewczęta otrzymują ankiety, sprawdzające poziom ich wiedzy. Ostatnim krokiem jest weryfikacja wypełnionych podczas zajęć ankiet, analiza i przekazanie prawidłowych odpowiedzi.



## **REJESTRACJA**

### **Czy muszę mieć zgodę dyrektora szkoły na udział w programie?**

Tak. Zgoda dyrektora szkoły jest wymagana, a nauczyciel poświadcza, że otrzymał taką zgodę podczas rejestracji.

### **W jaki sposób mogę zarejestrować swoją klasę do programu?**

Jeżeli chcesz zaprosić ekspertkę do swojej klasy lub skorzystać z gotowego scenariusza i samodzielnie przeprowadzić lekcję, zgłoś chęć udziału poprzez kliknięcie przycisku „Zgłoś szkołę” umieszczonego na stronie powyżej. Zostaniesz przekierowany do formularza zgłoszeniowego, który należy wypełnić podając dane potrzebne do realizacji programu.

### **Czy po wysłaniu zgłoszenia otrzymam potwierdzenie rejestracji?**

Tak. Jeśli spełniasz warunki, które zostały określone w Regulaminie Programu, po wypełnieniu ankiety rejestracyjnej skontaktuje się z Tobą Biuro Programu w celu ustalenia terminu oraz szczegółów zajęć.

### **Czy zajęcia są bezpłatne?**

Tak. Zajęcia są całkowicie bezpłatne, ponieważ chcemy umożliwić szerokiej grupie dziewcząt zdobycie wiedzy na temat niepokojących objawów oraz umiejętności samobadania.

## **REALIZACJA ZAJĘĆ**

### **Jak długo trwają zajęcia?**

Zajęcia trwają tyle, co standardowa lekcja – 45 min.

### **Jak krok po kroku wyglądają zajęcia?**

#### **Krok 1: Wprowadzenie i ankieta**

Początek zajęć obejmuje krótkie wprowadzenie i omówienie celów zajęć. Przeprowadzana jest również ankieta, która określa poziom świadomości i wiedzy dziewcząt.



AVON  
KONTRA  
RAK PIERSI



gim.

PARTNERZY:

## **Krok 2: Część merytoryczna**

Przeszkolona ekspertka programu opowiada o biologii kobiecych piersi, samobadaniu piersi w kilku krokach oraz o niepokojących objawach, które należy skonsultować z lekarzem.

## **Krok 3: Zajęcia praktyczne**

Po wykładzie odbywają się zajęcia warsztatowe, które obejmują naukę samobadania piersi na fantomach.

## **Krok 4: Rozmowa i pytania**

Ważne jest, aby zapewnić dziewczętom komfortową i bezpieczną przestrzeń do zadawania pytań i wyrażania swoich obaw. Najlepszą formą będzie otwarta rozmowa, aby omówić dodatkowe kwestie związane z dbaniem o własne zdrowie.

## **Krok 5: Podsumowanie i ankieta na zakończenie**

Na koniec dziewczęta są proszone o wypełnienie tej samej ankiety, by sprawdzić ich stan wiedzy po zakończonych zajęciach. Pozwala to ocenić, jakie informacje zostały przyswojone i czy cele edukacyjne zostały osiągnięte.

### **W jaki sposób przygotować klasę/salę do zajęć?**

Odpowiednie przygotowanie klasy/sali, w której odbywają się zajęcia z kształtowania zdrowych nawyków, ma istotne znaczenie dla efektywności przekazu informacji. Upewnij się, że w sali znajduje się wystarczająca liczba wygodnych miejsc siedzących dla uczestniczek. Przygotuj projektor, który umożliwi ekspertce prowadzącej zajęcia wykorzystanie różnych materiałów wizualnych, takich jak prezentacje, wykresy czy filmy edukacyjne.

### **Czy obecność nauczyciela podczas zajęć jest obowiązkowa?**

Obecność nauczyciela, zwłaszcza nauczyciela, z którym uczennice mają regularny kontakt i któremu zaufają, może pomóc uczestniczkom czuć się bezpieczniej i bardziej komfortowo podczas zajęć, lecz nie jest obowiązkowa. Podczas zajęć nauczyciel może być ważnym wsparciem emocjonalnym, gdy pojawiają się pytania lub obawy.

### **Ile dziewcząt może wziąć udział w zajęciach?**

Zajęcia są najbardziej efektywne, gdy uczestniczy w nich maksymalnie 30 dziewcząt. Taka liczba umożliwia indywidualne podejście do każdej uczestniczki, aktywną interakcję, zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi. W przypadku, gdy szkoła chce zrealizować zajęcia dla większej liczby osób, można rozważyć podział na grupy (maksymalnie 3 grupy po 30 osób, co daje ogólną liczbę 90 uczestniczek). Jeżeli szkoła wyrazi chęć przeszkolenia większej liczby dziewcząt, może zgłosić takie zapotrzebowanie drogą mailową do Biura Programu na adres [kontakt@programnormalne.pl](mailto:kontakt@programnormalne.pl)



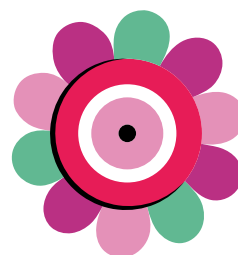
AVON  
KONTRA  
RAK PIERSI



gint

PARTNERZY:

## ZASADY UCZESTNICTWA



### **Czy zaproszenie ekspertki jest wymagane?**

Zaproszenie ekspertki jest rekomendowane, ponieważ taka osoba posiada specjalistyczną wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie. Ekspertka może skutecznie przekazać ważne informacje, wyczerpująco odpowiedzieć na pytania uczestniczek i dostosować program do ich potrzeb. Jeżeli z jakichś powodów niemożliwe jest zaproszenie ekspertki, nauczyciel może przeprowadzić zajęcia samodzielnie z wykorzystaniem przygotowanego przez nas scenariusza zajęć i materiałów edukacyjnych.

### **Moja klasa brała udział w programie rok temu. Czy możemy wziąć udział ponownie?**

Można ponownie zgłosić do programu tę samą szkołę, ale z nowymi klasami, których uczennice nie brały udziału w zajęciach w pierwszej edycji. Dzięki temu większa grupa dziewcząt będzie miała możliwość uczestnictwa w inspirujących i rozwijających zajęciach.



AVON  
KONTRA  
RAK PIERSI



gini

PARTNERZY: