

Cięża, macierzyństwo i ojcostwo

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE SPOŁECZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 6. Zdrowie społeczne, punkt 2.** [uczeń] *omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: ciąża, macierzyństwo, ojcostwo, rodzicielstwo, zagrożenia związane z używkami, FAS (alkoholowy zespół płodowy)



Cel główny

Nabycie i pogłębienie wiedzy na temat ciąży i jej przebiegu, przygotowań do narodzin dziecka, porodu, opieki nad niemowlęciem i zagrożeń związanych ze stosowaniem używek podczas ciąży, ze szczególnym uwzględnieniem FAS.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, jakie wyzwania organizacyjne, psychiczne i społeczne wiążą się z rodzicielstwem;
- wymienia konsekwencje zdrowotne spożywania alkoholu i substancji psychoaktywnych w ciąży.

Postawy

Uczeń:

- nabędzie przekonania dotyczących odpowiedzialnej roli rodzica w życiu dziecka już od momentu poczęcia;
- przejawia postawę empatii wobec przyszłych rodziców.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w grupach.



Metody i techniki pracy

- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – zapoznanie się z materiałem filmowym;
- metody aktywizujące – burza mózgów, dyskusja, analiza tekstu w grupie;
- metody praktyczne – praca z kartą pracy.



Pomoce dydaktyczne

- film dotyczący ciąży – [„Zobacz 9 miesięcy ciąży w zaledwie 4 minuty Ten widok zapamiętasz na długo”](#) na kanale ShowTime pl na YouTube (czas trwania 4:19);
- film dotyczący FAS – [„Płodowy Zespół Alkoholowy FAS”](#) na kanale Fundacja Po Drugie na YouTube (czas trwania: 7:15);
- zestaw tekstów do pracy w grupach;
- prezentacja multimedialna;
- duże arkusze papieru pakowego lub tablica;
- telefon lub tablet (do udzielenia odpowiedzi w Mentimeterze) oraz odpowiedni slajd przygotowany przez nauczyciela.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów po obejrzeniu filmów w ramach pracy domowej;
- obserwacja i ocena aktywności uczniów podczas pracy w grupach.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ



Uwaga! Uczniowie w ramach pracy domowej zapoznają się z dwoma filmami wymienionymi w **Pomocach dydaktycznych** i wypisują na ich podstawie 3–5 kwestii, które ich zaskoczyły.

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos: **Cięża, macierzyństwo i ojcostwo**.

Następnie na zasadach otwartej dyskusji nawiązuje do materiału filmowego, z którym uczniowie zapoznali się w ramach pracy domowej, dopytuje o kwestie, które z jakiegoś powodu ich zaskoczyły. Uczniowie poruszają te zagadnienia na forum, wymieniając się spostrzeżeniami (nauczyciel jest moderatorem tej dyskusji). Jeśli temat FAS okaże się zupełnie nowy dla uczniów, nauczyciel wyświetla film [„FAS – zobacz jak to jest! Co robi z dzieckiem alkohol?”](#), w którym na fantomie dziecka z FAS omawiane są konsekwencje i objawy tego syndromu (od 0:00 do 2:45).

2

Czym jest cięża, macierzyństwo, ojcostwo? – wolne skojarzenia uczniów

Każda osoba w klasie otrzymuje trzy karteczki samoprzylepne. Nauczyciel prosi uczniów, aby zapisali po jednym skojarzeniu związanym z pojęciami: cięża, ojcostwo, macierzyństwo. W czasie, kiedy uczniowie pracują, nauczyciel zapisuje te pojęcia na arkuszach papieru lub tablicy (slajd **Moje skojarzenia**).

Wszyscy przyklejają swoje skojarzenia pod odpowiednim nagłówkiem. Następnie nauczyciel odczytuje skojarzenia z karteczek, zwracając uwagę na te, które powtarzały się najczęściej. W zależności od odpowiedzi uczniów nauczyciel odpowiednio komentuje najczęściej pojawiające się określenia lub dopytuje, co konkretnie uczniowie mieli na myśli.

3 Cięża, macierzyństwo, ojcostwo – praca w grupach

Nauczyciel dzieli klasę na pięć grup, zwracając uwagę na różnorodność uczniów pod względem zdolności, temperamentu i ewentualnych specjalnych potrzeb. Każda grupa otrzymuje fragment tekstu dotyczący ciąży i rodzicielstwa (karta pracy, materiały do pracy w grupach). Na ich podstawie uczniowie robią notatki dotyczące aspektów:

- zdrowotnych (dotyczących matki i dziecka);
- psychospołecznych, czyli dotyczących emocji, psychiki i relacji społecznych;
- organizacyjnych czyli praktycznych spraw, planowania i działań, które należy podjąć na etapie ciąży i po narodzinach dziecka.

Dla ułatwienia nauczyciel wyświetla slajd **Ciąża i rodzicielstwo – z czym to się wiąże?** Zwraca też uwagę uczniów, że obserwowalne zmiany dotyczą głównie mamy i dziecka, jednak mężczyzna jest aktywnym towarzyszem tego procesu. Dlatego ważne jest, aby zwrócić uwagę również na rolę mężczyzny jako ojca dziecka i partnera kobiety.

Po wykonanym zadaniu każda grupa krótko prezentuje zagadnienie, którego dotyczył ich tekst, omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa i wpisuje hasłowo te aspekty do głównej tabeli. Gdy wszyscy zakończą swoją prezentację, nauczyciel inicjuje dyskusję podsumowującą.



Sugerowane wnioski: Rodzicielstwo to rola, która wymaga odpowiedzialności, świadomości i rozważań. Decyzja o posiadaniu dziecka wiąże się z wieloma zmianami w życiu – od troski o zdrowie jeszcze przed poczęciem, przez okres ciąży, porodu i wychowania dziecka, aż po późniejsze lata. Odpowiedzialne rodzicielstwo oznacza również dbanie o swój zdrowy styl życia, unikanie zagrożeń takich jak alkohol czy używki, gotowość do poświęcenia czasu, sił i energii na opiekę nad dzieckiem, a także świadomość, że nie zawsze droga do rodzicielstwa jest prosta. To zarówno radość i spełnienie, jak i rola, którą przyjmujemy na całe życie, wymagająca dojrzałości i gotowości na zmiany (slajd **Podsumowanie**).

4 Refleksja i zakończenie

Na zakończenie lekcji uczniowie – anonimowo, za pomocą aplikacji Mentimeter – tworzą mapę myśli, odpowiadając na pytanie: „Która informacja z dzisiejszej lekcji zostaje ze mną na dłużej?”.

Nauczyciel wyświetla link lub kod dostępu do przygotowanego wcześniej slajdu w Mentimeterze (np. pytanie otwarte lub chmura słów). Uczniowie wpisują swoje odpowiedzi na telefonach, a wyniki pojawiają się na ekranie w czasie rzeczywistym.

Następnie nauczyciel wspólnie z klasą omawia kilka wybranych odpowiedzi i podsumowuje zajęcia, podkreślając, że empatia i wyrozumiałość dla osób oczekujących dziecka i starających się o nie są bardzo istotne. Zwraca również uwagę, że rozmowy, dociekliwe pytania dotyczące rodzicielstwa i planów z nim związanych mogą być krępujące dla osób, które dzieci mieć nie mogą lub napotykają związane z tym trudności.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) mogły pracować w poczuciu komfortu i bezpieczeństwa.

Przy organizacji pracy w grupach warto zadbać o to, by uczniowie ze SPE współpracowali z rówieśnikami neurotypowymi, co sprzyja integracji i wzajemnemu uczeniu się.

Ze względu na tematykę zajęć dotyczącą delikatnych kwestii, być może trudnych tematów, z którymi uczniowie spotykają się w rodzinie lub w najbliższym otoczeniu, należy zwrócić uwagę na empatyczne sformułowania, aby nikt nie czuł się bezpośrednio utożsamiany z omawianymi przykładami czy sytuacjami.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na poszerzanie wiedzy z zakresu ciąży, macierzyństwa, ojcostwa i zagrożeń wynikających ze spożywania alkoholu i zażywania innych substancji psychoaktywnych w ciąży i wzrost świadomości uczniów w tym zakresie. Ma również na celu rozwijanie empatycznej postawy wobec osób będących rodzicami i starających się o dziecko. Celem tej lekcji jest również podkreślenie, że rodzicielstwo to rola przyjmowana na całe życie, dlatego decyzja o rodzicielstwie powinna być podejmowana świadomie i odpowiedzialnie.

Dzięki różnorodnym metodom pracy uczniowie poszerzają wiedzę o ciąży, rodzicielstwie i aspektach zdrowotnych, psychospołecznych

i organizacyjnych, które wiążą się z rodzicielstwem. Podczas lekcji uczniowie weryfikują swoje przekonania. Ważne jest, aby zwracać uwagę na empatyczną komunikację i precyzyjny sposób formułowania wypowiedzi.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 19.09.2025]:

- [„Cięża u człowieka – przebieg i higiena”](#);
- [„Wpływ szkodliwych czynników środowiskowych na przebieg ciąży i rozwój zarodka ludzkiego”](#).



Bibliografia

- [„FAS – zobacz jak to jest! Co robi z dzieckiem alkohol?”](#), film na kanale Portal Zdrowia Dziecka na YouTube [online, dostęp dn. 19.09.2025].
- Kopyt T., (2025), [„Co warto wiedzieć o ciąży? Scenariusz lekcji”](#), materiał dostępny na stronie lekcjebeztabu.pl [online, dostęp dn. 19.09.2025].
- [„Mamo, nie pij w ciąży! 9 września to Dzień Świadomości FAS”](#), (2024), artykuł na stronie politykazdrowotna.pl [online, dostęp dn. 19.09.2025].
- Oleszczuk T., (2024), *Czego nie wie dziewczyna, a ginekolog jej nie powie*, Bielsko-Biała: Wydawnictwo Pascal.
- [„Płodowy Zespół Alkoholowy FAS”](#), (2020), film na kanale Fundacja Po Drugiej na YouTube [online, dostęp dn. 19.09.2025].
- Trempała J., (2011), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [„Zobacz 9 miesięcy ciąży w zaledwie 4 minuty”](#), (2016), film na kanale ShowTime pl na YouTube [online, dostęp dn. 19.09.2025].

Ciąża, macierzyństwo, ojcostwo

KARTA PRACY

Źródło: sexed.pl

Grupa nr 1: Od poczęcia do narodzin

Narodziny dziecka poprzedza ciąża, która rozpoczyna się w momencie, gdy połączone ze sobą komórka jajowa i plemnik zagnieżdżają się w ścianie macicy, czyli organu, który znajduje się w dolnej części brzucha w ciele kobiety. Odbywa się to w wyniku stosunku seksualnego, inseminacji lub zapłodnienia in vitro.

Ciąża trwa około 9 miesięcy (a dokładniej 40 tygodni). Jeśli jest krótsza niż 37 tygodni, to o narodzonym dziecku mówimy, że jest wcześniakiem i może potrzebować wsparcia medycznego (np. przebywania w inkubatorze).

Oznaki ciąży to zazwyczaj: brak miesiączki, nudności, wyostrozony węch, bolesność i powiększenie piersi, a później powiększający się brzuch. Aby potwierdzić ciążę, można zrobić test ciążowy z moczu, test z krwi (pomiar stężenia Beta hCG) lub badanie USG.

W czasie ciąży zarodek, a potem płód rozwija się w macicy, otoczony przez błony płodowe i zanurzony w wodach płodowych. Wszystkie potrzebne substancje otrzymuje poprzez pępowinę i dzięki łożysku. Kobieta, która jest w ciąży, może czuć się dobrze i robić większość rzeczy, które robiła wcześniej (np. pracować, spotykać się ze znajomymi, podróżować), ale może być też tak, że będzie musiała prowadzić oszczędny tryb życia albo nawet głównie leżeć – w domu lub w szpitalu, aby być pod opieką personelu medycznego.

Źródło: sexed.pl

Grupa nr 2: Poród i czas po nim

Nie każda ciąża kończy się narodzinami. Czasem ciąża nie przebiega prawidłowo i kończy się poronieniem. To może dotyczyć nawet 10–20% ciąż, o których wiemy. Szacuje się, że jeśli chodzi o wszystkie ciążę (nawet tak wczesne, że nikt jeszcze o niej nie wie), dotyczy to nawet 50% z nich.

Poród może odbyć się na dwa główne sposoby. Pierwszy to tzw. poród drogami natury, czyli wydostanie się dziecka przez szyjkę macicy i pochwę. Drugi to cesarskie cięcie, czyli wydobycie dziecka przez nacięcie w dolnej części brzucha. Czasem, jeśli ciąża trwa już zbyt długo lub trzeba przyspieszyć poród z jakichś powodów medycznych, stosuje się różne sposoby na tzw. wywołanie porodu. Najzdrowszy, zarówno dla kobiety, która rodzi, jak i dla rodzącego się dziecka, jest poród siłami natury, czyli taki bez ingerencji z zewnątrz, ale nie zawsze jest on możliwy z powodów medycznych i psychologicznych.

Okres po porodzie nazywamy pościem. Trwa około 6–8 tygodni po porodzie i jest czasem przeznaczonym na powrót kobiety do równowagi po ciąży. W tym czasie macica kurczy się z powrotem do swoich typowych rozmiarów, a przez pochwę wydostają się tzw. odchody poporodowe (niestety taka jest oficjalna nazwa, ale jest to po prostu wydzielina zbliżona do tej miesięczkowej, tylko znacznie bardziej obfita). Jest to także czas związany z rozpoczęciem laktacji, co może się wiązać z różnego rodzaju trudnościami. Karmienie piersią jest najlepsze dla noworodka, ma też wiele korzyści dla matki, ale istnieje także możliwość karmienia dziecka sztuczną mieszanką z butelki.

W przypadku wystąpienia trudności warto skorzystać ze wsparcia doradczynie laktacyjnej.

Źródło: sexed.pl

Grupa nr 3: Pierwsze lata życia

Noworodek jest zupełnie niesamodzielny. Trzeba go karmić, zmieniać mu pieluszki, kąpać go i najczęściej dość dużo czasu spędzać nad zaspokajaniem jego potrzeby bezpieczeństwa, co jest bardzo ważne, szczególnie na tym etapie życia (czyli przytulać go, nosić, bujać). Przez pierwsze miesiące życia (do około sześciu miesięcy) dziecko powinno być karmione jedynie mlekiem (z piersi – najkorzystniejszy zdrowotnie wybór – lub przygotowanym z gotowej mieszanki).

Noworodek komunikuje się na początku głównie za pomocą płaczu, po kilku, kilkunastu tygodniach życia także za pomocą świadomego uśmiechu. W pierwszym roku życia wydaje z siebie coraz więcej i coraz bardziej skomplikowanych dźwięków, zaczyna wypowiadać sylaby, rozumieć coraz więcej wypowiedzianych do niego słów, reagować na swoje imię, naśladować usłyszane sylaby.

Na początku trudno mówić o zabawie z noworodkiem, jednak z upływem czasu może on oglądać coraz to bardziej skomplikowane obrazki (na początku życia widzi tylko czarno-biały rozmazany obraz), może lubić bawić się zabawkami o różnej strukturze (np. z elementami szeleszczącymi, piszczącymi itd.).

Malutkie dziecko wkłada wiele rzeczy do buzi, w ten sposób także je poznaje.

Chodzić zaczyna najczęściej między 10. a 18. miesiącem życia (wcześniej zazwyczaj raczkuje, czyli porusza się na kolanach i rękach).

Kiedy dziecko staje się samodzielne? To zależy od tego, jaką definicję samodzielności przyjmujemy. Samodzielne chodzenie do szkoły? Samodzielne gotowanie? Możliwość zostania samemu na kilka dni w domu? Wyprowadzka z domu rodzinnego? A może dopiero zarabianie na własne potrzeby?

Źródło: sexed.pl

Grupa nr 4: Gdy marzenie o dziecku jest trudne

Nie zawsze, gdy dwoje ludzi chce mieć dziecko, jest to możliwe. Jeśli para bezskutecznie stara się o dziecko przez 12 miesięcy, to mówimy o niepłodności. Są różne sposoby leczenia niepłodności i są one dobierane ze względu na przyczynę konkretnej osoby lub konkretnych osób. Mogą to być farmakoterapia, zabieg lub operacja, mogą to być inseminacja lub zapłodnienie in vitro.

Inseminacja to wprowadzenie nasienia bezpośrednio do macicy, aby ułatwić zapłodnienie. In vitro to połączenie plemnika i komórki jajowej w laboratorium i umieszczenie zarodka w macicy. Ciąża w wyniku tych interwencji przebiega potem tak samo jak ciąża powstała w wyniku stosunku seksualnego.

Mamy pewien wpływ na naszą płodność – zdrowy styl życia wspiera zdrowie, a więc także płodność. Na zdrowy styl życia składają się m.in.: unikanie używek, umiarkowana aktywność fizyczna, urozmaicona i zbilansowana dieta, utrzymanie prawidłowej masy ciała, unikanie nadmiernego stresu. Dla płodności duże znaczenie ma wiek. W przypadku kobiet znacząco spada po 35. roku życia kobiety, a w przypadku mężczyzn – po 40. roku życia.

Dzieci pojawiają się w rodzinach nie tylko w wyniku ciąży. Istnieje opieka zastępcza – zazwyczaj dzieckiem opiekuje się wówczas ktoś z rodziny, np. ciocia, wujek, babcia, dziadek, dorosłe rodzeństwo. Rodzina zastępcza może być także niespokrewniona. Istnieje także adopcja, czyli pełne prawne przyjęcie dziecka jako członka rodziny. Niektóre dzieci wychowują się w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, czyli tzw. domach dziecka. Tam opiekują się nimi wychowawcy i wychowawczynie, często nazywani wujkami i ciociami.

Źródło: politykazdrowotna.com

Grupa nr 5: Zagrożenia

FAS, czyli Alkoholowy Zespół Płodowy, to poważne, nieuleczalne schorzenia dziecięce, będące skutkiem picia alkoholu przez kobiety w trakcie ciąży. Alkohol może mieć nieodwracalne negatywne efekty dla mózgu płodu, dlatego spożywanie alkoholu podczas ciąży może być powodem wielu problemów w życiu dziecka w tym problemów z uczeniem się, koncentracją, zachowaniem i relacjami społecznymi. W najbardziej poważnej formie mogą pojawić się wady narządów wewnętrznych, zaburzenia pracy zmysłów, rozwoju fizycznego, zniekształcenia ciała.

FAS jest częścią szerszego spektrum zaburzeń nazywanego FASD (*Fetal Alcohol Spectrum Disorders*), a jego łagodniejsza forma to FAE (*Fetal Alcohol Effects*). Warto wiedzieć, że nawet niewielkie ilości alkoholu w ciąży są szkodliwe – nie istnieje bezpieczna dawka. Picie alkoholu w tym okresie może prowadzić do poronienia, przedwczesnego porodu, oraz wspomnianych już trwałych zaburzeń rozwoju dziecka. Co ważne, FAS nie dotyczy tylko dzieci z rodzin z problemem alkoholowym; może pojawić się w każdej rodzinie, niezależnie od statusu społecznego czy rodzaju spożywanego alkoholu.

W Polsce problem dotyczy co najmniej 1 na 50 dzieci w wieku 7–9 lat, a rocznie rodzi się ok. 9 tys. dzieci z FAS. Objawy mogą ujawnić się dopiero w wieku szkolnym, kiedy pojawiają się trudności z nauką, koncentracją i zachowaniem. Leczenie nie odwraca skutków FAS, ale odpowiednia terapia wspiera rozwój i poprawia jakość życia.

Inne używki, m.in. takie jak narkotyki, nikotyna, kofeina, również są niebezpieczne dla życia i zdrowia dziecka, zwiększają ryzyko poronienia, wcześniactwa, niskiej wagi urodzeniowej, wad rozwojowych, uszkodzeń mózgu i innych narządów wewnętrznych.