

# KONSPEKT LEKCJI

# #OkresNoStres

**Temat:** Oswajamy temat miesiączki

**Czas trwania:** 45 minut

**Grupa:** Dziewczynki – klasa 4 szkoły podstawowej



## Wyzwanie edukacyjne:

Dziewczynki często postrzegają miesiączkę jako coś wstydliwego, bolesnego i trudnego. Temat okresu otacza wiele stereotypów i nieudomówień. Warto stworzyć przestrzeń, w której mogą swobodnie wyrażać swoje skojarzenia, emocje i pytania – również poprzez rysunek, który w tej grupie wiekowej jest naturalnym sposobem wyrażania siebie.

SAŁO PRZYLEPNE  
KARTECZKI

## Cel lekcji:

-  Oswojenie tematu miesiączki w atmosferze akceptacji i wsparcia.
-  Kształtowanie pozytywnego i świadomego podejścia do zmian zachodzących w ciele.
-  Wzmacnianie poczucia wspólnoty i dziewczęcej solidarności.
-  Twórcze utrwalenie wiedzy poprzez działania plastyczne.

## Materialy:

-  tablica, mazaki
-  kolorowe flamastry i kredki
-  małe papierowe serduszka (dla każdej uczennicy)
-  kartki A4
-  klej, nożyczki

POTRZEBNE  
MATERIAŁY

# Przebieg lekcji:



## Wprowadzenie

Przyjazne przywitanie, siadamy wspólnie na podłodze w kręgu uczennice razem z nauczycielką.

1

### Pierwsze ćwiczenie: Burza mózgów

Na tablicy, na środku zapisane słowo: „OKRES” – nauczycielka pyta: „Z czym wam się kojarzy to słowo? Nie ma złych odpowiedzi – zapisujemy wszystko!” Zbieramy skojarzenia: uczennice mówią, podchodzą zapisują na tablicy. Obserwujemy, czy przeważają negatywne skojarzenia. Krótka refleksja: „Dlaczego tak jest? Czy możemy spojrzeć na to inaczej?”

10 MIN

SAMOPRZYLEPNE  
KARTECZKI

2

### Drugie ćwiczenie: Wspierające Serca

Na tablicy nauczycielka rysuje duże serce – symbol wspólnego wsparcia. Każda uczennica dostaje małe papierowe serduszko i zapisuje na nim słowa, które chciałaby powiedzieć koleżance, która właśnie dostała pierwszy okres. Serduszka przyklejamy w środku tablicowego serca. Nauczycielka odczytuje po kolei słowa wsparcia z serduszek.

8 MIN

3

### Trzecie ćwiczenie: Hasła oswajające temat

Wspólnie szukamy sposobów na to, by okres przestał być straszny lub wstydlivy. Tablica dzieli się teraz na dwie części: emocjonalne wsparcie (serce) i praktyczne/pomocne wskazówki np. co mieć ze sobą zawsze, żeby czuć się bezpiecznie, żeby okres nas nie zaskoczył. Zapisujemy na tablicy te praktyczne wskazówki.

5 MIN



## Przebieg lekcji:

4

### Ćwiczenie czwarte finałowe: Rysunkowy poradnik #OkresNoStres

15-20 MIN

Uczennice dzielą się na grupy 3–4 osobowe. (Sposób losowania członkiń grup dowolnie wybrany przez nauczycielkę). Każda grupa tworzy rysunkowy poradnik pt. #OkresNoStres – ilustrują to, co zapisaliśmy wcześniej na tablicy (serce + hasła). Pełna dowolność twórcza – kredki, flamastry, hasła, symbole. (Można potem za pomocą dziurkacza i wstążeczki zrobić z tego książkę-poradnik)

5

### Prezentacja i zakończenie

2-3 MIN

Chętne grupy prezentują swoje prace.

Podsumowanie: „**Mówienie o okresie to nie wstyd. Razem możemy to owoić.**”

SAMOPRZYŁĘCZNE  
KARTECZKI

!

### Uwagi metodyczne: WAŻNE!

Lekcja została dostosowana do preferencji uczennic klasy 4 – wykorzystano rysowanie i działania plastyczne jako formę ekspresji, która pozwala dzieciom w tym wieku oswajać trudne i wstydliwe tematy. Uczennice uczą się przez współtworzenie, wymianę myśli i kreatywność.

