

# 31. Planowana spontaniczność

## 1. CELE LEKCJI – WYMAGANIA OGÓLNE

- rozpoznawanie NPR jako metody, która pomaga w pełni korzystać ze sfery seksualnej w małżeństwie;
- zrozumienie treści nauczania Kościoła o świadomym i odpowiedzialnym przekazywaniu życia.

## 2. TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

uczeń:

- definiuje pojęcia: „antykoncepcja”, „Naturalne Planowanie Rodziny”;
- rozpoznaje metody antykoncepcyjne i ich skuteczność;
- po lekcji określa negatywne skutki stosowania antykoncepcji;
- na podstawie prezentacji multimedialnej wyjaśnia metody NPR;
- po lekcji interpretuje wykres NPR;
- po lekcji określa pozytywne skutki stosowania NPR;
- po spotkaniu wyjaśnia nauczanie Kościoła w kwestii przekazywania życia.

## 3. POJĘCIA, POSTACI

- antykoncepcja,
- Naturalne Planowanie Rodziny.

## 4. WARTOŚCI

- akceptacja objawów własnej płodności,
- poczucie odpowiedzialności w sferze seksualnej.

## 5. SCHEMAT LEKCJI

- wyjaśnienie pojęć: antykoncepcja, NPR,
- metody antykoncepcji, skuteczność i ocena,
- opis metod NPR, skuteczność i ocena,
- wykres NPR.

## 6. PROPOZYCJA REALIZACJI

### **Wprowadzenie**

**Metoda – pogadanka.** Nauczyciel zadaje pytania:

- Co wiecie o antykoncepcji?
- Co to jest NPR?
- Która z metod jest zgodna z nauką Kościoła?

Podsumowanie: nauczyciel dyktuje temat lekcji i podaje cele lekcji.

### **Rozwinięcie tematu**

**Metoda – prezentacja multimedialna.** Nauczyciel przygotowuje prezentację, która powinna zawierać następujące informacje: wyjaśnienie pojęć – „antykoncepcja”, „Naturalne Planowanie Rodziny”; metody antykoncepcji, skuteczność i ocena; opis metod NPR – objawowa, termiczna; skuteczność i ocena. Przy opracowywaniu prezentacji można wykorzystać materiał z podręcznika, „Alternatywne teksty do wykorzystania” oraz wykres NPR <http://www.naturalnie.republika.pl/szko-unie.html> (dostęp: 08.06.2014).

Podsumowanie: zob. podręcznik „Kościół naucza”.

### **Zakończenie**

Stosując NPR, małżonkowie potrafią cieszyć się sobą w pełni. Wolny człowiek sam decyduje o tym, kiedy ma dojść do zbliżenia, a kiedy nie. NPR pozwala panować nad własnym ciałem, instynktami i nad wszystkimi płaszczyznami życia. NPR chroni życie człowieka. Dziecko nie jest „wpadką”. Dzięki NRP człowiek może żyć zgodnie z własnym sumieniem, planami Stwórcy oraz w harmonii z naturą (por. podręcznik).

### **Notatka**

Wybrane treści z prezentacji multimedialnej (może być robiona w trakcie prezentacji).

### **Korelacja z edukacją szkolną:**

- wychowanie do życia w rodzinie – wartości związane z płciowością człowieka,
- biologia – układ rozrodczy człowieka.

## 7. INNE MOŻLIWOŚCI REALIZACJI

Uczniowie mogą wykonać zadania z podręcznika („Praca domowa”). Zadania wykonują, bazując na wiedzy własnej oraz informacjach zawartych w podręczniku.

## 8. ALTERNATYWNE TEKSTY DO WYKORZYSTANIA

**Dorota Hołubecka, „Metoda Rötzera”.**

(...) Dr Rötzer uważany jest za twórcę pierwszej metody objawowo-termicznej, czyli dwuwskaznikowej. W 1986 r. został założony INER (Instytut Naturalnej Regulacji Poczęć prof. Josefa Rötzera). Zadaniem instytutu jest kształcenie nauczycieli metody, propagowanie metody, prowadzenie badań naukowych zmierzających do wynalezienia nowych lub udoskonalenia istniejących metod NPR, zbieranie materiałów i ich naukowa weryfikacja, wydawanie publikacji naukowych, itp. INER jest najprężniej działającym ośrodkiem tego typu na świecie. Posiada ogromną bazę danych w postaci wykresów obserwacji, liczącą kilkaset tysięcy wykresów. Początkowo działający wyłącznie na terenie krajów niemieckojęzycznych (Niemcy, Austria, Lichtenstein, Południowy Tyrol we Włoszech) obecnie posiada swoje filie w takich krajach jak Włochy, Chorwacja, czy Paragwaj, a od 1993 r. także w Polsce. Dotychczas w języku polskim ukazały się podręczniki metody Rötzera „Sztuka planowania rodziny”, „Ja i mój cykl”, podręczniki dr Elżbiety Wójcik „Naturalne planowanie rodziny”, tzw. „Zeszyty naukowe INER-u” i inne publikacje, których pełną ofertę można znaleźć w sklepiku na stronie [www.iner.pl](http://www.iner.pl). Metoda objawowo-termiczna według dr Rötzera charakteryzuje się nie tylko koordynacją obserwacji dwóch wskaźników płodności (PTC i śluzu szyjkowego, a od jakiegoś czasu wprowadza się również porównawczo obserwację szyjki macicy), ale także wykorzystaniem kilku informacji w celu wyznaczenia okresu niepłodności przedowulacyjnej (względnej). Koniec niepłodności względnej możemy wyznaczyć na podstawie tzw. „6 dni Rötzera”, zmodyfikowanej metody Döringa polegającej na odliczaniu (nie odejmowaniu) od najwcześniejszego skoku 7 lub 6 dni wstecz, reguły „najkrótszy cykl minus 20” czy wreszcie tzw. „ostatniego dnia suchego”. Dla każdego z tych wariantów metoda podaje inny wskaźnik PI, co do którego małżonkowie powinni być poinformowani podczas uczenia się metody. Wybór wariantu zależy od sytuacji życiowej małżonków, zaawansowania w stosowaniu metody, czy innych czynników. Metoda zatem pozostaje elastyczna, zostawiając ostateczną decyzję małżonkom. Koordynacja objawu śluzu z PTC polega przede wszystkim na wyznaczeniu skoku temperatury dopiero po szczycie objawu śluzu, co nie we wszystkich metodach jest wymagane. (...) Podstawą skutecznego stosowania metody zarówno w przypadku odkładania poczęcia, czy też planowania, jest przejście dobrze prowadzonego kursu pod kierunkiem uprawnionego do tego nauczyciela. (...)

Źródło: <http://www.przepisnamilosc.pl/rodzina/npr-jest-ok/item/627-metoda-rotzera>

(dostęp: 21.08.2014)

### Metoda Rötzera

Metoda ta umożliwia bardzo pewne oznaczanie okresów płodności dzięki czemu można ją stosować zarówno przy planowaniu poczęcia dziecka jak i w sytuacji kiedy odkładamy poczęcie dziecka w sposób wolny i świadomy.

#### Zalety Metody Rötzera

- **EKOLOGICZNA** – respektuje prawa natury, wyklucza jakąkolwiek ingerencję w poprawnie funkcjonujący organizm,
- **BEZPIECZNA** – nie szkodzi zdrowiu, nie powoduje żadnych skutków ubocznych,
- **NIEZALEŻNA** – od zmiennej długości cyklu kobiety,
- **ŁATWA** – do nauczenia i stosowania, opiera się wyłącznie na samoobserwacji, (...)
- **NIEZAWODNA** – jej skuteczność sięga 99,8%,
- **PRZYJAZNA** – pozwala na przeżywanie miłości, seksualności i płodności zgodnie z naturą.

Źródło: [http://www.profamilia.edu.pl/pl/metoda\\_rotzera/](http://www.profamilia.edu.pl/pl/metoda_rotzera/) (dostęp: 21.08.2014)