

Természetes ciklusszabályozás Mesterkurzus

12 hetes kurzus tematika

Minden héten videós oktató anyagokat kapsz, mellé PDF formátumú színes munkafüzetet.

1. Zoom alkalom: Bemutakozás – mindenki elmeséli miért jött a tanfolyamra.

1. hét tananyaga:

- A férfi és női reprodukzív anatómia és élettan ismertetése
- A férfi reprodukzív rendszer hormonális szabályozásának magyarázata – spermium
- élettartama és tulajdonsága
- A női menstruációs ciklus leírása a hipofízis tengellyel – petesejt és tüsző tulajdonsága élettartama – termékenység és terméketlenség megemlítése
- Egyes hormonok cél szervekre gyakorolt hatásának magyarázata

2. hét tananyaga:

- Ciklusnapló ismertetése
- Méhnyaknyák, mint termékenységi jel
- Alaptesthőmérséklet, mint termékenységi jel
- Méhnyak állása, milyensége, mint választható termékenységi jel

2. Zoom alkalom: első két hét anyagáról kérdezhetsz.

3. hét tananyaga:

- Szimptotermális szabályrendszer ismertetése
- Különböző módszerek ismertetése és pearl indexek
- A képesség, hogy fel tudja az oktató ismerni, mikor javasolhatja és mikor nem fogamzásgátláshoz és fogamzás tervezéséhez
- A jó oktatás (megértés) és a rossz oktatás közötti különbség
- Annak felismerése, amikor más szakember bevonására van szükség

4. hét tananyaga:

- Fogamzás támogatása és ciklusgörbe vezetése a klienssel - példákkal
- Fogamzásgátlás és ciklusgörbe vezetése a klienssel - példákkal

3. Zoom: az első négy hét tananyagáról kérdezhetsz.

5. hét tananyaga:

- Hormonális fogamzásgátlást követő menstruációs ciklus – példa ciklusnaplókkal
- Problémás ciklusok követése – példa ciklusnaplókkal

6. hét tananyaga:

- Tinédzser ciklusok – példa ciklusnaplókkal
- Perimenopauza ciklusok – példa ciklusnaplókkal
- Szoptatás követő időszak ciklusai – példa ciklusnaplókkal

4. Zoomon átbeszéljük a ciklusnaplókkal kapcsolatos kérdéseidet.

7. hét tananyaga:

- Hogyan oktass – tanfolyami anyagok összeállítása, hogyan kezdj bele oktatóként?
- Gyakorló időszak fogantatás támogatása céllal 2-3 ciklusgörbét kapsz.
- Fogamzásgátlás szempontjából kell elemezned 2-3 görbét.

8. hét tananyaga:

- Gyakorló időszak hormonális fogamzásgátló utáni és tinédzser ciklusokkal. Összesen 6 db görbét kapsz.

5. Zoomon átbeszéljük a gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket.

9. hét tananyaga:

- Gyakorló időszak hormonális problémás ciklusokkal: PCOS, Szekunder Ammenorhea, Rövid luteális fázis, Összesen 4 görbét kapsz.

10. hét tananyaga:

- Gyakorló időszak perimenopauza és szoptatás alatti ciklusnaplókából. Összesen 6 görbét kapsz.

11. hét:

- Tanulmányi szünet

6. Zoomon átbeszéljük a gyakorlással kapcsolatos kérdéseiteket.

12. hét:

- **Írásbeli vizsga**

13. hét:

- **Szóbeli vizsga**

Követelmények:

- 7-10. hétig minden héten a ciklusnapló feladatokat adott hét vasárnap éjfélig kell leadnod, és sikeresen kell 80%-át teljesítened.
- 10. hét után egy hét tanulási szünet és 12. héten írásbeli vizsga: 80%-ot kell teljesítened a feleletválasztós vizsgából.
- 13. héten szóbeli vizsga a következőből: Javaslom, hogy a 3. hét utántól (így 9 heted lesz erre) 2 hölgynek tanítsd meg a ciklusnaplózást, mert két – két ciklusnaplót kell majd bemutatni a szóbeli vizsgán, a tanultak szerint, 30-40 perc alatt.

Ha nem tudod az írásbelit teljesíteni, akkor nem jöhetsz a szóbelire, és a következő csoporttal van lehetőséged vizsgázni, fél év múlva.

Ha nem tudod a szóbelit teljesíteni, akkor egy pótvizsgára van lehetőséged, a következő csoporttal a következő félévben.

Csakis a vizsgák letétele után kapsz oklevelet.

Várlak szeretettel: Georgina