

o RÓŻNYCH SPRAWACH
Na spacerze
o czymś ważnym
o TYM, CO KOCHAMY
o marzeniach
porozmawiajmy
Mama
Co to znaczy być kobietą
Przy gorącej czekoladzie

TYLKO WE DWIE

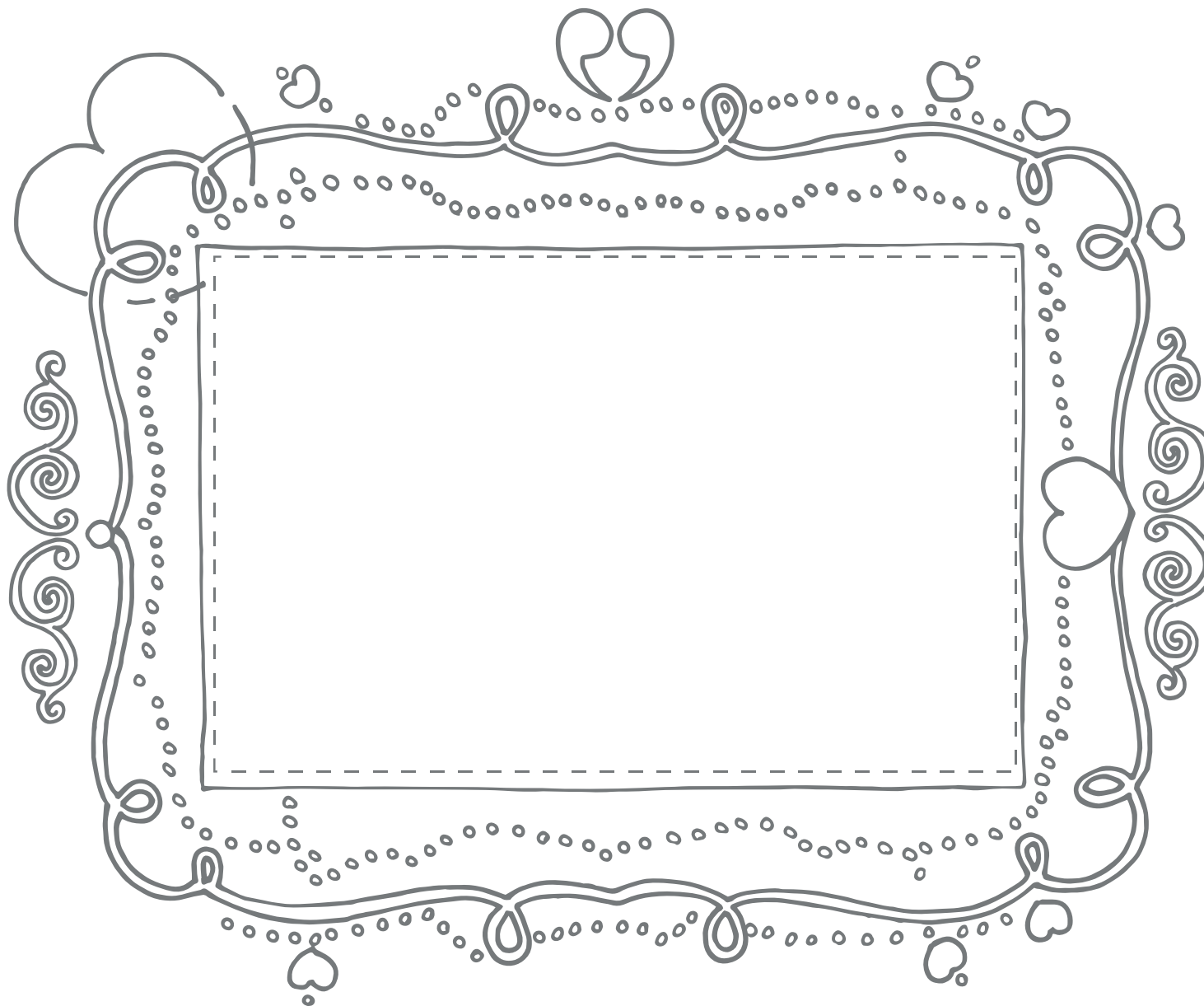
“ DZIENNIK PEŁEN POMYSŁÓW ”



*Witajcie
na stronach
dziennika pełnego
pomysłów!*

Mamy nadzieję, że przyniesie Wam wiele radości i zabawy. Wystarczy tylko trochę czasu i chęci, a resztę znajdziecie tutaj: mieszankę dobrych wibracji, niecodziennych inspiracji i przydatnych informacji.

*Zapraszamy,
bawcie się dobrze!*

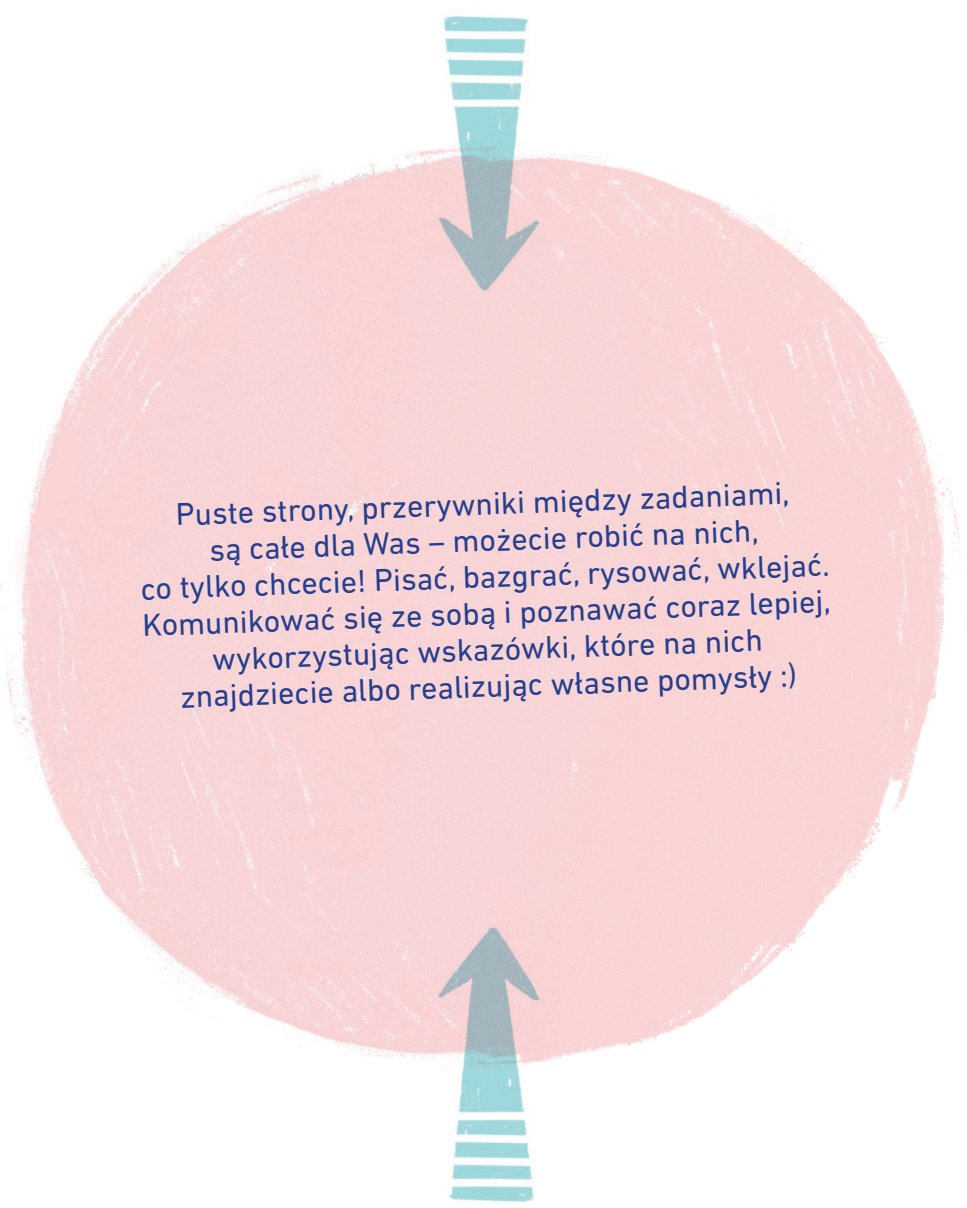


Podwójny portret

3

Zróbcie sobie wspólne zdjęcie albo wykorzystajcie takie, które już macie. Wklejcie je do ramki, a potem pokolorujcie ją albo inaczej ozdóbcie. Całość możecie podkleić tekturką i umieścić na honorowym miejscu. Zobaczcie, jakie jesteście piękne!





Puste strony, przerywniki między zadaniami,
są całe dla Was – możecie robić na nich,
co tylko chcecie! Pisać, baw się, rysować, wklejać.
Komunikować się ze sobą i poznawać coraz lepiej,
wykorzystując wskazówki, które na nich
znajdziecie albo realizując własne pomysły :)

Moje pierwsze wspomnienie o Mamie

Co poczułam, kiedy pierwszy raz wzięłam Cię na ręce (Mama)



Mama *Córka*

Czytanie książek

☐ ☐


Koncert rockowy

☐ ☐


Opalanie się

☐ ☐


Gotowanie

☐ ☐


Siatkówka

☐ ☐


Deskorolka

☐ ☐


Śpiewanie

☐ ☐


Muzeum/galeria

☐ ☐


Rower

☐ ☐


Oglądanie filmów

☐ ☐


Robótki ręczne

☐ ☐


Góry

☐ ☐


Rośliny

☐ ☐


Jogging

☐ ☐


Basen

☐ ☐


Spacer

☐ ☐


Zwierzęta

☐ ☐


Gry komputerowe

☐ ☐


Malowanie

☐ ☐


Koncert w filharmonii

☐ ☐

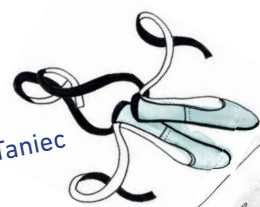

Spa

☐ ☐


Żeglowanie

☐ ☐


Podróże

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐


Taniec

☐ ☐


Judo/sztuki walki

☐ ☐


Robienie zdjęć

☐ ☐


Gra na instrumencie

☐ ☐


Shopping

☐ ☐

Wszystko, co lubię

Zaznaczcie, co najbardziej lubicie robić. Jeśli macie takie same upodobania, umówcie się na spędzenie weekendu w ten sposób. A jeśli lubicie zupełnie różne rzeczy, nic nie szkodzi. Niech Mama pojeździ z Córką na deskorolce, a Córka da się namówić na koncert w filharmonii :) Możecie też coś dopisać lub dorysować.

<i>voucher</i> na: kawę do łóżka data:	<i>voucher</i> na: przytulasa od Córk data:	<i>voucher</i> na: śniadanie do łóżka data:	<i>voucher</i> na: przytulasa od Mamy data:
<i>voucher</i> na: ulubione jedzonko data:	<i>voucher</i> na: damskie pogaduchy data:	<i>voucher</i> na: kąpiel z pianą data:	<i>voucher</i> na: masaż pleców data:
<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:
<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:	<i>voucher</i> na: data:



To są kupony, które możecie sobie podarować jako podziękowanie za coś, wyraz sympatii albo zupełnie bez okazji. Nie zapomnijcie tylko ustalić terminu ich realizacji!



Film, na którym płakałam to...

Moja zabawna przygoda

CYKL MIESIĄCZKOWY

Na następnej stronie znajdziecie rysunek, który pomaga zrozumieć cykl miesięczkowy.



Pamiętajcie, że zamieszczone informacje dotyczą **przykładowego cyklu o długości 28 dni**. Długość cyklu waha się u każdej kobiety i jest zmienna w kolejnych miesiącach i latach.

Bywa, że miesiączka nie pojawia się zawsze o tej samej porze i że czasami cykl menstruacyjny skraca się lub wydłuża. Nie trzeba się tym przejmować, jednak w przypadku jakichkolwiek wątpliwości i niepokojących objawów należy zgłosić się do ginekologa.

Największa nieregularność przypada na czas tuż po pierwszej miesiączce i przed menopauzą, jednak jego długość może się zmieniać w każdym momencie życia pod wpływem stresu, diety czy innych czynników zewnętrznych.^[1]



DROGA MAMO!

Porozmawiaj z Córką na temat miesiączki, być może ma bardziej szczegółowe pytania lub wątpliwości. **Warto, żebyście były w kontakcie z lekarzem.** Na początku może to być pediatra, który w razie potrzeby zaproponuje wizytę u ginekologa.





POCZĄTEK i KONIEC

Cykl miesięczny zaczyna się od pierwszego dnia krwawienia i trwa do dnia poprzedzającego krwawienie kolejnego cyklu.
A miesiączka? Następuje, gdy endometrium, czyli błona śluzowa wyścielająca wnętrze macicy zaczyna się złuszczać, a jej fragmenty wraz z krwią opuszczają ciało przez waginę.

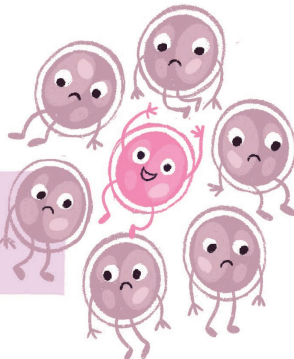
DO ROBOTY!

Cykl miesięczny kontrolowany jest przez układ hormonalny i składa się z kilku faz (pęcherzykowej, owulacji i lutealnej, czyli wydzielniczej). Hormony to specjalne substancje, które w naszym ciele działają jak kurierzy przynoszący listy z informacjami. W cyklu miesięcznym biorą udział głównie estrogen, progesteron i hormon FSH. W pierwszej fazie – pęcherzykowej – przysadka mózgowa (to takie miejsce w mózgu, gdzie powstają hormony) produkuje hormon FSH, który przynosi jajnikom wiadomość: „Czas, żeby kolejna komórka jajowa zaczęła dojrzewać”.^[1] Błona śluzowa macicy, chociaż dopiero co złuszczała się w trakcie miesiączki, nie spoczywa na laurach! Znowu zaczyna przyrastać (dzięki wzrastającemu poziomowi estrogeny), żeby przygotować nowe miejsce na ewentualne przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej.^[1]



DOBRE WIADOMOŚCI

W jajnikach zostaje podjęta ważna decyzja: wiadomo już, która komórka jajowa będzie dojrzewać w tym miesiącu!^[1]



Na kilka dni przed owulacją (i w czasie jej trwania) na swojej bieliźnie możesz zobaczyć wydzielinę przypominającą białko jajka. To zupełnie normalne. Jej zadaniem jest pomóc plemnikom w dotarciu do komórki jajowej.^[2]

1
DZIEŃ

2
3

4
5
6
7
8

9
10
DZIEŃ 11

12

10

ZAGINIONA W AKCJI

Jeśli komórka jajowa nie została zapłodniona, zaczyna zanikać. Jest to sygnał, że w tym cyklu ciąży nie będzie. Poziom estrogeny i progesteronu bardzo szybko spada i następuje faza lutealna, czyli wydzielnicza. Część kobiet może tę gwałtowną zmianę przeżywać jako PMS, czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego. Niektóre jego objawy to bóle głowy, tkliwość piersi czy gorszy nastrój. Ich występowanie zawsze warto skonsultować z lekarzem. Hormony nie blokują już endometrium przed złuszczeniem, przychodzi miesiączka i cały cykl zaczyna się na nowo.^{[1] [2] [3]}

Jeśli w czasie tego cyklu komórka jajowa została zapłodniona, oznacza to ciążę i kolejne 9 miesięcy, będzie wyglądało inaczej...

A TO JUŻ ZUPEŁNIE INNA HISTORIA...



28
DZIEŃ

27
26
25

PEŁNA GOTOWOŚĆ

Estrogen i progesteron osiągają swój najwyższy poziom.^[1] Macica jest gotowa na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej.

24
23

DZIEŃ 14

WYBUCHOWA OWULACJA

Komórka jajowa jak z armaty wylatuje z jajnika prosto do jajowodu – to właśnie owulacja – i rozpoczyna swoją 24-godzinną podróż w kierunku macicy. Ciałko żółte powstałe po uwolnieniu komórki jajowej zaczyna produkować progesteron. Progesteron wraz z estrogenem wpływają na błonę śluzową macicy, która przygotowuje się do przyjęcia zapłodnionej komórki jajowej i nadal się rozrasta.



HORMONALNE DOMINO

Dojrzewająca komórka jajowa produkuje coraz więcej estrogeny, który wpływa na przysadkę mózgową i powoduje wyrzut hormonu luteinizującego LH, niosącego jajnikom wiadomość: „Czas na owulację!”^[1]



1 B.G. Reed, B.R. Carr: The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation, „National Center for Biotechnology Information” 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>.
2 S. Hsiu-Wei, Y. Yu-Chiao, W. Ting-Yen, C. Ting-Chang Chang, C. Chao-Min, Detection of ovulation, a review of currently available methods, „Bioeng Transl Med” 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5689497/>.
3 https://www.mp.pl/medycynarodzinn/artykuly/121495_zespol-napięcia-przedmiesiączkowego-i-przedmiesiączkowe-zaburzenie-dysforyczne.html



Nie ma dobrych i złych emocji. Wszystkie są ważne i potrzebne. Choć nie zawsze jest przyjemnie je odczuwać, warto je poznać i zaprzyjaźnić się z nimi. Są po to, by pomóc Wam dobrze żyć.

Strach – ostrzega przed zagrożeniem, wzmacnia ostrożność, dodaje sił do ucieczki.

Złość – pomaga chronić własne granice, np. sprzeciwiać się złemu traktowaniu i dbać o swoje potrzeby.

Smutek – pozwala wyciszyć się, oczyścić, przemyśleć ważne sprawy, pożegnać się z czymś.

Radość – pomaga działać, dodaje energii, odpręża, przyciąga innych ludzi.

*Za pan brat
z emocjami*

Każdy z nas przeżywa różne uczucia – czasem przyjemne, a czasem nieprzyjemne. Możemy sobie nawzajem pomagać, kiedy jest nam trudno. Połączcie różne emocje z rzeczami, których możecie wtedy potrzebować (Córka czerwoną, a Mama niebieską kredką).

Porozmawiajcie o swoich emocjach i potrzebach.

Dzisiaj

Chcę spróbować...

Gorąca czekolada z pomarańczą

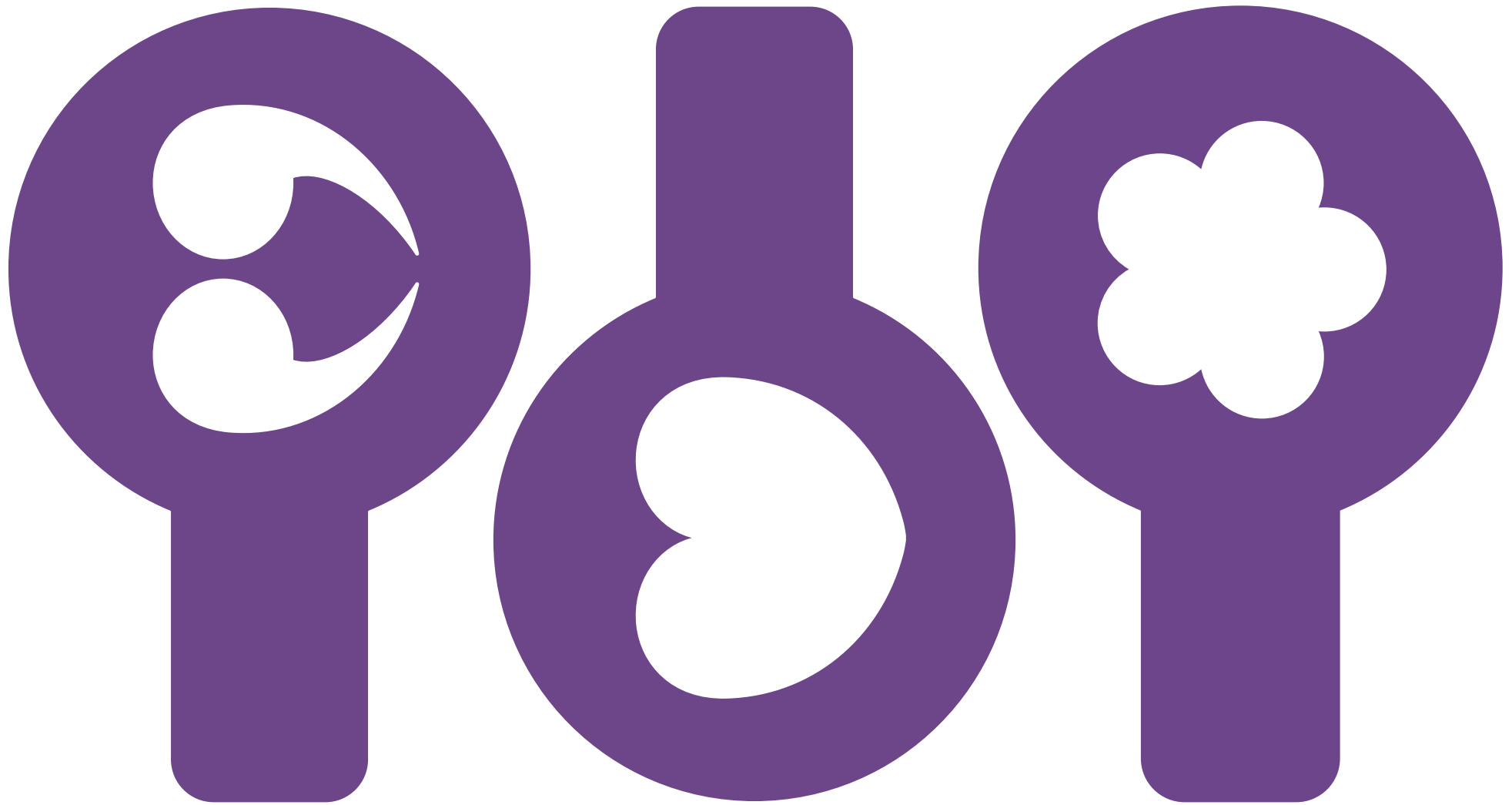
Składniki:

250 ml mleka
100 ml śmietanki
50 g gorzkiej czekolady
1/2 łyżeczki cynamonu
1/8 łyżeczki soli
1 łyżka startej skórki pomarańczowej
2 łyżki posypki czekoladowej lub innej

Sposób przygotowania:

1. Mleko ze śmietanką wlejcie do małego garnka i podgrzejcie, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Do gorącego mleka ze śmietanką dorzućcie potamaną na małe kawałki czekoladę, cynamon i startą skórkę pomarańczową. Wymieszajcie.
3. Zdejmijcie z ognia i mieszajcie całość do uzyskania jednolitego płynu. Przelejcie do filiżanek i...
4. Na następnej stronie znajdziecie szablony do posypek. Podklejcie je teksturą, wytnijcie i udekorujcie czekoladę ulubioną posypką. A potem – pogadajcie o czymś ciekawym nad filiżanką gorącej czekolady!





Szablony do czekolady



14

Nic tak nie poprawia humoru jak gorąca czekolada. O tym wie każdy. Ale czy wiecie, dlaczego? To zawarty w niej magnez zmniejsza zmęczenie, dobrze działa na nerwy i mięśnie, poprawia koncentrację i pamięć. Doskonale sprawdzi się też podczas miesiączki.



Mocne strony mojej Córk

Każdy ma jakieś zalety, ale nie zawsze umiemy je w sobie dostrzec. Dlatego dobrze jest dowiedzieć się, jak nas widzą inni, np. Mama – Córkę, a Córka – Mamę. Nie podglądajcie, co napisaliście! Jak już skończycie, rozłóżcie zgiętą kartkę i porównajcie swoje wpisy.

Moje mocne strony (Córka)

A decorative background featuring a grid of small grey hearts. Larger, stylized pink hearts are placed at various intersections, creating a repeating pattern. The pink hearts have a soft, watercolor-like texture.

Jakie macie supermoce?

I jak tam? Pełna zgodność czy kompletne zaskoczenie?



