



# MOJA HISTORIA PIERWSZE DNI ŻYCIA

**K**iedy dwoje ludzi zdecyduje się na posiadanie potomstwa, rozpoczyna się dla nich kolejny etap życia - macierzyństwo i ojcostwo.

Przyjście na świat dziecka otwiera zupełnie nowy rozdział w życiu rodziny, ponieważ od tej pory **radycznie zmienia się sytuacja w związku**. Dochodzi wiele nowych obowiązków, zmienia się rytm życia i **wszystko zaczyna być podporządkowane dziecku**.

Już w okresie ciąży, czyli oczekiwania na dziecko, staje się ono najważniejszym członkiem rodziny. Momentem, który rozpoczyna nasze życie, jest

### **ZAPŁODNIENIE, CZYLI POŁĄCZENIE KOMÓRKI JAJOWEJ Z PLEMNIKIEM.**

Od tej chwili zapłodniona komórka jajowa posiada gotowy „program” swojego rozwoju. Już od tej chwili wiadomo, jaka będzie płeć dziecka, kolor oczu i włosów, cechy charakteru, a nawet zdolności. **Przez 9 miesięcy zarodek, a następnie płód, będzie się rozwijał w macicy według ściśle określonego planu.**

### **A OTO KILKA NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI Z TWOJEGO ŻYCIA, JESZCZE SPRZED NARODZIN**

**1 dzień życia:** Plemnik i komórka jajowa łączą.

**7-10 dzień życia:** Zapłodnione jajo przykleja się do błony śluzowej macicy.

**4 tydzień życia:** Zarodkowi tworzą się zawiązki oczu, uszu, nosa, kręgosłupa, układu pokarmowego i układu nerwowego.

**8 tydzień życia:** Płód ma już wszystkie narządy. Serce rozpoczyna pracę. Zaczynają się tworzyć kości.

**12 tydzień życia:** Obecne są już zawiązki zębów. Tworzą się paznokcie oraz zewnętrzne narządy płciowe. Lekarz może już wysłuchać bicia serca dziecka.

**16 tydzień życia:** Dziecko ma włosy, uszy i słyszy głos matki. Matka odczuwa już ruchy dziecka.

**20 tydzień życia:** Dziecko ma brwi, rzęsy, włosy.

**40 tydzień życia:** Dziecko jest zdolne do samodzielnego życia poza organizmem matki.

## OKRESY ROZWOJU PŁODOWEGO



**MÓZG:** Od 3. tygodnia do narodzin.

**USZY:** Od 4. tygodnia do 20. tygodnia.

**OCZY:** Od połowy 4. tygodnia do narodzin.

**ZĘBY:** Od końca 6. tygodnia do narodzin.

**RĘCE:** Od 4. tygodnia do 9. tygodnia.

**NOGI:** Od połowy 4. tygodnia do 9. tygodnia.

**ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE:**

Od 7. tygodnia do narodzin.

### ----- Ćwiczenie 1 -----

Wpisz cyfry od 1 do 9 tak, aby kolejne etapy rozwoju płodu ułożone były we właściwej kolejności.

- Zapłodnione jajo przykleja się do ścian macicy.
- Płód jest już zdolny do samodzielnego życia.
- Zarodek staje się płodem.
- Rozwój narządów płodu jest już zakończony.
- Zapłodnione jajo staje się embrionem (zarodkiem).
- Komórka jajowa łączy się z plemnikiem.
- Rozpoczyna się podróż dziecka na świat.
- Zapłodnione jajo przemieszcza się jajowodem do macicy.
- Matka w ciąży zaczyna odczuwać ruchy płodu.



## ----- Ćwiczenie 2 -----

Niewiele jeszcze wiemy o życiu psychicznym płodu, ale wiadomo na pewno, że jego życie powiązane jest ściśle z życiem matki. Jej stan fizyczny i psychiczny ma ogromny wpływ na rozwijający się płód.

Wiedząc o tym, **podaj kilka najważniejszych wskazówek dla kobiety w ciąży**. Podkreśl te, które powinny dotyczyć wszystkich pozostałych członków rodziny.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

## ----- Ćwiczenie 3 -----

Nasze najwcześniejsze wspomnienia dotyczą okresu, kiedy mieliśmy rok, może dwa, trzy lata. Ale skoro nic nie pamiętamy z wcześniejszego okresu naszego życia, to czy jest możliwe, żeby dowiedzieć się czegoś o nas samych z tego okresu?

**Możesz przeprowadzić wywiad z rodzicem, babcią lub dziadkiem.**

Z kimś, kto pamięta ten czas, kiedy mama była z Tobą w ciąży. Jest duża szansa, że dowiesz się wielu ciekawych rzeczy.

**Oto propozycja pytań:**

1. Co możesz mi powiedzieć o moim życiu, zanim się urodziłem/urodziłam?
2. Jaki byłem/byłam, kiedy się urodziłem/urodziłam?
3. Co lubiłam/lubiłem, kiedy się urodziłam/urodziłem?
4. Jakie są Twoje najlepsze wspomnienia z tego okresu?

**TUTAJ MOŻESZ NAPISAĆ KILKA  
NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI, KTÓRYCH  
DOWIEDZIAŁEŚ/DOWIEDZIAŁAŚ SIĘ O SOBIE:**

#### ----- **Ćwiczenie 4** -----

Bardzo ważne jest, aby dziecko miało jak **najlepsze warunki rozwoju**, dlatego jest kilka istotnych czynników mających wpływ na małe dziecko. **Uporządkuj podane poniżej wyrazy**, wpisując je w odpowiednie miejsca na następnym stronie:

papierosy | mleko | spacer | głośna muzyka | stres | miłość soki warzywne  
cierpliwość | spokój | awantury | alkohol  
warzywa | spokojna muzyka | hałas | świeże powietrze  
słońce | cukier | telewizja

**POZYTYWNY WPŁYW**

**NEGATYWNY WPŁYW**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

### Ćwiczenie 5

Jak spędzasz czas każdego dnia? Ile czasu poświęcasz na różne zajęcia? Wypełnij tabelkę „Mój dzień”, pamiętając o takich czynnościach, jak sen, posiłki, nauka, sport, telewizja, odpoczynek przy komputerze, rozmowy przez telefon, czytanie, kąpiele, spacer, spotkania z kolegami i koleżankami.

GODZINY / CZAS	ZAJĘCIA
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Które z powyższych zajęć muszą ograniczyć rodzice, którzy posiadają małe dzieci? Podkreśl je.