**ΧΑΛΚΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ**

**Α.Ε.Μ 0713070**

**‘’Η ΣΥΜΒΟΛΗΤ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΕΚΒΑΣΗ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ’’**

***-ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

***Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΟΜΑΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΓΕΝΝΗΣΟΥΝ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΑΝΟΔΥΝΑ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΙΣΧΥΡΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΨΑΧΝΕΙ ΛΥΣΕΙΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΒΕΙ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΟΚΕΤΟ ΜΕ ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΟΝΟ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΒΕΒΑΡΗΜΕΝΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ.ΕΠΟΜΕΝΩΣ,ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΥΤΟ ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ,ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ.***

***-ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ***

***ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΩΔΥΝΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΔΙΟΤΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΡΟΧΩΡΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΟ ΧΑΡΗΝ ΑΡΕΣΚΕΙΑΣ,ΧΩΡΙΣ ΔΗΛΑΔΗ ΚΑΠΟΙΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΛΟΓΟ ,ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝ ΕΠΕΙΔΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΑΤΑ ΣΥΝΚΑΤΑΛΕΓΟΝΤΑΙ ΑΛΛΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΑ ΟΠΩΣ ΑΝΑΙΣΘΗΤΙΚΑ,ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΑ,ΕΠΙΣΚΛΗΡΙΔΙΩΣ ΕΝΕΣΗ Κ.Λ.Π ,ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ ΟΠΩΣ ΣΤΕΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΣ ΚΑΙ ΑΝΟΡΘΟΔΟΞΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΕΝΝΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.ΠΕΡΑ ΟΜΩΣ ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΙΘΕΝΤΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΟΠΟΥ ΜΕΓΑΛΟ ΜΕΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΥΠΑΓΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΤΡΟΠΑΡΑΔΟΤΟ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΟΣΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΓΟΣ.ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ,ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΛΛΟΥΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΤΕΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ,ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΣΕ ΤΗ ΛΥΣΗ ΣΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ,ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.***

***-ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ***

***ΜΕΣΩ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΤΟΚΕΤΩΝ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΒΑΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΥΠΕΡΟΧΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.***

 ***6 ΜΑΘΗΜΑΤΑ***

***1Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ/ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ***
* ***ΣΤΟΧΟΣ :ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ***

 ***ΟΜΑΔΙΚΑ***

 ***2Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ***
* ***ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ***
* ***ΑΝΑΓΝΩΡΗΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΟΚΕΤΟΥ***

***ΔΑΣΚΑΛΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ***

***3Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΩΝ ΛΑΜΑΖ***

***ΔΑΣΚΑΛΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ***

***4Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΝΠΝΟΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΡΑΤ***
* ***ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΓΑΛΑΚΤΕΡΟΥ***

***ΔΑΣΚΑΛΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ***

***5Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ KEGEL***

***ΔΑΣΚΑΛΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ***

***6Ο ΜΑΘΗΜΑ***

* ***ΧΑΛΑΡΩΣΗ /ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑΣ***
* ***ΕΞΩΘΗΣΗ***
* ***ΑΠΤΟΝΟΜΙΑ***

***ΔΑΣΚΑΛΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ***

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

***ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΑΙ ΠΡΩΤΙΣΤΩΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ Η ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤ’ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ.***

***Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΕΙ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ,ΑΦΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ (ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ,ΕΡΓΟΥ,ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ Κ.Λ.Π) ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ /ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.***

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

5Ο ΜΑΘΗΜΑ ‘’ΑΣΚΗΣΕΙΣ KEGEL’’

***ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΣΠΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΥΡΗΘΡΑ, ΤΗΝ ΟΥΡΟΔΟΧΟ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΡΑ. ΌΣΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΣΟ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ Η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ. ΕΙΝΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ, ΕΝΩ ΚΑΘΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ, Η ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΟΥΡΑ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΜΑΡΚΕΤ.***

***\* ΠΙΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΛΠΟ ΣΑΝ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ.***

***\* ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΜΕΤΡΩΝΤΑΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΣΣΕΡΑ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ. ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΔΕΚΑ ΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΤΟ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΜΕΡΑ.***

***ΚΟΥΝΗΜΑ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ***

***ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΕΙΤΕ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ ΣΑΣ, ΕΙΤΕ ΕΝΩ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΚΑΘΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΙΤΕ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΡΘΙΕΣ. ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΕΝΝΑΣ.***

***\* ΚΑΘΙΣΤΕ ΞΑΠΛΩΜΕΝΕΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΟΛΛΗΜΕΝΑ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΕΛΑΦΡΩΣ ΑΝΟΙΧΤΑ.***

***\* ΚΑΘΩΣ ΑΝΑΣΑΙΝΕΤΕ ΣΦΙΞΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΣΗΚΩΣΤΕ ΛΙΓΟ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ.***

***\* ΕΚΠΝΕΟΝΤΑΣ ΑΦΗΣΤΕ ΧΑΛΑΡΗ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ.***

***\* ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΝΤΕΧΕΤΕ.***

***ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ***

***ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑ. ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΓΟΦΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ.***

***\* ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΕΧΕΤΕ ΜΕ ΓΥΡΙΣΜΕΝΗ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ. ΚΡΑΤΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΕΚΛΑ ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ. ΜΕΙΝΕΤΕ ΛΙΓΟ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ.***

***ΣΤΑΣΗ YOGA***

***\* ΚΑΘΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ, ΑΚΟΥΜΠΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΚΑΙ ΤΕΝΤΩΣΤΕ ΤΗΝ. ΈΧΕΤΕ ΤΙΣ ΦΤΕΡΝΕΣ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΟΥΝ Η ΜΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΟΠΩΣ ΚΑΘΕΣΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΗ YOGA.***

***\* ΠΙΕΣΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΠΑΛΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΣΗ ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ.***

***ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ***

* ***ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ MOTHER’S BLOG***
* ***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ,ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΔΟΜΩΝ***
* ***ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ***

***ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ***

* ***ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ MOTHER’S BLOG***
* ***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ,ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΔΟΜΩΝ***
* ***ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ-ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ***