



## Tekst wykładu: **Wstęp** **Wprowadzenie do kursu**

Ten tekst przeczytasz w mniej niż 2 minuty.

Tekst ma 33 zdania i 301 słów.

Tekst jest łatwy.

Trudność tekstu według Jasnopis.pl to 3/7.



Witaj w kursie e-learningowym „Głucha Mama nie jest sama”.

### **O czym jest ten kurs?**

Koncentruje się on na kondycji psychicznej i fizycznej Głuchej Mamy:

- w czasie ciąży,
- po porodzie (w połogu i później).

Samopoczucie (nastrój) Mamy jest tak samo ważne, jak jej zdrowie.

Dobra kondycja fizyczna oraz pozytywne nastawienie psychiczne, pomagają kobiecie lepiej przejść trudną sytuację.

Sytuację, jaką jest poród i opieka nad nowo narodzonym dzieckiem.

Kobiety w tym okresie spotykają się z wieloma problemami: strachem, huśtawką emocji, smutkiem, a nawet żałobą.

Istnieje wiele metod i sposobów, by poradzić sobie z trudnościami.

Właśnie te metody omawiane są w kursie.

Dlatego ten kurs będzie dla Ciebie przydatną pomocą.



## **Co dokładnie znajduje się kursie?**

Są tam tematy, które tłumaczą wiele aspektów życia kobiety w ciąży. Czyli co dzieje się w ciele, w głowie i duszy kobiety.

Kurs podzielony jest na 6 modułów.

W każdym module znajdziesz kilka lekcji.

Każda lekcja podzielona jest na wykłady i ćwiczenia.

Czasami w lekcjach znajdują się też przydatne linki oraz case study.

Case study to opis ciekawych przypadków i sytuacji, które odnoszą się do tematu lekcji.

Na końcu każdego modułu znajdziesz krótki i nieobowiązkowy quiz, który sprawdzi co zapamiętałaś z tej części kursu.

Kurs możesz przerobić od początku do końca.

Możesz także zapoznać się tylko z tymi częściami (tematami), które Cię interesują. Nie ma żadnych ograniczeń.

Rozwijane MENU, które jest u góry ekranu w kursie, pozwoli szybko przejść do wybranego modułu, czy lekcji.

Jeśli będziesz przechodzić kurs po kolei od początku do końca, wtedy wystarczy używać przycisków, które są na dole ekranu (strzałka do przodu i do tyłu).

Na samym końcu kursu znajduje się słownik w PJM.

Są tam wytłumaczone trudniejsze słowa i pojęcia użyte w kursie.

Ten kurs pokaże, że nie jesteś sama. Możesz liczyć na wsparcie (pomoc) w tym trudnym, ale też pięknym okresie Twojego życia.

Autor tekstu: Tomasz Mazurek

Redakcja: Agnieszka Słomian

Ten wykład w Polskim Języku Migowym obejrzysz w kursie online (e-learning) „Głucha Mama nie jest sama”.



**GŁUCHA MAMA**  
NIE JEST SAMA



**FUNDACJA  
MIĘDZY  
USZAMI**

## AUTOR INNOWACJI

„Między Uszami” Krakowska Fundacja  
Rozwoju Edukacji Niestyszających  
im. Marka Mazurka



## INKUBATOR

Włącznik Innowacji Społecznych



## LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki  
Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



## PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz  
Spółdzielni Socjalnych

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Głucha Mama nie jest sama” w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

