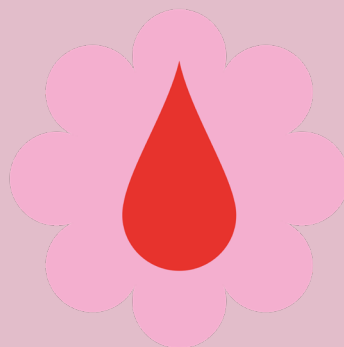


SCENARIUSZ ZAJĘĆ O MIESIĄCZCE



**różowa
skrzyneczka**

Zuzanna Muczko

SCENARIUSZ ZAJĘĆ O MIESIĄCZCE

Cel: rzetelna, przyjazna i wspierająca edukacja w zakresie menstruacji, zdrowia menstruacyjnego i higieny, poszerzenie wiedzy uczniów i uczennic, wsparcie ich w dojrzewaniu i doświadczeniu miesięczkowania, rozwianie wątpliwości, odpowiedzenie na pytania wokół miesiączki.

Usystematyzowanie wiedzy na temat tego jak wygląda cykl menstruacyjny, kiedy i do jakiego lekarza_lekarki warto się udać. Poznanie rozmaitych środków higieny menstruacyjnej. Informacja o problemie wykluczenia menstruacyjnego.

PRZED ZAJĘCIAMI:

1. *Omówienie podział prowadzenia zajęć z drugą osobą prowadzącą.*
2. Sprawdzenie, czy mamy wszystkie potrzebne materiały i pomoce
3. Przygotowanie sali do zajęć: wietrzenie salę, szykujemy tablicę/flipchart i prezentację, ustawiamy krzesła w krąg (lub zostawiamy osobom, ale trzeba się liczyć ze stratą czasu).

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ:

1. Przywitanie wszystkich osób uczestniczących
2. Przedstawienie się osób prowadzących (nazywam się..., studiuję.../pracuję...)
3. Przedstawienie formy, celu i programu zajęć:
Pracujemy wspólnie przez ... godziny lekcyjne, przerwa jest dla Was do odpoczynku.
Zajęcia będą dotyczyły miesiączki /lub zdrowia ginekologicznego, będziemy poruszać następujące tematy:
 - cykl miesięczkowy (teoretycznie i praktycznie)
 - zdrowie ginekologiczne
 - zjawisko wykluczenia menstruacyjnego
 - ...
4. Sformułowanie kontraktu i ustne „podpisanie” go (jeśli czas na to pozwala to każda osoba może też powiedzieć swoje imię/ksywkę oraz zaimki)
5. Kilka minut na zadanie anonimowo pytań.

CO TO JEST MIESIĄCZKA I PO CO ONA JEST? KTO MIESIĄCZKUJE?

(Potrzebujesz: prezentacja, plansza z cyklem, model macicy i wulwy)

Pogadanka na temat miesiączki w aktywizującej formie poprzez zadawanie pytań, dyskusję itp.

Aspekty do poruszenia:

- nie każda kobieta miesiączkuje (np. bezpestkowe, osoby na antykoncepcji hormonalnej, osoby z pcos) i nie tylko kobiety mają miesiączkę (osoby niebinarne i transpłciowe)
- Cykl miesięczkowy jest elementem płodności i występuje przez pewien okres życia
- Omówienie faz cyklu (koniecznie plansza/grafika/rysunek na tablicy!) i anatomii narządów zewnętrznych i wewnętrznych
- Wygląd miesiączki - różne kolory, gęstość, obecność skrzepów (młodszym dzieciom warto wyjaśnić czym są skrzepy, bo mogą nie znać tego słowa :)), różna obfitość

W kontekście długości cyklu czy czasu trwania samej miesiączki podkreślenie, że są przedziały i warto się konsultować z ginekolożką/ginekologiem jeśli coś nas niepokoi.

JAK SIĘ MIESIĄCZKUJE?

(Potrzebujesz: prezentacja)

Pogadanka w aktywizującej formie poprzez zadawanie pytań, dyskusję itp.

Aspekty do poruszenia:

- Objawy miesiączki i PMS - wskazanie co jest normalne a z czym warto się skierować do gino; miesiączka może być dyskomfortem, ale nie powinna wykluczać z życia!
- Dyskusja o przeżywaniu miesiączki w różny sposób: jako ważny element życia / coś co po prostu jest / coś co chciałoby się nie mieć - wszystkie opcje ok

WYKLUCZENIE MENSTRUACYJNE

(Potrzebujesz: prezentacja)

Aspekty do poruszenia:

- Kontekst kulturowy, czyli kwestia wstydu, tabu, braku dostępu do wiedzy (chłopcy!)
- Kontekst społeczny: kwestia ekonomiczna
- Jest to element nierówności płci!
- Informacje na temat działalności fundacji oraz idea różowych skrzyneczek.

HIGIENA

(Potrzebujesz: prezentacja, podpaski jedno i wielorazowe; różne rodzaje, tampony w różnych rozmiarach, kubeczek menstruacyjny, majtki menstruacyjne, wkładki, model wulwy)

Aspekty do poruszenia:

- Informacje na temat właściwej higieny: nie trzeba używać płynów a jeśli się używa warto wybierać delikatne, mycie cipki bez wprowadzania kosmetyków/wody do pochwy!
- Omówienie i prezentacja dostępnych środków menstruacyjnych (jeśli czas pozwala to również puszczenie ich po klasie) wraz z pokazaniem jak się z nich korzysta

PODSUMOWANIE

- odpowiedzi na pytania zadane na początku zajęć. Również na te, na które już padła odpowiedź w trakcie spotkania :) i czas na dodatkowe pytania
- Rozdanie dodatkowych materiałów np. broszury, ulotki, namiary na organizacje i telefony zaufania
- Ankiety ewaluacyjne - podkreślenie, że są anonimowe!
- Informacje o miesięczkowym helpline :)