



Warsztaty dla klas 6-8 szkół podstawowych

Opracowanie:

Tosia Kopyt, Zuzanna Muczko, Basia Pietruszczak



KULCZYK
FOUNDATION

Warsztaty dla klas 6-8 szkół podstawowych

Opracowanie: Tosia Kopyt, Zuzanna Muczko, Basia Pietruszczak

Czas trwania: 90 minut

Cele lekcji:

- przekazanie wiedzy na temat miesiączki i cyklu menstruacyjnego,
- zapoznanie z podstawowymi produktami menstruacyjnymi,
- zachęcenie do przygotowania własnej „okresówki”,
- zwrócenie uwagi na sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej,
- normalizowanie tematu miesiączki.

Potrzebne materiały: sprzęt potrzebny do wyświetlenia prezentacji, taśma malarska i flamaster, wydrukowane załączniki, podpaski (jeśli to możliwe, to kilka rodzajów: ze skrzydełkami i bez, w przynajmniej dwóch różnych rozmiarach oraz podpaska wielorazowa), tampony (jeśli to możliwe, to kilka rodzajów: z aplikatorem i bez, w różnych rozmiarach), wkładki, majtki menstruacyjne, karteczki w trzech kolorach: zielone, żółte i czerwone.

Przebieg lekcji:

Pierwsza godzina lekcyjna:

1. Wprowadzenie i przywitanie (ok. 2 min)

Zacznij od przedstawienia się i powitania osób uczestniczących.

Rozdaj klasie kawałki pociętej lub porwanej taśmy malarskiej i poproś o zapisanie na niej swojego imienia i naklejenie na koszulce w widocznym miejscu.

2. Zawarcie kontraktu (ok. 3 min)

Opowiedz, że zanim zaczniecie spotkanie, potrzebujesz ustalić pewne zasady, których celem jest zadbanie o wspólny komfort: tak osób prowadzących, jak i uczestniczących w spotkaniu. Przed spotkaniem zastanów się, jakie zasady są ważne dla ciebie.

Możesz skorzystać z poniższych podpowiedzi:

1. Szacunek,
2. Poufność,
3. Otwartość (np. na swoje potrzeby: czy możemy pić itd.).
4. Słuchamy siebie nawzajem (to oznacza, że jedna osoba mówi; nie przerywamy sobie; nie dajemy sobie niechcianych rad).

Taki „kontrakt” możesz powiedzieć ustnie lub zapisać na tablicy. Zapytaj klasę, czy chciałaby coś dodać do tych zasad. Następnie możesz zaprosić osoby uczestniczące do ich symbolicznego podpisania - np. dodając swój podpis na tablicy.

3. Ćwiczenie wstępne - skojarzenia (ok. 10 min)

Powiedz: *Na dzisiejszych warsztatach zajmiemy się miesiączką. Zanim przejdziemy do głównych aktywności, czy ktoś z was potrafi opowiedzieć, czym jest miesiączka?*

Posłuchaj odpowiedzi z grupy.

Pokaż slajd nr 2 prezentacji (znajdziesz ją w osobnym pliku dołączonym do tego scenariusza).

Możesz podsumować odpowiedzi, mówiąc: *Miesiączka to naturalny proces, w czasie którego z macicy przez waginę wypływa przypominająca krew wydzielina. Miesiączka, ale mówi się też na nią okres albo menstruacja, jest częścią cyklu menstruacyjnego. Pojawienie się miesiączki oznacza, że ciało staje się gotowe do tego, aby w przyszłości móc zajść w ciążę.*

Na tym etapie, korzystając z ilustracji zawartej w prezentacji, wskaż waginę. Możesz też dopowiedzieć, że macica to część typowo żeńskich wewnętrznych narządów płciowych. I że to dokładnie z niej pochodzi wydzielina menstruacyjna. Będzie to dokładnie wyjaśnione dalej.

4. Część edukacyjna (ok. 30 min)

Pokaż slajd nr 3

Możesz powiedzieć: *Miesiączka jest jedną z naturalnych i prawidłowych zmian pojawiających się w okresie dojrzewania. U dziewczynek dojrzewanie najczęściej rozpoczyna się między 8. a 13. rokiem życia, ale u każdej osoby ten proces będzie przebiegał w trochę innym tempie.*

Pierwszą widoczną oznaką dojrzewania jest powiększanie się brodawek sutkowych, czyli rośnięcie piersi.

Oprócz niego na ciele zaczynają rosnąć nowe włosy: na wzgórku łonowym (to jest ta część ciała zaraz nad nad zewnętrznymi narządami płciowymi) i pod pachami.

Rosną też kości, a to oznacza, że w ogóle zaczynacie szybciej rosnąć.

Pokaż slajd nr 4

Powiedz: *Pierwsza miesiączka zazwyczaj pojawia się pomiędzy 10. a 15. rokiem życia. Czasami można przewidzieć, kiedy się mniej więcej pojawi. Najczęściej dzieje się to w ok. dwa lata po rozpoczęciu wzrostu piersi oraz na kilka-kilkanaście miesięcy po pojawieniu się na bieliźnie białawej wydzieliny.*

Powiedz: *Wcześniej padło takie zdanie, że miesiączka jest częścią cyklu menstruacyjnego. Czy wiecie co to takiego jest cykl? Może znacie z przyrody inne rodzaje cykli?*

Posłuchaj odpowiedzi. Jeśli się nie pojawiają, wykorzystaj kolejny slajd do naprowadzenia grupy na odpowiedź.

Pokaż slajd nr 5

Jeśli odpowiedzi padną, możesz powiedzieć: *Cykl to ciąg powtarzających się w kółko po sobie wydarzeń. W przyrodzie mamy np. cykl pór roku, cykl dnia i nocy czy cykl zmieniających się faz księżyca.*

Pokaż slajd nr 6

Powiedz: *Cykl menstruacyjny też jest takim ciągiem powtarzających się w kółko po sobie wydarzeń. Ich zadaniem jest przygotowanie organizmu do potencjalnej ciąży. Cykl menstruacyjny może trwać od 21 do 35 dni. Ten pokazany na slajdach ma 28 dni, bo na nim najłatwiej pokazać kolejne etapy cyklu, czyli dojrzewanie komórek jajowych, owulacja i, jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, właśnie miesiączka.*

Pokaż slajd nr 7

Powiedz: *Teraz przyjrzymy się poszczególnym elementom cyklu menstruacyjnego, bez których miesiączka nie byłaby możliwa.*

Wraz z rozpoczęciem dojrzewania w jajnikach (wskaż je na ilustracji), mniej więcej co miesiąc, zaczynają dojrzewać komórki jajowe. Wraz z dojrzewaniem komórek, ścianki macicy (wskaż je na ilustracji) pogrubiają się. Robią to, bo w ten sposób przygotowują się na możliwość ciąży. Jeśli do niej dojdzie, to właśnie ścianki macicy będą „domem” dla rozwijającego się zarodka. Czasami może być pomocne wyobrażenie sobie, że pogrubiające ścianki macicy to taka specjalna, produkowana co miesiąc kołderka.

Pokaż slajd nr 8

Powiedz: *Gdy wybrana w danym miesiącu komórka dojrzeje, zostaje uwolniona z jajnika do jajowodu. Ten moment cyklu menstruacyjnego nazywamy owulacją.*

Pokaż slajd nr 9

Jeżeli komórka jajowa spotka w jajowodzie plemniki, może dojść do zapłodnienia i do ciąży. To właśnie dla niej potrzebne są te pogrubione ścianki macicy, bo do nich przyczepia się zapłodniona komórka jajowa.

Pokaż slajd nr 10

Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, komórka jajowa zaczyna zanikać. Jej zanikanie wysyła sygnał do macicy, że pogrubione ścianki nie będą w tym cyklu potrzebne. Na ok. 14 dni po owulacji, jeśli nie doszło do zapłodnienia, macica, kurcząc się, zaczyna usuwać pogrubioną wyściółkę macicy.

Pokaż slajd nr 11

Ta razem z krwią będzie wypływać przez waginę na zewnątrz ciała. To właśnie miesiączka.

Pokaż slajd nr 12

Miesiączka, a dokładnie, wydzielina menstruacyjna, składa się z krwi, wody i fragmentów wyściółki macicy.

Jej kolor może zmieniać się od brązowego, przez ciemno- po jasnoczerwony. Miesiączka może być brązowa, zwłaszcza w pierwszych i w ostatnich dniach krwawienia.

Pokaż slajd nr 13

Krwawienie menstruacyjne może trwać do 3 do 7 dni.

Ilość wydzieliny, która opuszcza waginę różni się w zależności od dnia i nocy. Najczęściej jest jej najwięcej w drugim i trzecim dniu. Tę ilość nazywa się obfitością miesiączki. Zapamiętajcie to określenie, bo za chwilę może się wam przydać.

Pokaż slajd nr 14

To normalne, że miesiączce mogą towarzyszyć różne odczucia. Z jednej strony, ze względu na to, że macica musi pozbyć się „starej kołderki”, miesiączce może towarzyszyć ból brzucha wywołany przez skurcze macicy. Może być też związane z nią większe zmęczenie i potrzeba odpoczynku. To zupełnie normalne. Te odczucia mogą też się zmieniać z miesiąca na miesiąc.

Pokaż slajd nr 15

*Zazwyczaj na ból pomagają np. ciepłe okłady oraz leki przeciwbólowe. **Bardzo ważne jest, aby te ostatnie brać tylko pod nadzorem osób dorosłych.***

Jeśli ból lub inne dolegliwości związane z miesiączką utrudniają codzienne funkcjonowanie, należy iść do lekarza lub lekarki.

Pokaż slajd nr 16

Porady medycznej warto poszukać także w sytuacjach, gdy:

- miesiączka „znika” na dłużej niż trzy miesiące (po tym, jak już pojawiła się po raz pierwszy),
- musisz zmieniać najbardziej chłonne podpaski i tampony częściej niż co 3 godziny,
- miesiączka nie pojawi się do 16. roku życia,
- miesiączka trwa dłużej niż 7 dni lub krócej niż 3.

Ćwiczenie: nazwij elementy cyklu

To dodatkowe ćwiczenie, które możesz zrobić, jeśli zostanie ci więcej czasu. Podziel grupę na pary, każdej rozdaj **wydrukowane karty pracy z załącznika nr 1** i daj chwilę na ich wypełnienie.

Ćwiczenie pozwoli sprawdzić, czy klasa rozumie kolejność poszczególnych elementów cyklu menstruacyjnego. Jeszcze w czasie pracy podchodź do poszczególnych par i w razie potrzeby odpowiedz na ich wątpliwości.

Gdy wszystkie pary skończą pracę, zapytaj czy ktoś zechciałby wskazać prawidłową kolejność. Jeśli nikt się nie zgłosi - podaj rozwiązanie. Jeśli masz więcej czasu, a ćwiczenie okazało się trudne, możesz jeszcze raz przejść przez poszczególne etapy cyklu.

Druka godzina lekcyjna:

5. „Narzędziownik menstruacyjny” (ok. 30 min)

Podziel klasę na cztery grupy za pomocą karteczek wyciętych z **załącznika nr 2**. W ten sposób powstaną grupy, które będą zajmowały się kolejno: podpaskami, tamponami, wkładkami oraz majtkami menstruacyjnymi.

Każdej grupie rozdaj odpowiednią kartę pracy z zadaniami z **załącznika nr 3** i zostaw czas na jej opracowanie. W tym czasie sprawdzaj, czy uczennice nie potrzebują wsparcia.

Poproś każdą grupę o przedstawienie wyników ich pracy. Zaproponuj wspólne oglądanie produktów menstruacyjnych.

Podczas omawiania tamponów pamiętaj o to, aby informacja o Zespole Wstrząsu Toksycznego została przeczytana na głos dla całej klasy.

Podsumuj, mówiąc: *Istnieje wiele produktów, które można używać w czasie miesiączki: podpaski jednorazowe i wielorazowe, tampony, wkładki, majtki menstruacyjne. Istnieje także kubeczek i dysk menstruacyjny, których tutaj dokładniej nie omawialiśmy, ponieważ najczęściej, choć nie zawsze, stosują je osoby, które miesiączkują już trochę dłużej.*

Każda z tych metod ma swoje cechy, które dla kogoś mogą być zaletami, a dla kogoś innego wadami. Część osób korzysta z kilku produktów - w zależności od dnia krwawienia albo sytuacji. Ważne, żeby wiedzieć, co mamy do wyboru. Jeśli mamy taką możliwość, warto wypróbować różne produkty, żeby wiedzieć, który z nich najbardziej nam pasuje, albo który z nich może nam się przydać w jakiejś konkretnej sytuacji, np. do uprawiania sportu.

Jako że pierwsze cykle nie zawsze są regularne, warto też mieć je ze sobą, aby w razie zaskoczenia krwawieniem, być na nie przygotowanym. Albo być gotową do pomocy komuś innemu. I kolejne ćwiczenie będzie dotyczyło właśnie tego przygotowania...

6. Moja okresówka (ok. 15 min)

Podziel grupę na pary. Możesz poprosić, aby dobrali się w pary tak jak siedzą albo poprosić o odliczenie po kolei do liczby będącej połową liczby wszystkich osób w klasie. Np. jeśli masz 20 osób w klasie, poproś o odliczenie do 10 - w ten sposób powstanie 10 par. Jeśli masz nieparzystą liczbę osób w klasie, zaokrąglij w dół, dzięki temu ostatnia osoba dołączy do pierwszej pary. Możesz też użyć dowolnego innego znanego ci sposobu, jednak dobrze, żeby było to inne ustawienie niż w poprzednim ćwiczeniu i aby grupki były mniejsze niż poprzednio.

Rozdaj każdej parze/grupie kartę pracy z załącznika nr 4. Przeczytaj polecenie na głos. **Konieczn**ie podkreśl, że wszelkie lekarstwa przeciwbólowe powinny być zażywane jedynie po rozmowie i ustaleniach z rodzicem lub opiekunem.

Zapytaj, czy osoby uczestniczące włożyłyby do takiej saszetki coś jeszcze, czego nie ma na karcie pracy.

Jeśli masz taką możliwość, pokaż przykładową okresówkę grupie.

7. Quiz podsumowujący (aktywność dodatkowa)

Każdej osobie rozdaj trzy małe karteczki: zieloną, żółtą oraz czerwoną. Wyjaśnij, że kolejna aktywność to krótki quiz, w którym będą głosować za pomocą tych karteczek. Mają podnieść zieloną, jeśli zgadzają się z danym stwierdzeniem, czerwoną, jeśli się nie zgadzają albo żółtą, jeśli nie mają zdania lub nie chcą odpowiadać.

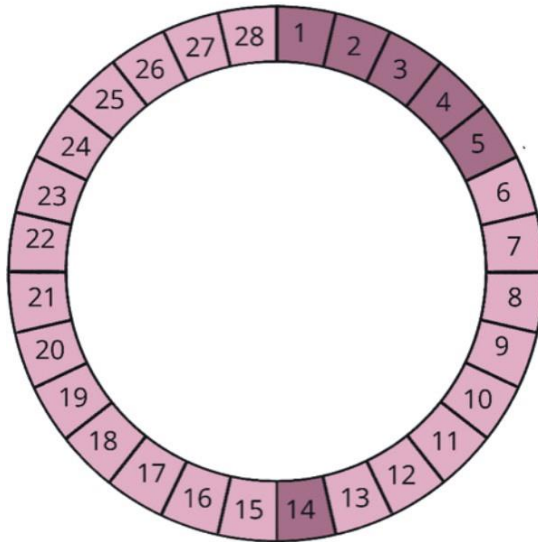
Czytaj kolejne stwierdzenia, zostaw czas na głosowanie. Omawiaj każde stwierdzenie od razu po głosowaniu. Warto prosić o wypowiedź przynajmniej jedną osobę, która zagłosowała w dany sposób (czyli przynajmniej jedną, która się zgadza; przynajmniej jedną, która się nie zgadza i przynajmniej jedną, która nie ma zdania - o ile są takie osoby). Pamiętaj, że nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi, podkreślaj to w omówieniu.

- a. Rozmowa o miesiączce jest dla mnie trudna.
- b. Miesiączka jest spoko.
- c. Chcę przygotować sobie własną prawdziwą okresówkę.
- d. Znam fajną książkę o miesiączce.
- e. Po tych warsztatach wiem więcej o miesiączce i produktach miesięczkowych.
- f. Wiem już, który produkt menstruacyjny wydaje mi się najlepszy dla mnie.
- g. Chłopaki też powinni mieć wiedzę na temat miesiączki.

8. Podsumowanie, rozdanie ulotek, pożegnanie

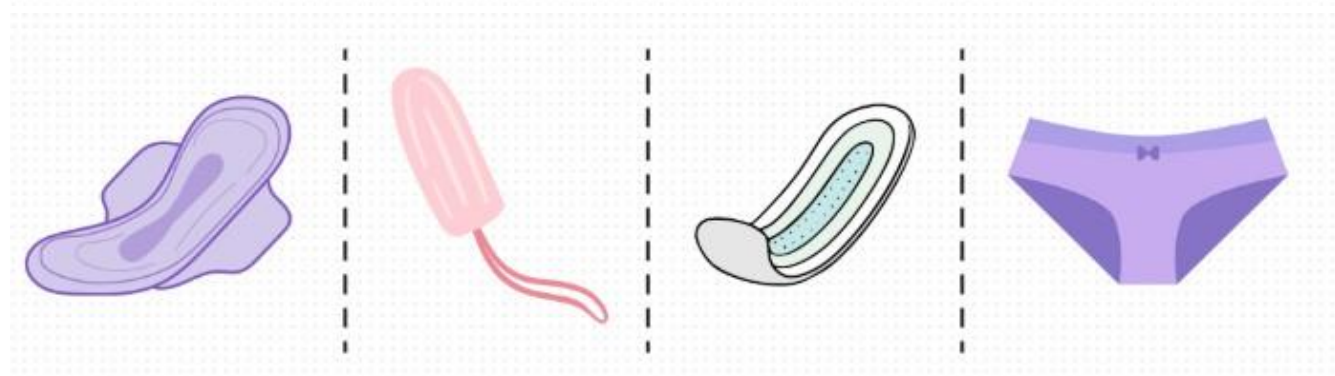
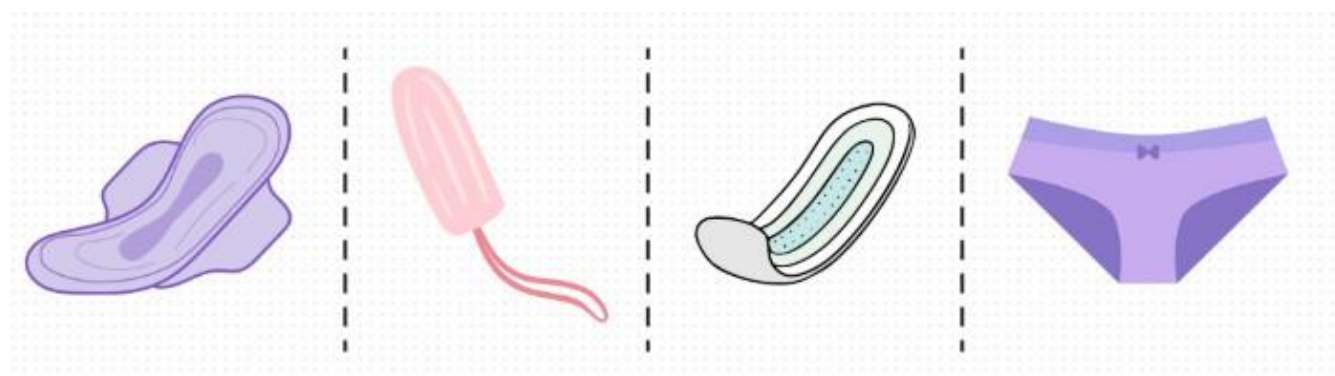
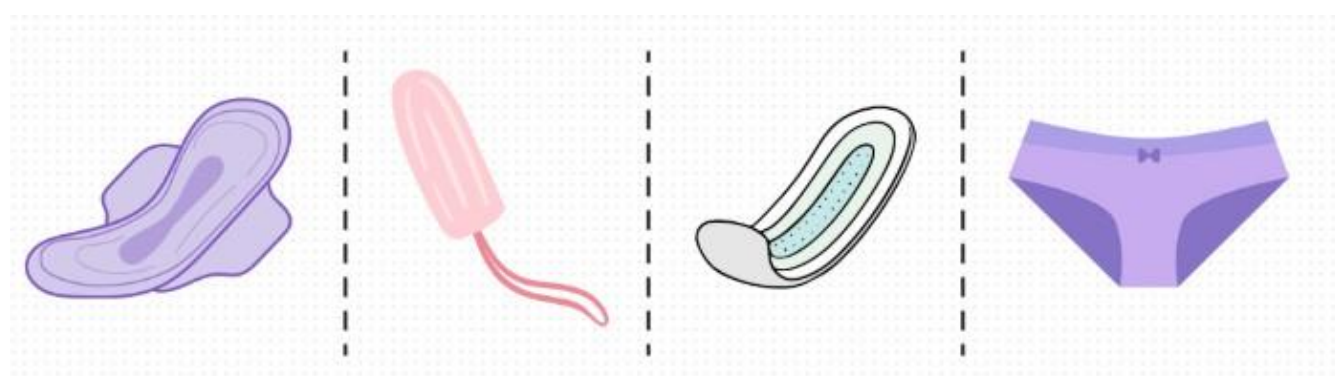
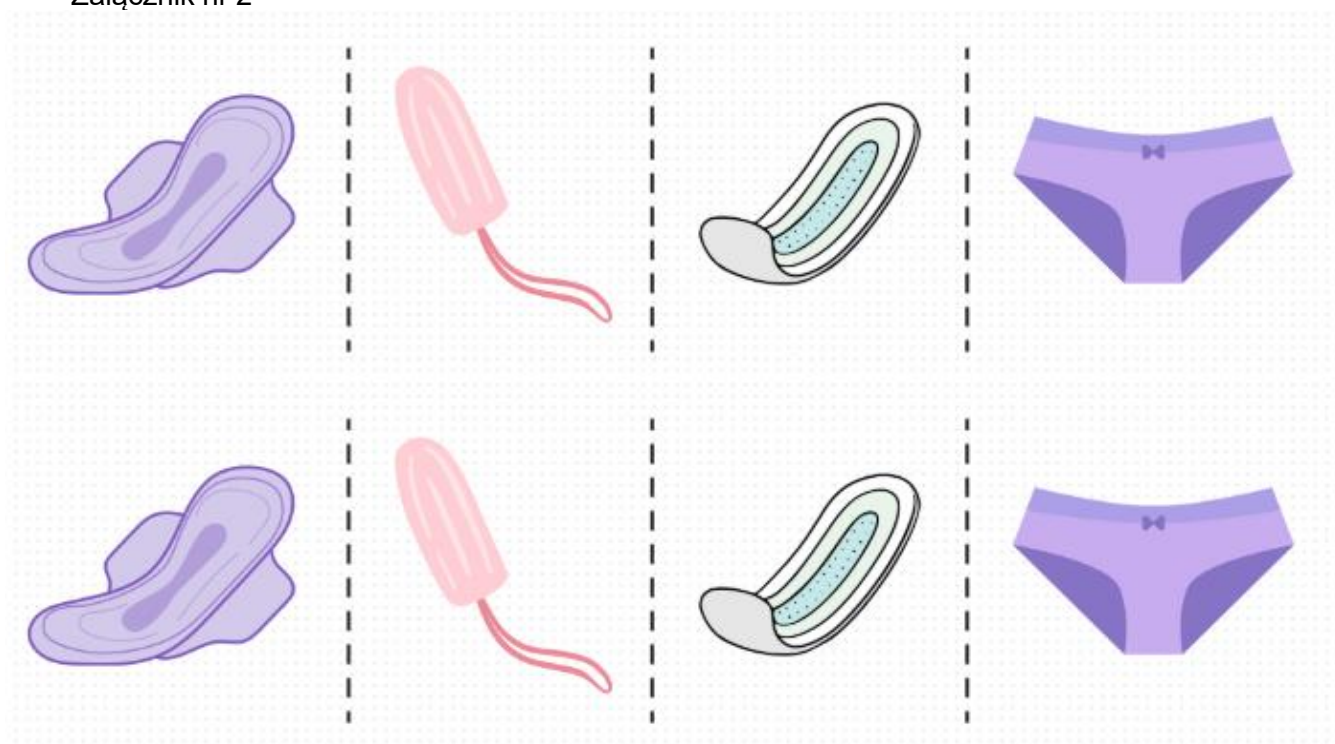
Załącznik nr 1

W wykropkowane miejsca wpisz elementy cyklu menstruacyjnego.
Dla odpowiedzi znajdziesz je w ramce na dole.



Owulacja
Zanikanie komórki jajowej
Miesiączka
Dojrzewanie komórki jajowej

Załącznik nr 2



Karta pracy nr 2

Przeczytajcie poniższe informacje i przygotujcie się do przedstawienia ich całej grupie wraz z prezentacją produktu.

PODPASKA

To cienki kawałek specjalnego sprasowanego materiału. Od góry pokryta jest miękką powłoczką, która dotyka do ciała i tam wchłaniana jest wydzielina miesięczkowa. Od spodu pokryta jest klejem, którym przykleja się ją do majtek.



Istnieje wiele jej rodzajów:

- Podpaski mają różną chłonność. Na opakowaniu oznaczana jest ona poprzez ilość pokolorowanych kropelek - im więcej pokolorowanych kropelek, tym bardziej chłonna podpaska.



- Podpaski mają różną wielkość. Podpaski na noc są zazwyczaj dłuższe od tych zwykłych.
- Można wybrać zwykłe podpaski lub ekologiczne. W zależności od firmy "ekologiczność" może polegać na czymś innym, są też droższe.
- Można wybrać podpaski bez skrzydełek lub ze skrzydełkami. Skrzydełka to te odstające po bokach elementy, które przykleja się od spodu majtek. Ma to na celu zmniejszenie ryzyka przesuwania się podpaski oraz ochronę boku majtek.
- Istnieją także podpaski wielorazowe. Są uszyte z materiału, przyczepia się je do majtek za pomocą zapięcia, które znajduje się na skrzydełkach. Można je wyprać i używać ponownie. Najczęściej kupuje się je przez internet.

Ważne informacje na temat stosowania:

- Zawsze umyj ręce przed przyklejeniem lub zmianą podpaski oraz potem.
- Wymieniaj podpaskę po około 6 godzinach, maksymalnie po 8 lub wcześniej, jeśli będzie już w dużej części pokryta wydzieliną miesięczkową.
- Podpaski są łatwe do stosowania, dlatego są najczęściej wybierane przez osoby młode. Są też szeroko dostępne, można je kupić w drogerii lub sklepie spożywczym.

Karta pracy nr 2

Przeczytajcie poniższe informacje i przygotujcie się do przedstawienia ich całej grupie wraz z prezentacją produktu.

TAMPON

To kawałek sprasowanego i zawiniętego chłonnego materiału. Umieszcza się go w pochwie i tam wsiąka w niego wydzielina menstruacyjna.

Istnieje wiele rodzajów tamponów:

- Tampony mogą mieć różną wielkość i chłonność. Chłonność oznaczona jest na opakowaniu poprzez ilość pokolorowanych kropelek - im więcej pokolorowanych kropelek, tym bardziej chłonny tampon.



- Istnieją tampony z aplikatorem i bez. Aplikator to plastikowa lub tekturowa rozkładana rurka, która pomaga w umieszczeniu tamponu w pochwie. Dla niektórych osób jest bardzo pomocna, niektórzy twierdzą, że jest dobra dla osób początkujących, innym w niczym nie pomaga albo wręcz przeszkadza.
- Każdy tampon znajduje się w folijce lub w papierku, które należy zdjąć przed użyciem.

Ważne informacje na temat stosowania:

- Zawsze umyj ręce przed aplikacją lub zmianą tamponu oraz potem.
- Wymieniaj tampon po upływie 4 do 8 godzin lub wcześniej, jeśli poczujesz, że jest już prawie pełny.
- Tampon ma na jednym ze swoich końców sznurek. To za niego ciągniemy, gdy chcemy go wyjąć z pochwy. Jest bardzo mocno przymocowany, ale jeśli obawiasz się, że się urwie, to możesz pociągnąć go jeszcze przed włożeniem, żeby się upewnić.

Z korzystaniem z tamponów może się wiązać bardzo rzadki, ale bardzo niebezpieczny Zespół Wstrząsu Toksycznego. Jeśli korzystając z tamponu, zauważysz u siebie gorączkę, plamy na skórze, biegunkę lub wymioty, bóle mięśni, zawroty głowy (wystarczą niektóre z tych objawów, mogą także być inne), jak najszybciej wyjmij tampon i poinformuj o sytuacji kogoś dorosłego. Niech osoba dorosła wezwie pomoc medyczną.

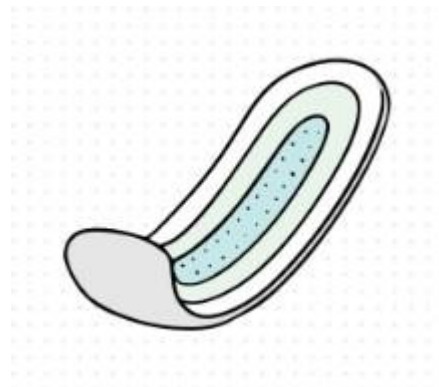


Karta pracy nr 3

Przeczytajcie poniższe informacje i przygotujcie się do przedstawienia ich całej grupie wraz z prezentacją produktu.

WKŁADKA HIGIENICZNA

To cienki kawałek specjalnego sprasowanego materiału. Od góry pokryta jest miękką powłoczką, która dotyka do ciała, a spodu pokryta jest klejem, którym przykleja się ją do majtek.



Wkładki bywają reklamowane jako produkt, który można stosować na co dzień, aby wchłaniał wydzielinę pochwową pomiędzy jedną miesiączką a kolejną.

Jednak nie powinny być tak stosowane, ponieważ wtedy wydzieliny może być jeszcze więcej oraz mogą zwiększać ryzyko infekcji intymnych.

Można jednak stosować wkładki w związku z okresem, w szczególności w dwóch sytuacjach:

- gdy wiemy, że miesiączka ma się niedługo zacząć i wkładka może zabezpieczyć majtki na samym jej początku,
- gdy podczas miesiączki mamy dzień, w którym wydzieliny miesięczkowej jest najmniej (często to są jej pierwsze lub ostatnie dni).

Zawsze umyj ręce przed przyklejeniem lub zmianą wkładki oraz potem.

Karta pracy nr 4

Przeczytajcie poniższe informacje i przygotujcie się do przedstawienia ich całej grupie wraz z prezentacją produktu.

MAJTKI MENSTRUACYJNE

To majtki ze specjalnym wkładem chłonnym, w który może wsiąkać wydzielina miesięczkowa. Zakłada się je tak samo jak zwykłe majtki i mieszczą w sobie tyle wydzieliny, ile kilka podpasek lub tamponów.



Należy je zmieniać po 8-12 godzinach. Po użyciu pierze się je w pralce i można z nich korzystać wielokrotnie nawet przez kilka lat. Należy przestrzegać zasad postępowania z nimi, które przekaże nam producent.

Majtki menstruacyjne to jednorazowo duży koszt, szczególnie że większość osób ma kilka par. Jednak porównując to z kosztem produktów jednorazowych, które trzeba by było kupić przez kilka lat, to jest to opłacalny oraz dużo bardziej ekologiczny wybór.

Załącznik nr 4

Moja okresówka.

Okresówka to mała kosmetyczna, w której znajdują się różne rzeczy przydatne podczas miesiączki, ale nie tylko. Warto nosić ją ze sobą na co dzień. Może przydać się tobie lub możesz podzielić się z kimś jej zawartością, jeśli będzie w potrzebie.

Spójrzcie na poniższe ilustracje. Zaznaczcie, które przedmioty przydałyby Wam się w takiej okresówce noszonej na co dzień. Co myślicie o takim pomysśle?



Załącznik nr 5 - ulotka