



PROJEKT NR: 2023-1-PL01-KA210-YOU-000164555

EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION



**Empowerment
through menstrual
health education.**

FORMAT SZKOLENIOWY



Empowerment
through menstrual
health education.



różowa
skrzyneczka



Funded by
the European Union



Wstęp

Scenariusz warsztatów został opracowany w ramach projektu KA210 Erasmus+, koordynowanego przez Fundację Różowa Skrzyneczka i współfinansowanego przez Unię Europejską. Stworzone są z myślą o młodzieży w wieku od 13 do 20 lat, aby zapewnić osobom uczestniczącym angażującą i wspierającą przestrzeń do nauki na temat zdrowia menstruacyjnego.

W scenariuszu przewidziano trzy kluczowe obszary tematyczne: zrozumienie anatomii, procesu menstruacyjnego oraz opieki menstruacyjnej. Zajęcia będą prowadzone w formie interaktywnych działań i otwartych dyskusji, co pozwoli uczestnikom na pogłębienie swojej wiedzy oraz na konfrontację z popularnymi mitami dotyczącymi menstruacji.

Warsztaty zaprojektowano w sposób elastyczny i adaptowalny, by można je było dostosować do specyficznych potrzeb każdej grupy, zapewniając komfort i poczucie integracji wszystkim uczestnikom. W scenariuszu uwzględniono wykorzystanie różnorodnych narzędzi edukacyjnych, takich jak diagramy, modele 3D oraz praktyczne demonstracje, które mają na celu zachęcenie do aktywnego udziału i głębszego zrozumienia omawianych tematów. Uczestnicy będą mieli także okazję zapoznać się z różnymi produktami menstruacyjnymi, nauczyć się ich używania oraz poznać metody radzenia sobie z dyskomfortem.

Celem warsztatów jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także wzmocnienie uczestników w prowadzeniu otwartych rozmów na temat zdrowia menstruacyjnego. Warsztaty dążą do przełamywania tabu, promowania pozytywnego podejścia do ciała oraz przekazywania praktycznej wiedzy, która będzie przydatna w codziennym życiu. Przewidziano również ewaluację przed i po sesji, aby ocenić postępy uczestników oraz zebrać ich opinie, co pozwoli na doskonalenie przyszłych edycji warsztatów.

Ten scenariusz stanowi kompleksowy plan działania, który ma na celu stworzenie wartościowego doświadczenia edukacyjnego dla wszystkich uczestników.



Scenariusz warsztatów dla młodzieży

 **Location:** klasa, szerokie pomieszczenie z wystarczającą ilością miejsca do poruszania się i wygodnego siedzenia. Aby zachować bezpieczną atmosferę nie zalecamy prowadzenia zajęć na zewnątrz.

 **Duration:** 90 minut



Plan:

1. Co przed?
2. Wprowadzenie (5')
3. Anatomia (30')
4. Proces (20')
5. Opieka (30')
6. Podsumowanie (5')



***UWAGA:** W punktach 3, 4 i 5 można zamieścić mity dotyczące miesiączki, aby pomóc je obalić. W przeciwnym razie można dodać sekcję poświęconą mitom. Uważam, że dla tych grup wiekowych najlepiej jest zawrzeć mity w wymienionych punktach.

Co przed?:

-  Jeśli jest to klasa w szkole, zostaw anonimową przyciemnianą skrzynkę, aby osoby uczestniczące mogły wrzucić swoje pytania związane z menstruacją. Zbierz je kilka dni wcześniej, aby dostosować warsztaty. (Alternatywnie, zrób w formie anonimowego kwestionariusza online).
-  Przygotuj wszystkie materiały, których będziesz używać i uzyskaj informacje o grupie. Czy są jakieś szczególne potrzeby, które musisz zaspokoić lub bariery, o których musisz pamiętać?



Wprowadzenie:

- ✓ Przedstaw się krótko (imię i nazwisko, czym się zajmujesz, dlaczego tu jesteś).
- ✓ Ustal "zasady" dotyczące warsztatu. Np. podnosimy ręce jeśli chcemy coś powiedzieć, nie wspominamy o innych osobach, możemy powiedzieć cokolwiek chcemy, nie śmiejemy się z pytań innych osób...
- ✓ Poproś uczestników wypełnienie kwestionariusza przed warsztatami (w wersji papierowej lub online). W kwestionariuszu należy podać takie informacje, jak: imię i nazwisko, wiek, płeć, szkoła, poziom wiedzy, do kogo osoby uczestniczące mogłyby się zgłosić z pytaniami/rozmową o miesiączkę, czy mają jakieś pytania w tym momencie... Zalecam anonimowość, więc zwykle nie pytam o imię). Na końcu tego dokumentu znajduje się przykład.
- ✓ Rozejrzyj się po sali i zadaj pytania, aby dowiedzieć się, jaka jest wiedza osób uczestniczących, na temat menstruacji, abyś mogła/mógł ustalić poziom warsztatu. Zwykle zadaję jedno pytanie dotyczące anatomii, jedno dotyczące procesu i jedno dotyczące opieki. Np: Jaka jest różnica między sromem a pochwą? Co to jest miesiączka? Wymień produkty menstruacyjne, które znasz.

Anatomia:

Celem tej sekcji jest przekazanie takiej wiedzy, aby osoby uczestniczące potrafiły nazwać wewnętrzne i zewnętrzne żeńskie narządy płciowe. W zależności od wiedzy, zrobimy to bardzo prosto lub zagłębimy się w to, dlaczego nie używamy takich nazw jak Fallopio/Skene/Bartoliniego w nazewnictwie.



Oto kilka sposobów na osiągnięcie takiego celu. Zalecam małą interakcję, czyli pracę w parach lub grupach, w których osoby uczestniczące podzielą się wiedzą:

- ✓ Wyjaśnienie przy użyciu diagramu: to jest proste, typowe i może okazać się nudne, ale jest to opcja.
- ✓ Wyjaśnienie przy użyciu modeli 3D: znacznie bardziej interaktywne i pozwalające zobaczyć rzeczywisty kształt narządów.
- ✓ Plastelina: zachęć osoby do zaprojektowania sromu i wewnętrznych narządów płciowych.
- ✓ Rysowanie: jeśli plastelina jest zbyt droga lub niechlujna, niech osoby rysują.
- ✓ Pokaż osobom schemat na papierze i poproś, aby go oznaczyły. Możesz zaoferować dodatkową pomoc, podając brakujące słowa. (Przykład znajduje się na końcu tego dokumentu).
- ✓ Zrób quiz. Możesz użyć kahoot, plickers lub innej platformy online.
- ✓ Ułóż puzzle. Wydrukuj i zalaminuj diagramy i słowa. Poproś o zamieszczenie nazwy w odpowiednim miejscu, np. za pomocą rzepów.
- ✓ Zaproponuj zdjęcia i/lub rysunki różnych sromów. Dzięki temu osoby zrozumieją, że każdy srom jest inny.

Zalecam użycie 2 lub więcej z nich. Potrzebne będzie wyjaśnienie, ale może ono nastąpić podczas rysowania. Można również sprawić, by osoby uczestniczące uczyły się samodzielnie, pozostawiając książki/informacje na temat anatomii oraz plastelinę w grupie, prosząc ich o przeczytanie, nauczenie się i odtworzenie.

Niezależnie od tego, który sposób zastosujesz, na koniec należy dwukrotnie sprawdzić, czy osoby uczestniczące go zrozumiały 🙌



Proces:

W tej sekcji celem jest upewnienie się, że osoby uczestniczące rozumieją czym jest cykl menstruacyjny. Że jest to cały cykl, a nie tylko miesiączka.

Podobnie jak w poprzedniej sekcji i podczas całego warsztatu, w zależności od poziomu wiedzy będziemy pogłębiać lub nie, nasze wyjaśnienia.

Wskazówki:

- ✓ Wyjaśnij zmiany jakie następują PRZED menarche, aby były gotowe na pierwszą miesiączkę..
- ✓ Wyjaśnij, że miesiączka jest oznaką zdrowia, nie redukuj jej do zdolności reprodukcyjnych.
- ✓ Połącz to z poprzednią sekcją, wyjaśniając wewnętrzne narządy płciowe, możesz również wyjaśnić ten proces.
- ✓ Poświęć czas na wytłumaczenie, czym jest miesiączka, jak dużo wydzieliny menstruacyjnej wpływa podczas okresu, jak długo miesiączka powinna trwać... a opowiadając o fazie menstruacji, podkreśl, że NIE powinno nas boleć podczas menstruacji.

Jak to zrobić?

Oto kilka pomysłów...

- ✓ Wyjaśnij za pomocą schematu cyklu menstruacyjnego. Tak jak poprzednio, to jest proste, może okazać się nudne, ale jest to opcja.



- ✓ Użyj dzienniczka menstruacyjnego, diagramu menstruacyjnego, kalendarza menstruacyjnego..., aby pokazać, jak robić adnotacje podczas wyjaśniania procesu. LUB poproś osoby o wypełnienie jednego całego cyklu, aby sprawdzić, czy rozumieją różne jego fazy. (Przykład znajduje się na końcu tego dokumentu).
- ✓ Użyj modelu 3D wewnętrznych narządów płciowych, aby wyjaśnić cykl menstruacyjny. Będzie to bardziej wizualne.
- ✓ Pokaż filmy online, w których podróżujesz wzdłuż wewnętrznych narządów płciowych i oglądasz różne części cyklu.
- ✓ Zrób z tego quiz. Użyj Kahoot, Plickers lub innej aplikacji, aby sprawdzić, ile osób uczestniczące już wiedzą. Pamiętaj, aby wyjaśnić poprawną odpowiedź po każdym pytaniu.

Opieka

Tutaj skupimy się na dwóch zagadnieniach:

- ① JEŚLI CIĘ BOLI, IDŹ DO LEKARZA. !
- ② Produkty menstruacyjne.

- ✓ W przypadku pierwszej części zmieniam nastrój na poważny i wyjaśniam, że jest to najważniejsza część do nauczania się. JEŚLI CIĘ BOLI, IDŹ DO LEKARZA. Następnie oferuję wskazówki, które mogą pomóc przy niskim poziomie dyskomfortu: taniec, medytacja, ogrzewanie okolicy, rozciąganie...

Druga część może być bardzo interaktywna i zabawna:



Spójrz:

- ✓ Daj osobom uczestniczącym do wypełnienia wykres na temat produktów menstruacyjnych (czy są one wewnętrzne, zewnętrzne, jednorazowe czy wielokrotnego użytku?). Możesz stopniować trudność, tworząc pustą tabelę, dodając zdjęcie produktu, a osoby muszą napisać nazwę lub podając nazwy na dole, aby sklasyfikować produkt (bez zdjęć), a nawet po prostu prosząc ich o zastanowienie się, jak sklasyfikować produkty, bez podawania zasady wewnętrznej / zewnętrznej / jednorazowej / wielokrotnego użytku.
There is an example at the end of this document, annexe 1)
- ✓ Przedstaw osobom uczestniczącym różne sytuacje, w których muszą wybrać najbardziej odpowiednie produkty i zachęć ich do dyskusji. Na przykład: podczas biwakowania, na plaży, podczas egzaminu, w domu...
- ✓ Podaj osobom różne produkty menstruacyjne, aby mogły je zobaczyć, poczuć, powąchać... Uczestnicy i uczestniczki uwielbiają mieć kontakt z produktami i zdawać sobie sprawę, że mogą się one bardzo różnić, nawet jeśli są tego samego rodzaju.
- ✓ Niech osoby uczestniczące poćwiczą! Podziel osoby na grupy. Przekaż produkty menstruacyjne i parę bielizny do każdej grupy i poproś o umieszczenie wkładek higienicznych, podpasek, podpasek wielokrotnego użytku na białej bieliźnie... oraz o włożenie tamponu i kubeczka do pochwy 3D lub do wymyślonej pochwy za pomocą dłoni.

Eksperymentuj z jakością produktu:

EKSPERYMENT Z WODĄ: pokaż osobom, jak dużą chłonność mają produkty menstruacyjne. Wylej wodę na podpaskę, umieść tampon w szklance wody, pokaż pojemność kubeczka menstruacyjnego... i porównaj!



EKSPERYMENT Z OGNIEM: aby sprawdzić, czy podpaska jest wykonana z plastiku czy bawełny, podpal ją. Oto demonstracja wideo:

CLICK HERE 

EKSPERYMENT Z TAŚMĄ CELULOZOWĄ: aby sprawdzić, czy tampon pozostawia włókna w pochwie, można użyć taśmy celulozowej.

Podsumowanie:

Zakończ warsztat, pytając osoby uczestniczące o ich samopoczucie oraz czy mają jakieś pytania, i poproś ich o wypełnienie kwestionariusza po-warsztatowego (przykład znajduje się na końcu tego dokumentu). Powinien zawierać te same pytania, co kwestionariusz przed-warsztatowy, aby móc ocenić przydatność warsztatu. Powinien także zawierać kilka pytań końcowych, aby uzyskać recenzję. Jeśli chcesz, przekaz osobom kontakt do Ciebie, aby mogły się zgłosić z pytaniami po warsztatach: twoje media społecznościowe, e-mail, numer telefonu etc.

Po warsztatach:

Korzystając z informacji zebranych z kwestionariuszy, napisz małe podsumowanie warsztatów. Zebrane dane pomogą w późniejszym przedstawieniu wartości edukacji menstruacyjnej.



Aneks

PRZYKŁADOWY KWESTIONARIUSZ

SZKOŁA: _____ KLASA/GRUPA: _____
WIEK: _____ PŁEĆ: _____

PRZED WARSZTATEM:

1. Jak dużo wiesz o okresie?

☐ wszystkoa ☐ dużo ☐ co nie co... ☐ trochę ☐ nic

2. Z kim mogłbyś/mógłbyś porozmawiać o miesiączce?

☐ z nikim ☐ z tatą ☐ z mamą ☐ z kimś z rodziny ☐ z najlepszą przyjaciółką/łem
☐ internet ☐ z koleżanką/gą z klasy ☐ z lekarzem ☐ nikim ☐ z nauczycielem

3. Jeśli masz jakieś wątpliwości lub pytania na temat miesiączki, napisz je tutaj:



Aneks

PRZYKŁADOWY KWESTIONARIUSZ

SZKOŁA: _____ KLASA/GRUPA: _____
WIEK: _____ PŁEĆ: _____

PO WARSZTATACH:

1. Jak dużo wiesz o okresie?

☐ wszystko ☐ dużo ☐ co nie co... ☐ trochę ☐ nic

2. Z kim mogłbyś/mógłabyś porozmawiać o miesiączce?

☐ z nikim ☐ z tatą ☐ z mamą ☐ z kimś z rodziny ☐ z najlepszą przyjaciółką/łem
☐ internet ☐ z koleżanką/gą z klasy ☐ z lekarzem ☐ nikim ☐ z nauczycielem

Jak oceniasz warsztat?

Oceń warsztat od 1 do 10 (10 oznacza najlepszy): _____

Napisz coś, co ci się podobało: _____

Napisz coś, o czym chcesz dowiedzieć się więcej: _____

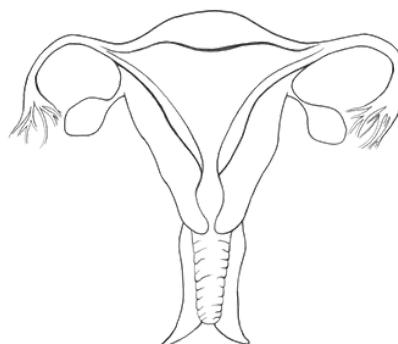
Napisz coś, co można poprawić: _____



Zadania

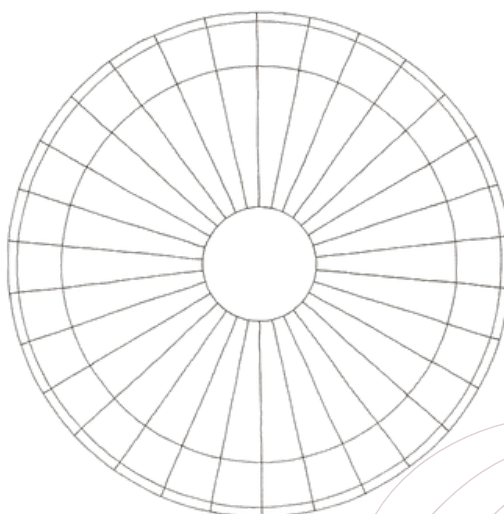
Sekcja anatomii

- 1 Narysuj srom i opatrz go etykietą:
- 2 Oznacz następujące wewnętrzne narządy płciowe:



Sekcja procesu

- 3 Uzupełnij ten diagram cyklu menstruacyjnego, oznacz Twoją obecną miesiączkę.





④ Prawda czy fałsz?

- ☐ Pierwsza miesiączka oznacza, że teraz jesteś kobietą.
- ☐ Rozpoczęcie krwawienia w wieku 11 lat jest normalne.
- ☐ Jeśli miesiączkujesz, nie możesz robić majonezu.
- ☐ W dniach poprzedzających miesiączkę mamy w sobie za dużo hormonów, które zmieniają nasze zachowanie.
- ☐ Aby uniknąć infekcji, należy czyścić srom i pochwę.

Sekcja opieki

⑤ Istnieje ponad 10 produktów menstruacyjnych. Czy potrafisz je nazwać i wymyślić sposób ich klasyfikacji?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



6 Który produkt menstruacyjny polecasz? Dlaczego?

CONTEXT	CONTEXT
Spanie w domu	
Wycieczka szkolna z noclegiem, na kempingu.	
Pójście na basen	
Dla kogoś, kto ma obfite krwawienie.	



PROJEKT NR: 2023-1-PL01-KA210-YOU-000164555

EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION

ZASTRZEŻENIE

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Empowerment
through menstrual
health education.



Empowerment
through menstrual
health education.



różowa
skrzyneczka



Funded by
the European Union