



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

# EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION



**Empowerment  
through menstrual  
health education.**

## DIRBTUVĖS



Funded by  
the European Union



# Introduction

Šis dirbtuvių formatas buvo sukurtas kaip KA210 Erasmus+ projekto, kurį koordinuoja PINK BOX fondas, dalis ir yra bendrai finansuojamas Europos Sąjungos.


Dirbtuvės specialiai sukurtos jaunimui nuo 13 iki 20 metų, siekiant suteikti jiems palaikančią ir įtraukiančią erdvę, kurioje galėtų mokytis apie menstruacinę sveikatą. Užsiėmimo metu dėmesys bus skiriamas trimis pagrindinėms sritims: anatomijos supratimui, menstruacinio proceso pažinimui ir menstruacinės priežiūros įgūdžių ugdymui. Dalyviai per interaktyvias veiklas ir atviras diskusijas bus skatinami gilinti savo žinias bei kvestionuoti įprastus mitus, susijusius su menstruacijomis.

Dirbtuvių struktūra yra lanksti ir pritaikoma prie kiekvienos grupės unikalių poreikių, užtikrinant, kad kiekvienas dalyvis jaustųsi komfortiškai ir įtrauktas. Naudojant praktinius mokymosi įrankius, tokius kaip diagramos, 3D modeliai ir praktinės demonstracijos, siekiama skatinti aktyvų dalyvavimą ir padėti geriau suprasti nagrinėjamas temas. Dalyviai taip pat turės galimybę susipažinti su įvairiais menstruaciniais produktais, sužinoti, kaip juos naudoti, ir išmokti strategijų, kaip valdyti diskomfortą.

Užsiėmimas siekia ne tik šviesti, bet ir įgalinti jaunus žmones atvirai kalbėti apie menstruacinę sveikatą. Tai padės laužyti tabu, skatinti pozityvų požiūrį į savo kūną ir suteikti praktinių žinių, kurias dalyviai galės pritaikyti kasdiniame gyvenime. Dirbtuvės taip pat apims vertinimus prieš ir po sesijos, siekiant įvertinti žinių augimą ir surinkti atsiliepimus, užtikrinant, kad jos efektyviai atitiktų dalyvių poreikius.



# Dirbtuvių scenarijus jaunimui

 **Vieta:** klasė, erdvi patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti ir patogiai sėdėti. Nerekomenduojama atlikti veiklos lauke, tam kad būtų užtikrinta saugi atmosfera.

 **Duration:** 90 minutes

 **Struktūra:**

1. Prieš užsiėmimą
2. Įžanga (5')
3. Anatomija (30')
4. Procesas (20')
5. Peržiūra (30')
6. Išvados (5')



**\*PASTABA:** Prie 3, 4 ir 5 punktų galite įtraukti perduodamus mitus, kad padėtumėte juos panaikinti. Kitu atveju galite pridėti skyrių apie mitus.

## Prieš užsiėmimą:

- Jei tai yra mokyklos klasė, palikite anoniminę nuspalvintą dėžutę, kad dalyviai galėtų įmesti su menstruacijomis susijusius klausimus. Surinkite juos likus porai dienų iki veiklos, kad galėtumėte peržiūrėti ir pasiruošti. (Alternatyva - pateikite kaip anoniminį internetinį klausimyną).
- Pasiruoškite visą medžiagą, kurią naudosite, ir gaukite informacijos apie grupę su kuria įgyvendinsite veiklą. Ar yra kokių nors specifinių poreikių, kuriuos turite patenkinti, arba kliūčių, į kurias turite atsižvelgti?



## Ižanga:

- Trumpai save pristatykite (vardas, kuom užsiimate, kas esate).
- Nustatykite taisykles, pavyzdžiui: keliame rankas, neminime kitų žmonių, galime sakyti bet kokį reikalingą žodį, nesijuokiame iš kitų žmonių klausimų...
- Paprašykite jų užpildyti prieš veiklą pateiktą klausimyną (popierinį arba internetinį). Klausimyne paprašykite pateikti tokią informaciją: vardą, pavardę, amžių, lytį, mokyklą, kiek jie dabar žino apie šią temą, kam užduotų klausimų apie šią temą, ar turi kokių nors klausimų... Rekomenduojame, kad tai būtų anonimiška). Pavyzdys pateikiamas šio dokumento pabaigoje.
- Paklausinėkite patalpoje esančių žmonių ir išsiaiškinkite jų žinias apie menstruacijas, kad galėtumėte nustatyti dalyvaujančių veikloje žinių lygį. Rekomenduojame užduoti vieną klausimą apie anatomiją, vieną apie procesą, vieną apie priežiūrą. Pvz: Koks skirtumas tarp vulvos ir makšties? Kas yra mėnesinės? Įvardykite menstruacijų produktus, kuriuos žinote.

## Anatomija:

Šiame skyriuje siekiama, kad mokiniai gebėtų įvardyti vidinius ir išorinius moters lytinius organus. Priklausomai nuo žinių, tai darysime labai paprastai arba gilinsimės į tai, kodėl nenaudojame Fallopio/Skene/Bartolini pavadinimų.



Žemiau pateikiame keletą būdų, kaip pasiekti tikslą. Rekomenduojame darbą porose arba mažose grupelėse, kad dalyviai galėtų bendrauti ir dalytis žiniomis:

- ✓ Paaškinimas naudojant diagramą: jis gali būti paprastas, tipiškas.
- ✓ Paaškinimas naudojant 3D modelius: daug interaktyviau ir mokiniai gali pamatyti tikrąją formą.
- ✓ Naudojant plastiliną: leiskite jiems kurti vulvas ir vidinius lytinius organus.
- ✓ Piešimas: jei plastilinas per brangus arba nėra galimybės, leiskite jiems patiems nupiešti.
- ✓ Duokite jiems schemą popieriuje ir paprašykite, kad jie pažymėtų. Kaip papildomą pagalbą galite parašyti trūkstamus žodžius apačioje. Šio dokumento pabaigoje yra pavyzdys.
- ✓ Surenkite viktoriną. Naudokite „kahoot“, „plickers“ ar bet kurią kitą internetinę platformą.
- ✓ Sudarykite dëlionę. Atsispausdinkite ir laminuokite schemas ir žodžius. Paprašykite, kad jie pavadinimą pritvirtintų ten, kur jam priklauso.
- ✓ Pateikite įvairių vulvų atvaizdus ir (arba) piešinius. Jie supras, kad kiekviena vulva yra skirtinga.

Rekomenduojame naudoti du ar daugiau iš aukščiau pateiktų būdų. Žinoma, reikės paaškinti, bet tai galite daryti kuomet mokiniai piešia. Be to, galite padaryti taip, kad mokiniai patys mokytųsi, palikdami knygą / informaciją apie anatomiją prie kiekvienos grupės ir paprašydami jų perskaityti, išmokti ir atkurti. **Kad ir kokį būdą naudotumėte, pabaigoje dar kartą patikrinkite, ar jie viską suprato** 🙌



## Procesas:

Šiame skyriuje siekiama užtikrinti, kad jie suprastų menstruacijų ciklą. Kad tai yra ciklas, o ne tik menstruacijos.

Kaip ir ankstesniame skyriuje, taip ir visos veiklos metu, priklausomai nuo grupės žinių lygio, aiškinsime giliau arba ne.

### Rekomendacijos:

- Paašškinkite, kokie pokyčiai vyksta prieš menstruacijas, kad mergaitės būtų pasirengusios pirmosioms mėnesinėms.
- Paašškinkite, kad tai gyvybiškai svarbus požymis, nesusiaurinkite jo iki gebėjimo daugintis.
- Susiekite tai su ankstesniu skyriumi, aiškindami apie vidinius lytinius organus, galite paašškinti ir šį procesą.
- Skirkite laiko paašškinti, kas yra mėnesinės, kiek jos turėtų trukti, o aiškindami apie mėnesinių fazę pabrėžkite, kad jos NEGALI skaudėti.

### Kaip tai padaryti?

Štai keletas idėjų...


- Paašškimas naudojant menstruacinio ciklo schemą.
- Naudokite menstruacijų dienoraštį, menstruacijų schemą, menstruacijų kalendorių, kad parodytumėte, kaip rašyti užrašus aiškinant procesą. ARBA leiskite jiems užpildyti, kad pamatytumėte, ar jie supranta skirtingas ciklo fazes. Pavyzdys pateiktas šio dokumento pabaigoje.



- ✓ Naudokite 3D vidinių lytinių organų modelius, kad paašškintumėte menstruacijų ciklą. Taip jis bus vizualesnis.
- ✓ Parodykite internetinius vaizdo įrašus, kuriuose keliate išilgai vidinių lytinių organų ir stebite įvairias ciklo dalis.
- ✓ Surenkite viktoriną. Naudokite „Kahoot“, „Plickers“ ar kitą programėlę, kad sužinotumėte, kiek jie žino, ir po kiekvieno klausimo paašškinkite teisingą atsakymą.

## Priežiūra

Čia daugiausia dėmesio skirsime dviem aspektams::

- ① JEI SKAUDA, KREIPKITĖS Į GYDYTOJUS. 
- ② Menstruacijų produktai.

Pirmosios dalies svarbiausias aspektas, kurį reikia išmolti - JEI SKAUDA, KREIPKITĖS Į GYDYTOJUS. Tada pasiūlykite patarimų, kurie padės esant nedideliame diskomfortui: šokti, medituoti, uždėti šilumą ant tos vietos, atlikti tempimo pratimus...

Antroji dalis gali būti labai interaktyvi ir įdomi:

- ✓ Duokite dalyviams užpildyti lentelę apie menstruacijų produktus (ar jie yra vidiniai, išoriniai, vienkartiniai, ar daugkartiniai). Lentelę galite suskirstyti pagal sudėtingumą: padarykite tuščią lentelę, pridėkite gaminių paveikslėlių, o dalyviai turės parašyti pavadinimą, apačioje pateikite pavadinimus, kuriuos reikia klasifikuoti (be paveikslėlių), arba tiesiog paprašykite, kad jie sugalvotų, kaip suklasifikuoti gaminius, nesidalydami vidinių / išorinių / vienkartinių / daugkartinių taisyklių.

Pavyzdys pateiktas šio dokumento pabaigoje.



- Pateikite jiems įvairių scenarijų, pagal kuriuos jie turi pasirinkti tinkamiausius produktus, ir paprašykite jų diskutuoti, pavyzdžiui: stovyklaujant, paplūdimyje, per egzaminą, namuose...  
Pavyzdys pateiktas šio dokumento pabaigoje..
- Paduokite dalyviams menstruacijų produktus, kad jie pamatytų, paliestų... Svarbu suprasti, kad gaminiai gali būti labai skirtingi, net jei tai tos pačios rūšies gaminiai.
- Leiskite dalyviams praktikuotis! Atneškite komandoms menstruacinių priemonių, taip pat po porą apatinio trikotažo kiekvienai komandai ir leiskite ant apatinio trikotažo uždėti kelnaičių įklotus, daugkartinio naudojimo įklotus... ir rankomis įkišti į 3D makštį arba į išgalvotą makštį.
- Eksperimentuokite su produkto kokybe:

**VANDENS EKSPERIMENTAS:** parodykite dalyviams, kiek produktai sugeria vandens. Užpilkite vandens ant įklotu, įdėkite tamponą įstiklinę su vandeniu, parodykite menstruacinio puodelio talpą.

**EKSPERIMENTAS SU UŽDEGIMU:** norėdami patikrinti, ar mėnesinių tamponas pagamintas iš plastiko, ar iš medvilnės, padegkite jį. Čia pateikiama vaizdo demonstracija:

[CLICK HERE](#) 

**JUOSTELĖS EKSPERIMENTAS:** norint patikrinti, ar tamponas paliks skaidulas makštyje, galite naudoti juostelę.





## Išvados:

Užbaigdami užsiėmimą paklauskite, kaip dalyviai jaučiasi, ar liko kokių nors neatsakytų klausimų ir paprašykite užpildyti klausimyną. Pavyzdys pateiktas šio dokumento pabaigoje. Klausimyne turėtų būti tie patys klausimai, kaip ir klausimyne prieš veiklą, kad būtų galima įvertinti užsiėmimo naudą. Taip pat siūlome įtraukti kelis baigiamuosius klausimus, kad gautumėte daugiau informacijos. Jei norite, nurodykite būdą, kaip jus rasti po užsiėmimo: el. pašto adresą, kontaktinį telefono numerį ar pan., kad dalyviai galėtų užduoti daugiau klausimų.

## Po veiklos:

Remdamiesi iš klausimynų surinkta informacija, parašykite nedidelę veiklos santrauką. Surinkti duomenys padės pasidalyti menstruacinio švietimo verte.



# Priedai

## KLAUSIMYNO PAVYZDYS

MOKYKLA: \_\_\_\_\_ GRUPĖ: \_\_\_\_\_  
AMŽIUS: \_\_\_\_\_ LYTIS: \_\_\_\_\_

### PRIEŠ UŽSIĖMIMĄ:

#### 1. Kiek žinote apie menstruacijas? Apibraukite.

viską       daug       vidutiniškai       šiek tiek       nieko

#### 2. Su kuo kalbėtumėtės apie menstruacijas?

niekuom     su tėčiu     su mama     arba šeimos nariu     su geriausia drauge/draugu  
 su interneto draugais     su gydytoju     su bet kuom     su mokytoju

#### 3. Jei turite kokių nors abejonių ar klausimų, rašykite juos čia:

---

---

---

---



# Priedai

## KLAUSIMYNO PAVYZDYS

MOKYKLA: \_\_\_\_\_ GRUPĖ: \_\_\_\_\_  
AMŽIUS: \_\_\_\_\_ LYTIS: \_\_\_\_\_

### PO UŽSIĖMIMO:

#### 1. Kiek žinote apie menstruacijas? Apibraukite.

viską       daug       vidutiniškai       šiek tiek       nieko

#### 2. Su kuo kalbėtumėtės apie menstruacijas?

niekuom     su tėčiu     su mama     arba šeimos nariu     su geriausia drauge/draugu  
 su interneto draugais     su gydytoju     su bet kuom     su mokytoju

Kaip vertintumėte užsiėmimą?

Skirkite balą, nuo 1 iki 10 (10 vertinant kaip puikų): \_\_\_\_\_

Prašykite kas jums patiko: \_\_\_\_\_

Parašykite apie ką norėtumėte sužinoti plačiau/daugiau: \_\_\_\_\_

Parašykite kas galėtų būti pateikta kitaip: \_\_\_\_\_

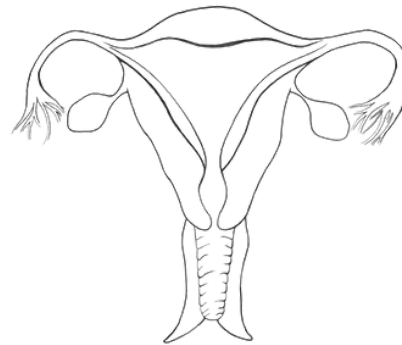


# KELETAS VEIKLŲ

## Anatomija

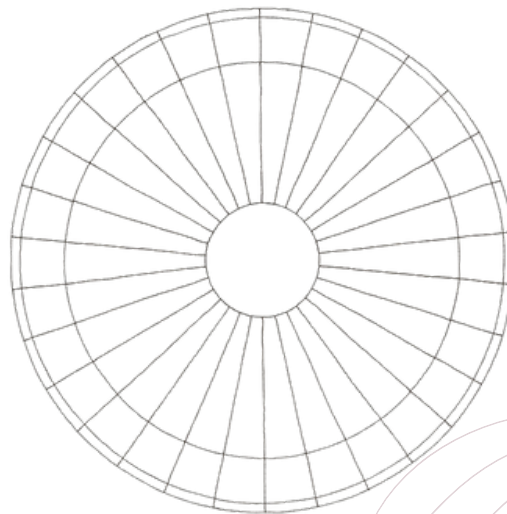
① Nupieškite vulvą ir ją pažymėkite:

② Pažymėkite šiuos moters vidinius lytinius organus:



## PROCESAS

③ Užpildykite šią menstruacijų schemą taip, tarsi tai būtų jūsų dabartinės menstruacijos.





④ Tiesa ar melas?

- Prasadėjus mėnesinėms tampama moterimi.
- Normalu pradėti kraujuoti sulaukus 11 metų.
- Jei prasideda mėnesinės, negali gaminti majonezo.
- Prieš menstruacijas moteris turi per daug hormonų, kurie keičia elgesį.
- Kad išvengti infekcijų, privalome valyti vulvą ir makštį.

## PRIEŽIŪRA

⑤ Yra daugiau nei 10 menstruacijų gaminių. Ar galite juos įvardyti ir sugalvoti, kaip juos klasifikuoti?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



6 Kurį menstruacijų produktą rekomenduojate? kodėl?

KONTEKSTAS	REKOMENDUOJAMAS MENSTRUACIJŲ PRODUKTAS
Miegant namuose	
Mokykloje vykstant į kelionę su nakvyne ir apsistojant stovyklavietėje	
Lankantis baseine	
Kam nors, kas kenčia nuo stipraus kraujavimo	



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

# EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION

## ATSAKOMYBĖS APRIBOJIMAS

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



Empowerment  
through menstrual  
health education.



Funded by  
the European Union