

خطة الدرس: نظافة الدورة الشهرية

إجمالي الوقت 60 دقيقة



وصف الدرس

يستخدم هذا الدرس نشاط لعب الأدوار للتعريف بالتحديات التي تواجهها العديد من النساء والفتيات في إدارة نظافة الدورة الشهرية، وأثرها على صحتهن وتعليمهن. سيحدد المشاركون الحلول لتلبية احتياجات النظافة الشهرية للنساء والفتيات في المنزل والمدرسة.



نتائج التعلم

- في نهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:
1. ناقش تحديات إدارة نظافة الدورة الشهرية للنساء والفتيات
 2. ناقش تأثير سوء نظافة الدورة الشهرية على الصحة والتعليم
 3. تحديد الحلول لضمان منازل ومدارس صديقة لنظافة الدورة الشهرية



المواد

- الورق القلاب
- أقلام السبورة
- شريط لاصق
- أوراق ملاحظات لاصقة صغيرة أو ملصقات
- بطاقات لعب الأدوار
- ورق قلاب يحتوي على مخططات المشاكل - الحلول
- ورق قلاب مع رسم للرحم
- المنتجات المحلية المستخدمة في الدورة الشهرية (على سبيل المثال، الفوط الصحية والأقمشة)
- مواد تعليمية محلية تستخدم لتعليم الأولاد والبنات عن سن البلوغ والحيض
- اختياري: عرض تقديمي حول إدارة نظافة الدورة الشهرية



التحضير

- مراجعة الموضوع في الملخص الفني: إدارة نظافة الدورة الشهرية
- اطبع وقص بطاقات لعب الأدوار للنشاط التمهيدي (بطاقة واحدة لكل مشارك). اعتمادًا على حجم المجموعة، يمكن لشخص أو شخصين أن يلعبا دور الطالب مع وجود شيء ملتصق بهم، ويمكن لشخص أو شخصين لعب دور المتمتم، ويمكن لشخص أو شخصين لعب دور الصديق الداعم، ويمكن للمشاركين المتبقين أن يكونوا طلابًا عامين في الفصل الدراسي.
- حدد المشاركين الذين سيكونون مرتاحين للمشاركة بفعالية في لعب الأدوار كطالب مع الشيء الملتصق بهم ومتمتم وصديق داعم. إذا كان ذلك ممكنًا، اطلب من رجل واحد على الأقل أن يلعب دور الطالب مع الشيء وامرأة واحدة لتلعب دور المتمتم. تحدث مع هؤلاء المشاركين بشكل فردي عن أدوارهم في اليوم السابق أو



- في الصباح قبل بدء ورشة العمل حتى يكونوا مستعدين، ولكن لا تخبرهم أن هذا النشاط يتعلق بإدارة نظافة الدورة الشهرية. امنح المشارك الشيء لينتصق بملابسه مسبقاً حتى لا يدرك الآخرون ما الذي يحدث.
- أعد ترتيب الطاولة والكراسي لإنشاء بيئة الفصل الدراسي التقليدية. حاول العثور على أدوات تساعد على تحويل مظهرك إلى معلم أكثر تقليدية في الفصل الدراسي (على سبيل المثال: ارتداء ربطة عنق أو سترة بدلة أو إرجاع الشعر للخلف أو ارتداء النظارات).
- اسأل المضيف عن الكلمات أو العبارات المحلية المستخدمة لوصف الدورة الشهرية والممارسات المستخدمة لنظافة الدورة الشهرية والمواقف الاجتماعية والثقافية.
- ابحث عن أمثلة للمنتجات المحلية التي تستخدمها الفتيات والنساء في الدورة الشهرية (على سبيل المثال، الفوط الصحية والملابس).
- ابحث عن أمثلة لمواد التعليم المحلية المستخدمة لتعليم الأولاد والبنات عن سن البلوغ والحيض. يمكن تنزيل الكتب المستخدمة في المدارس في تنزانيا وغانا وإثيوبيا وكمبوديا مجاناً من: www.growandknow.org/books.html
- ارسم صورة كبيرة للرحم على ورق قلاب (انظر الصورة أدناه كمرجع)
- ارسم 4-5 «مخططات المشاكل - الحل» فارغة. (1 لكل 3-4 مشاركين) (انظر نهاية خطة الدرس)
- اختياري: تلميحات وعرض تقديمي حول إدارة نظافة الدورة الشهرية
- اختياري: اكتب نتائج التعلم على ورق قلاب

10 دقائق

المقدمة

1. اطلب من المشاركين تخيل أنهم قد عادوا إلى المدرسة.
2. قف أمام الغرفة وقم بتدريس درس بسيط للطلاب يكون مناسباً بناءً على المعرفة الحالية للمشارك. كن تسلطياً، على سبيل المثال، اجعل الطلاب يرفعون أيديهم ثم يقفون عندما يكون لديهم سؤال.
3. بعد بضع دقائق، اطلب من الطالب (الطلاب) الذين يحملون الشيء على ملابسهم أن يأتوا إلى مقدمة الفصل ويفعلوا شيئاً أمام الطلاب الآخرين. على سبيل المثال: اطلب منهم كتابة شيء ما على السبورة أو الورق القلاب أو قراءة بعض النصوص.
4. عندما يطلب الطالب (الطلاب) الإذن بمغادرة الفصل الدراسي، اجعله يقف وشرح سبب حاجته إلى المغادرة. اجعلهم يشعرون بعدم الارتياح والإحراج.
5. لا تقم بتوبيخ أو معاقبة المشاركين الذين يلعبون دور المتنمر عندما يتعرفون على الشيء الموجود على ملابس الطالب. يمكنك أيضاً مضايقة الطالب بشأن ذلك الشيء. إذا لم يتمكن المتنمر من التعرف على الطالب بعد بضع دقائق، فيمكنك التعرف على الطالب ومضايقته بشأن الشيء.
6. بعد الانتهاء من لعب الأدوار، لا تقدم وصف الدرس أو نتائج التعلم.
7. عندما ينتهي لعب الأدوار، اطلب من المشاركين مغادرة الغرفة. أعد ترتيب الكراسي في دائرة، وارجع إلى مظهرك الأصلي، ثم قم بدعوة المشاركين للدخول مرة أخرى إلى الغرفة.



10 دقائق

تلخيص لعب الأدوار

1. اطلب من المجموعة الجلوس في دائرة لجعل نشاط التلخيص أكثر وديّة.
2. اطلب من المشاركين الذين يلعبون دور الطلاب وصف ما لاحظوه.
3. اطلب من المشاركين الذين يلعبون دور الطلاب وصف ما شعروا به.
4. اطلب من المشارك (المشاركين) الذي لديهم الشيء أن يصفوا شعورهم بإخفاء هذا الشيء عن الآخرين ثم الشعور بالاستياء حيال ذلك. مرهق، صعب، لا أستطيع التركيز على المعلم والدرس، أريد المغادرة لتسهيل إخفاء الشيء
5. اطلب من المتنمر أن يصف شعوره بمضايقة الطالب (الطلاب) الآخرين.
6. اطلب من الصديق أن يصف شعوره بدعم الطالب (الطلاب) الآخرين عندما كانوا يتعرضون للمضايقة من قبل المعلم والمتنمر.
7. اطلب من المجموعة مناقشة التأثير الذي يمكن أن يحدثه ذلك على حضور الطالب في المدرسة وتعليمه.
 - البقاء في المنزل، تجنب المدرسة، سهولة إخفاء الأشياء عن الآخرين، التعليم الضعيف الذي يقلل من فرص العمل ويديم دورة الفقر (تمت مناقشتها في اليوم الأول من ورشة العمل)
8. أسأل المشاركين: «ما الذي يحتاجه الشخص المحرج ليكون قادرًا على التأقلم وعدم التأثر بموقف مثل هذا؟» يمكنك استخدام الفئتين التاليتين للمساعدة في المناقشة:
 - شخصي (داخلي): الحافز، الشجاعة، الثقة، احترام الذات، التصميم
 - الخارج (خارجي): التشجيع، الدعم، المعرفة، المهارات، المكافآت/ الحوافز، العواقب، البيئة، التأثيرات الاجتماعية
9. أسأل المشاركين: «كيف يشبه نشاط لعب الأدوار هذا الحياة الواقعية؟»
 - نظافة الدورة الشهرية للنساء والفتيات.
10. قدم وصف الدرس أو نتائج التعلم.

10 دقائق

حقائق الدورة الشهرية

1. اختياري: ابدأ بعرض باوربوينت التقديمي.
2. أسأل المشاركين: «ما مدى ارتياحك للحديث عن إدارة نظافة الدورة الشهرية؟» اطلب من المشاركين استخدام 5 أصابع لمريح جدًا وإصبع واحد لغير مريح جدًا.
3. اشرح للمشاركين أن الرجال والنساء مسؤولون بنفس القدر عن الحديث عن إدارة نظافة الدورة الشهرية. علينا جميعًا أن نشعر بالراحة قدر الإمكان عند الحديث عن نظافة الدورة الشهرية، من أجل الصحة الجيدة للنساء والفتيات في حياتنا.
4. اعرض صورة الرحم وقناتي فالوب.
5. استخدم الرسم التخطيطي لشرح الجهاز التناسلي للمرأة والحيض وتقديم الحقائق التالية:
 - الحيض، المعروف باسم الدورة الشهرية، هو العملية الطبيعية للتخلص من بطانة رحم المرأة أو الفتاة المراهقة. أثناء الحيض، يتدفق الدم من الرحم ويخرج من الجسم عبر المهبل. تحدث هذه العملية لمدة 2 - 7 أيام كل شهر كجزء من الدورة الشهرية العادية.

- تبدأ الفتيات في الحيض عادة بين سن 9 و14 عامًا. عادة ما يتوقف الحيض عندما تكون المرأة في أواخر الأربعينيات أو أوائل الخمسينيات، وهو ما يسمى انقطاع الطمث. سوف تحيض المرأة حوالي 3000 يوم خلال حياتها.
- إن وجود دورات شهرية منتظمة هو علامة على أن أجزاء مهمة من جسم الأنثى تعمل بشكل طبيعي. تزود الدورة الشهرية بالهرمونات، وهي مواد كيميائية مهمة للجسم، للحفاظ على صحة النساء والفتيات. كما أنها تهيئ الجسم للحمل كل شهر.

ملاحظة المدرب: قد تكون هذه المعلومات بمثابة مراجعة للمشاركين أو معلومات جديدة اعتمادًا على خلفيتهم وثقافتهم. حاول استخدام الكلمات والتعبيرات المحلية إذا كنت تعرفها.



6. ناقش أن الدورة الشهرية عملية طبيعية؛ ولكن إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح فقد تؤدي إلى مشاكل صحية. اختياري: أمسك منديل أو قطعة قماش أو أي منتج صحي محلي آخر. اطلب من المشاركين تخيل عدم القدرة على تنظيفه بشكل صحيح بالماء والصابون وتعليقه في مكان مظلم ثم وضعه على بشرتك لمدة يوم كامل. اطلب من المشاركين أن يتخيلوا كيف سيكون ذلك الشعور.



7. اسأل المشاركين: «ماذا يمكن أن يكون تأثير سوء نظافة الدورة الشهرية على صحة المرأة أو الفتاة؟»

- وقد حددت التقارير الارتباط بين ممارسات النظافة الشخصية السيئة أثناء الدورة الشهرية والآثار الصحية التالية على النساء والفتيات: الطفح الجلدي والتهيج؛ والتهابات المسالك البولية والمهبلية والعجان؛ ومضاعفات في الإنجاب والحمل، والمضاعفات المرتبطة بتشوه الأعضاء التناسلية للإناث وجرحها.

30 دقيقة

مخطط المشاكل – الحلول

1. قسّم المشاركين إلى مجموعات من 3 أو 4 أشخاص.
2. **ملاحظة المدرب:** حاول تقسيم المجموعات حسب الجنس. تتمثل إحدى نقاط المناقشة القوية في إظهار كيف أن الرجال والنساء لديهم أفكار مختلفة حول المشاكل والحلول المتعلقة بإدارة نظافة الدورة الشهرية.
3. استخدم واحدة من مخططات المشاكل – الحلول كمثل، اشرح للمشاركين أن المثلثات السفلية، مثل علامات التوقف، هي المشاكل والتحديات والعوائق التي تحول دون الحصول على إدارة جيدة وأمنة ومحترمة لنظافة الدورة الشهرية. المستطيلات العلوية هي الحلول. تنقسم المشاكل والحلول إلى 3 أعمدة: المنزل والمدرسة وكلاهما.
4. اشرح للمشاركين أنك تريد منهم مناقشتها كمجموعة فقط واملأ قسم «المشاكل» في مخطط المشاكل - الحلول. سوف تعملون على جزء «الحلول» لاحقًا في الدرس.
5. وزع «مخطط المشاكل - الحلول» لكل مجموعة.
6. امنح المشاركين 10 دقائق لإكمال قسم «المشاكل».
7. اطلب من كل مجموعة تقديم «مشاكلها». ناقش التحديات والمعوقات مع المجموعة الكبيرة.
 - نقص المنتجات الصحية
 - نقص الماء والصابون للتنظيف
 - عدم الوصول إلى مرافق الصرف الصحي المناسبة



• القيود الثقافية والدينية

• الخجل والإحراج

• نقص المعلومات والوعي

7. اطلب من المشاركين العودة إلى مجموعاتهم وتبادل الأفكار حول بعض الحلول للمعوقات والتحديات. اطلب منهم تسجيل أفكارهم على الورق القلاب. ذكّرهم بأن الحلول مقسمة إلى 3 فئات: المنزل والمدرسة وكلاهما.

8. بعد 10 دقائق، اطلب من المشاركين تقديم «الحلول».

9. ناقش الحلول مع المجموعة الكبيرة. أكد على الحاجة إلى كلٍ من المكونات المادية (على سبيل المثال، مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH) والمكونات التعليمية (على سبيل المثال، المعلومات والتعليم) لتشجيع نظافة الدورة الشهرية الجيدة في المنزل والمدرسة وكلاهما.



• تأكد من أن المنتجات الصحية والملابس الداخلية متوفرة وبأسعار معقولة ويسهل الوصول إليها.
• توفير الوصول إلى المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية في المنزل والأماكن العامة، مثل المدارس والعمل. تحتاج النساء والفتيات إلى مكان آمن وخاص لتغيير منتجاتهن الصحية؛ والمياه النظيفة والصابون لغسل أيديهن وأجسادهن والأقمشة القابلة لإعادة الاستخدام؛ ومرافق للتخلص الآمن من المنتجات الصحية المستعملة أو مكان نظيف وجيد الإضاءة لتجفيفها إذا كانت قابلة لإعادة الاستخدام.

• توفير معلومات حقيقية للفتيات والأولاد والرجال والنساء لمواجهة العادات السلبية وتقديم الدعم الإيجابي للنساء والفتيات. توفر المدارس فرصة وصول العديد من الفتيات (والأولاد) إلى معلومات عن نظافة الدورة الشهرية.

• تقديم برامج تعليمية للمعلمين ومسؤولي المدرسة، بالإضافة إلى توعية أولياء الأمور والمجتمعات الأوسع.

10. اطلب من المشاركين أن يناقشوا مع شريك كيف يخططون لمعالجة المشكلة مع الأسر كمرشد مجتمعي في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH. امنحهم 5 دقائق للمناقشة.

11. اسأل المشاركين عما إذا كان أي شخص يرغب في مشاركة الاستراتيجيات حول كيفية تخطيطه للحديث عن نظافة الدورة الشهرية مع الأسر كمرشدين مجتمعين في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية WASH.

12. اطلب من المشاركين مشاركة أية أمثلة محددة رأوها أو استخدموها في عملهم لدعم إدارة نظافة الدورة الشهرية. اعرض أمثلة على المواد التعليمية المحلية المستخدمة لتعليم الأولاد والبنات عن سن البلوغ والحيض.

5 دقائق

مراجعة

1. كثنائيات، اطلب من المشاركين مناقشة كيفية استخدام هذه المعلومات على المستوى الشخصي.



تأملات في الدرس

نشاط المقدمة: بطاقات لعب الأدوار



أنت طالب يبلغ من العمر 14 عامًا في صف دراسي مع أولاد وفتيات آخرين. لديك شيء عالق في ملابسك وهو أمر محرج ومخجل للغاية في ثقافتك. تحتاج إلى محاولة إخفاء هذا الشيء عن زملائك في الصف والمعلم وعدم مناقشته مع أي شخص آخر.

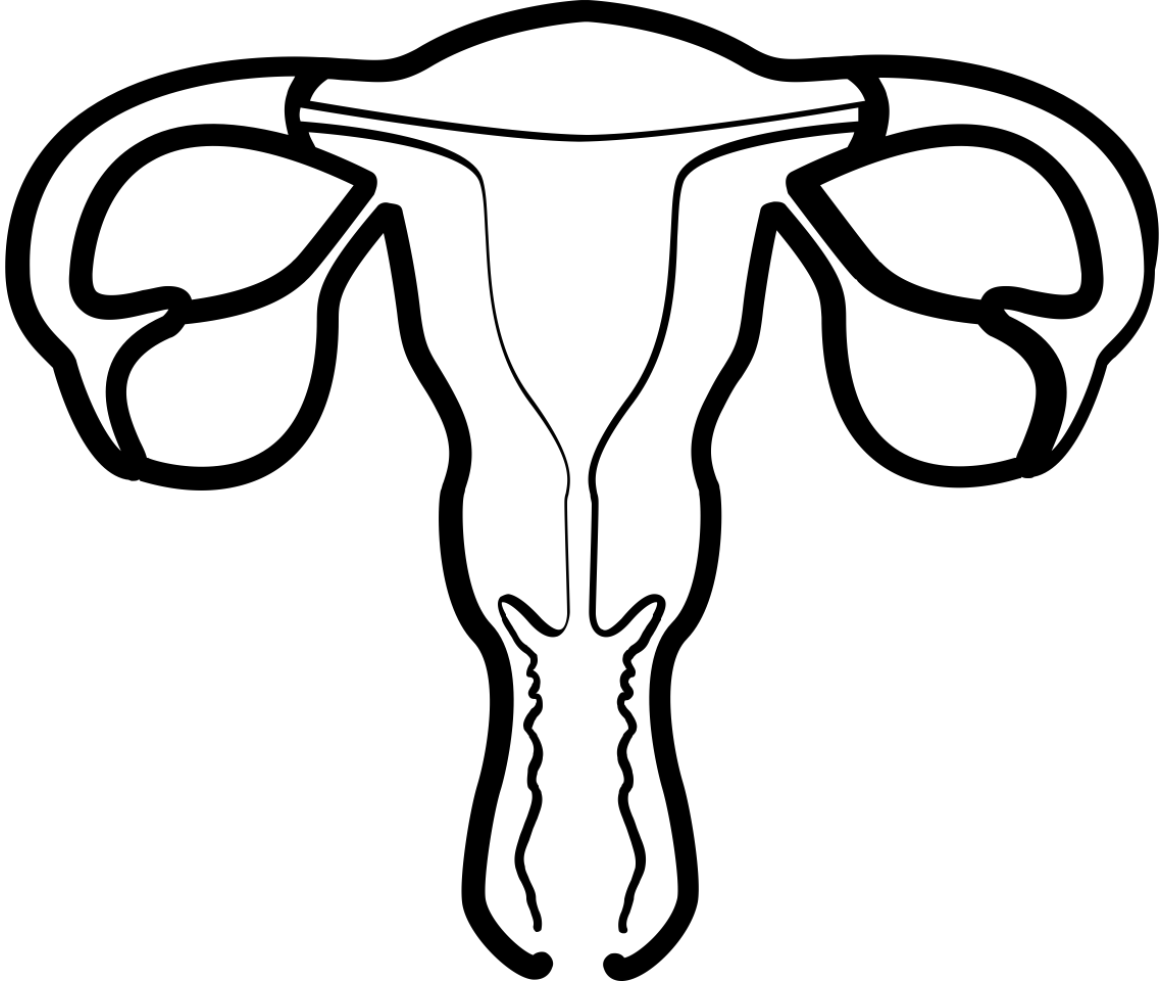
بعد بضع دقائق من لعب الأدوار، ارفع يديك لتسأل المعلم عما إذا كان بإمكانك مغادرة الصف لسبب شخصي. تريد سرًا إزالة الكائن من ملابسك، لكن لا تذكر لأحد سبب حاجتك إلى مغادرة الفصل.

أنت طالب يبلغ من العمر 14 عامًا في صف دراسي مع أولاد وفتيات آخرين. أحد زملائك في الفصل لديه شيء عالق في ملابسه وهو أمر محرج ومخجل للغاية في ثقافتك. إنه يحاول إخفاء هذا الشيء عن الجميع. حاول تحديد هذا الطالب ومضايقته أمام الفصل عندما تلاحظ ذلك الشيء.

أنت طالب يبلغ من العمر 14 عامًا في صف دراسي مع أولاد وفتيات آخرين. أحد أصدقائك لديه شيء عالق في ملابسه وهو أمر محرج ومخجل للغاية في ثقافتك. إنه يحاول إخفاء هذا الشيء عن الجميع. قدم الدعم لصديقك إذا تعرض للتنمر من قبل الآخرين وحاول أن تجعله يشعر بمزيد من الراحة.

أنت طالب يبلغ من العمر 14 عامًا في صف دراسي مع أولاد وفتيات آخرين. شارك في الدرس واتبع تعليمات المعلم.

صورة للرحم وقناتي فالوب



مخطط المشاكل – الحلول

