

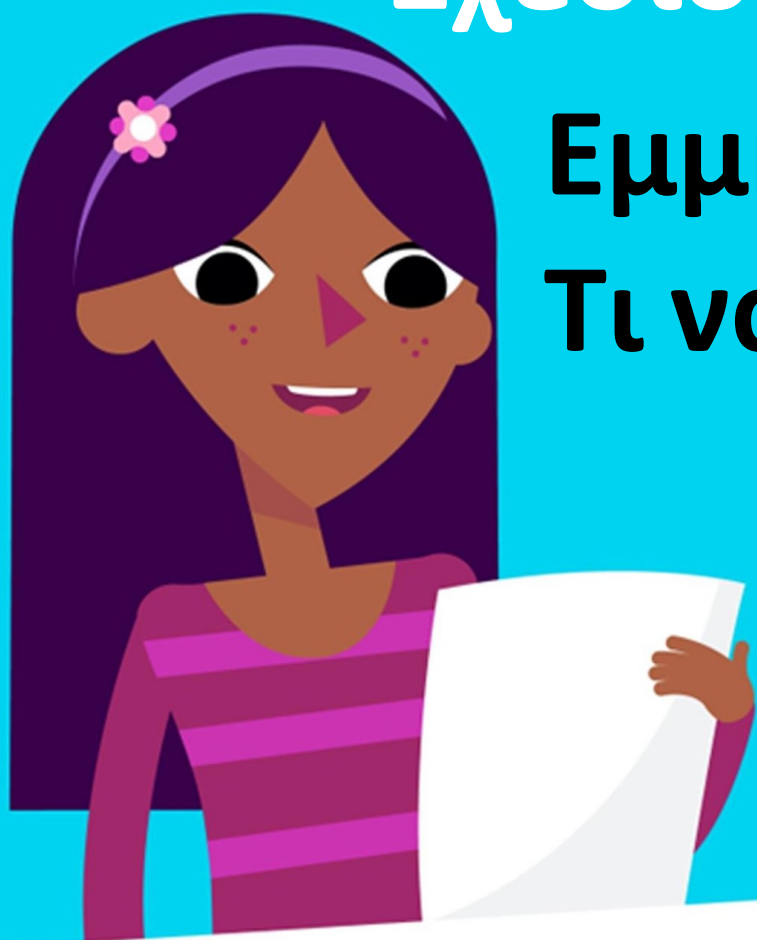


# amaze

## Σεξουαλική Εκπαίδευση

### Σχέδιο Μαθήματος

# Εμμηνόρροια: Τι να περιμένεις



**ΣΤΟΧΟΙ:****Οι μαθήτριες και οι μαθητές να:**

- Περιγράφουν τις διεργασίες της εφηβείας και της ωρίμανσης του σεξουαλικού και αναπαραγωγικού συστήματος. Εξηγούν ότι η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου, εξαρτάται από την κληρονομικότητα, το περιβάλλον και τις συνήθειες υγιεινής του (γνώση).
- Περιγράφουν τον εμμηνορροϊκό κύκλο. Αναγνωρίζουν διαφορετικά βιολογικά συμπτώματα και τα αισθήματα που βιώνουν τα κορίτσια (άτομα με μήτρα), κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (γνώση).
- Εκφράζονται με αυτοπεποίθηση για την κατανόηση της λειτουργίας του εμμηνορροϊκού κύκλου (δεξιότητα).
- Καταδεικνύουν θετικές και υποστηρικτικές στρατηγικές, με σκοπό να βοηθήσουν τα άτομα με έμμηνο ρύση να αισθάνονται άνετα κατά τη διάρκειά της (δεξιότητα).

**ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ:** 9-12 χρονών**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 45' – 60' χρόνος μαθήματος στην τάξη**ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ:**

Η έναρξη της εμμήνου ρύσεως, που συχνά αποκαλείται «περίοδος», είναι ένα φυσιολογικό μέρος της εφηβείας για τα κορίτσια.

Το βίντεο εξηγεί την έμμηνο ρύση, περιγράφοντας τη βιολογική της διαδικασία.

Το σχέδιο μαθήματος βοηθά να κατανοηθεί η πληροφορία και να ενδυναμωθούν οι μαθήτριες/-τες, ώστε να μην αντιμετωπίζεται με φόβο ή άγχος.

Στο μάθημα, γίνεται επίσης μια εισαγωγή για την εφηβεία, ώστε να ενταχθεί το φαινόμενο της έμμηνο ρύσης σε αυτό το πλαίσιο, σε περίπτωση που οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν συζητήσει το θέμα ευρύτερα.

**ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ): Εφηβεία (15')**

Σε περίπτωση κατά την οποία οι μαθητές/-τριες δεν έχουν συζητήσει ποτέ για την εφηβεία γενικά, προτείνουμε οι εκπαιδευτικοί να αφιερώσουν το **πρώτο δεκαπεντάλεπτο** σε αυτό το θέμα.

Η/Ο εκπαιδευτικός γράφει τη λέξη **ΕΦΗΒΕΙΑ** στον πίνακα και ζητά από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα νοητικό χάρτη γύρω από αυτή. Η κουβέντα που εξελίσσεται, καθώς σχηματίζεται ο χάρτης, οδηγεί τα παιδιά να καταλάβουν ορισμένα γενικά χαρακτηριστικά της εφηβείας (βλ. Βοηθητικό Υλικό). Όπως, ότι δεν ξεκινά την ίδια χρονική στιγμή για όλα τα παιδιά και αποτελεί μια εξελισσόμενη διαδικασία. Επίσης ότι είναι αποτέλεσμα βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων οι οποίοι αλληλοεπιδρούν. Δηλαδή, ότι η εξέλιξη του σώματος στην εφηβεία είναι αποτέλεσμα της κληρονομικότητας, της διατροφής και των συνθηκών υγιεινής με τις οποίες μεγαλώνουν τα άτομα. Οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά, στη διάρκεια αρκετών χρόνων και ο ρυθμός δεν είναι ο ίδιος για κάθε παιδί.

Η εφηβεία περιλαμβάνει τις σωματικές αλλαγές οι οποίες είναι αποτέλεσμα του σταδίου ανάπτυξης της ήβης, αλλά παράλληλα σηματοδοτεί και συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές.

Έτσι, παρατηρούνται αλλαγές στις σχέσεις με τους γονείς και τους συνομήλικους, καθώς και ανάπτυξη συναισθημάτων, σχετικών με την σεξουαλικότητα. Όλες οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και απαρτίζουν την περίοδο της εφηβείας. Η έναρξη της ήβης στα κορίτσια και στα αγόρια ελέγχεται από ορμόνες (οιστρογόνα, τεστοστερόνη), οι οποίες παράγονται στον εγκέφαλο και στις ωοθήκες για τα κορίτσια και για τα αγόρια στον εγκέφαλο και στους όρχεις.

Αφού έχει ολοκληρωθεί ο νοητικός χάρτης, και έχουν συζητηθεί οι βασικές έννοιες, οι εκπαιδευτικοί ζητούν από τα παιδιά να γράψουν στο ένα χέρι (εσωτερική παλάμη) ένα Σ και στο άλλο Λ. Λέμε ότι θα παίξουμε ένα παιχνίδι. Η/Ο εκπαιδευτικός θα διαβάζει μια σειρά από προτάσεις και τα παιδιά θα σηκώνουν το αντίστοιχο χέρι (Σ) για σωστό και (Λ) για λάθος.

#### Ενδεικτικές προτάσεις

- Η εφηβεία είναι αναπτυξιακό στάδιο για όλους τους ανθρώπους (Σ)
- Η εφηβεία ξεκινά την ίδια χρονική στιγμή για όλους και όλες, στα 12 (Λ)
- Η εφηβεία φέρνει σημαντικές αλλαγές ΜΟΝΟ στο σώμα των ατόμων (Λ)
- Η έναρξη της ήβης (εφηβείας) ελέγχεται από τη λειτουργία συγκεκριμένων ορμονών (Σ)
- Οι ορμόνες παράγονται στον εγκέφαλο και τα αναπαραγωγικά όργανα (Σ)



### ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: (20') Εμμηνόρροια

Δίνουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας (1). Λέμε ότι θα συζητήσουμε για τα αναπαραγωγικά όργανα στο γυναικείο σώμα. Οι μαθήτριες/-τες συμπληρώνουν τα μέρη του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, χρησιμοποιώντας τις λέξεις κάτω από το σχήμα. Συζητάμε με τα παιδιά για τον ρόλο του κάθε οργάνου. Μια σύντομη περιγραφή υπάρχει παρακάτω στον πίνακα Α. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανατρέξουν σε βιβλία βιολογίας, όπως και στο υλικό του Υπουργείου Υγείας (βλ. Συνοδευτικό Υλικό).

Αφού παρουσιάσουμε τα μέρη του αναπαραγωγικού και συζητήσουμε για τον ρόλο τους στην αναπαραγωγή, προκειμένου να εξάψουμε τη φαντασία τους και να τα εισάγουμε στο θέμα της εμμήνου ρύσεως κάνουμε την ερώτηση:

Φυσικά, όλες οι λειτουργίες είναι σημαντικές. Στην προκειμένη περίπτωση, θέλουμε τα παιδιά να καταλάβουν και να συνδέσουν την εμμηνόρροια με τη γονιμότητα. Αφήνουμε λίγο χρόνο, για να συζητηθεί το θέμα στην τάξη και να γίνει ανταλλαγή απόψεων. Λέμε στα παιδιά ότι θα επανέλθουμε στην ερώτηση, αφού παρακολουθήσουμε ένα μικρό βίντεο.

*Παρακολουθούμε από την αρχή μέχρι το τέλος το **βίντεο του AMAZE**.*

*Αφού τελειώσει το βίντεο, επανερχόμαστε στην ερώτηση.*

*Ποια μπορεί να είναι η πιο σημαντική λειτουργία αυτού του συστήματος;*

**Στη συζήτηση που ακολουθεί, βοηθούμε τα παιδιά να καταλήξουν στο βασικό λόγο για τον οποίο η περίοδος είναι τόσο σημαντική. Δηλαδή, να συνδέσουν την έμμηνο ρύση με τη γονιμότητα και τη δυνατότητα της μητέρας να θρέφει το έμβρυο, καθώς αυτό μεγαλώνει στο σώμα της. Η λειτουργία της εμμηνόρροιας αποτελεί ένδειξη ότι, αν υπάρχει γονιμοποίηση, μια νέα ζωή μπορεί να ξεκινήσει.**

Με βάση την κουβέντα, η οποία έχει προηγηθεί, οι εκπαιδευτικοί βοηθούν τα παιδιά να συμπληρώσουν το ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ στο Φύλλο Εργασίας (1). Στην πιο απλή του μορφή θα μπορούσε να είναι: «*Η εμμηνόρροια είναι ένδειξη γονιμότητας*».

## Πίνακας Α

(1) Άνοιγμα του Κόλπου	Μπορούμε να νιώσουμε την άκρη του στο κάτω μέρος του αιδοίου.
(2) Κόλπος	Ελαστικό μέρος σε σχήμα σωλήνα στο εσωτερικό του σώματος το οποίο συνδέει τη μήτρα με το εξωτερικό μέρος του αιδοίου.
(3) Τράχηλος	Το άνοιγμα της μήτρας, στην κορυφή του κόλπου.
(4) (8) Ωοθήκες	Ειδικά όργανα, τα οποία παράγουν τα ωάρια. Έχουν περίπου το μέγεθος σταφυλιού.
(5) Σάλπιγγες	Είναι λεπτοί σωλήνες, οι οποίοι μεταφέρουν το ωάριο απ' τις ωοθήκες στη μήτρα.
(6) Μήτρα	Σαν σακουλάκι, από μυ, σε μέγεθος αχλαδιού περίπου. Εδώ, μεγαλώνουν τα μωρά και γι' αυτό το μέγεθός της αλλάζει.
(7) Ωάριο	Τα αναπτυγμένα θηλυκά γεννητικά κύτταρα. Σε κάθε ωοθήκη -με τη γέννηση της γυναίκας- υπάρχουν μερικές χιλιάδες ωκύτταρα, τα οποία στην εφηβεία θα αρχίσουν να εξελίσσονται σε ωάρια.

### **Παιχνίδι επανάληψης**

Λέμε ότι θα παίξουμε ένα παιχνίδι επανάληψης. Οι εκπαιδευτικοί ζητούν από τα παιδιά να γράψουν στο ένα χέρι (εσωτερική παλάμη) ένα Σ και στο άλλο Λ. Ο/Η εκπαιδευτικός θα διαβάσει μια σειρά από προτάσεις και τα παιδιά θα σηκώνουν το αντίστοιχο χέρι (Σ) για σωστό και (Λ) για λάθος. Σε περίπτωση που έχει γίνει το πρώτο μέρος αυτής της ενότητας, τα παιδιά έχουν ήδη στο χέρι τους τα γράμματα.

### **Ενδεικτικές προτάσεις:**

- Η εμμηνόρροια είναι μια ένδειξη ότι το κορίτσι μπήκε στην εφηβεία (Σ)
- Για όλα τα κορίτσια η εμμηνόρροια εμφανίζεται για πρώτη φορά στα 12 (Λ)
- Το κάθε σώμα ωριμάζει με το δικό του ρυθμό (Σ)
- Το μωρό μεγαλώνει στη μήτρα (Σ)
- Η μήτρα την περίοδο της ωορρηξίας δημιουργεί στα τοιχώματά της ένα επιπλέον περίβλημα (Σ)
- Όταν το άτομο ΔΕΝ είναι έγκυος το έξτρα περίβλημα της μήτρας είναι πολύ χρήσιμο (Λ)
- Το περίβλημα της μήτρας που αποβάλλεται μοιάζει με αίμα (Σ)
- Το περίβλημα της μήτρας αποβάλλεται από τις σάλπιγγες (Λ)
- Η έμμηνος ρύση εμφανίζεται κάθε 21 έως 35 ημέρες (Σ)
- Όλες οι γυναίκες έχουν την ίδια διάρκεια περιόδου (Λ)
- Το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο PMS έχει σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα (Σ)
- Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και πόνους περιόδου εκδηλώνουν όλα τα κορίτσια και γυναίκες (Λ)
- Οι πόνοι περιόδου είναι κράμπες, αποτέλεσμα των συσπάσεων της μήτρας (Σ)

### **Περίοδος και υγεία (10')**

Συζητάμε για το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS), όπως αυτό αναφέρθηκε στο βίντεο. Προκαλούμε τα παιδιά να θυμηθούν κάποια από τα συμπτώματα, τα οποία αναφέρθηκαν στο βίντεο. Μπορούμε, επίσης, να ζητήσουμε από τα παιδιά να δείξουν με παντομίμα κάποια από τα συμπτώματα αυτά: *ακμή, φούσκωμα, κούραση, πόνος στην πλάτη, πόνος στη μέση, ευαισθησία στο στήθος, πονοκέφαλος, δυσκοιλιότητα, διάρροια, λαιμαργία, κατάθλιψη, κυκλοθυμία, δυσκολία στη συγκέντρωση, δυσκολία στον έλεγχο του στρες, δυσκολία στον ύπνο.*

**Στόχος** δεν είναι η ακριβής αποτύπωση των συμπτωμάτων, αλλά να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι για κάποια άτομα η περίοδος μπορεί είναι για λίγο μια επώδυνη και δύσκολη διαδικασία.

### **ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Ενσθυναίσθηση και όχι ντροπή**

Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα με τα προϊόντα υγιεινής περιόδου στο Φύλλο Εργασίας (1). Συζητούμε για αυτά, καθώς και για τρόπους με τους οποίους θα πρέπει να φυλάμε και να πετάμε τα προϊόντα αυτά.

Συζητάμε με τα παιδιά για ποιους λόγους μιλάμε συνηματικά για την περίοδο. Θα πρέπει μέσα από την κουβέντα να καταλάβουν ότι η περίοδος είναι μια σπουδαία σωματική διαδικασία, για την οποία κανένα άτομο δε θα πρέπει να ντρέπεται. Το σώμα μας είναι ένα μικρό θαύμα, το φροντίζουμε και το διατηρούμε καθαρό. Λέμε ότι σήμερα θα σπάσουμε την ντροπή για την περίοδο.

Ζητάμε από τα παιδιά να θυμηθούν κάποιες «συνθηματικές» φράσεις για την περίοδο από το βίντεο, αλλά και φράσεις, τις οποίες έχουν ακούσει ή χρησιμοποιήσει τα ίδια. Τις γράφουμε στον πίνακα.

#### **Ενδεικτικές φράσεις:**

*Έχω τα ρούχα μου. Είμαι αδιάθετη. Είμαι στις δύσκολες μέρες, κλπ.*

Λέμε στα παιδιά να δουλέψουν σε ζευγάρια. Κάποιο θα επιλέγει μια φράση από αυτές του πίνακα, για να συμπληρώσει κατάλληλα την πρόταση, *Το άτομο αυτό .....(φράση από τον πίνακα).* Για παράδειγμα, *Το άτομο αυτό είναι απαντήσει δυνατά: Βασικά, το άτομο αυτό έχει περίοδο. Είναι εντάξει να το πούμε με το όνομά του.*

Μπορούμε να έχουμε γράψει και αυτή τη φράση στον πίνακα.

### **Επέκταση (μικρό πρότζεκτ)**

*Φτώχεια περιόδου – Period poverty*  
(ομαδική εργασία πρότζεκτ στο σχολείο ή το σπίτι)

Ζητάμε από τα παιδιά να διαβάσουν το μικρό κείμενο για την περίοδο στο Φύλλο Εργασίας (2). Το κείμενο είναι σύντομη απόδοση του φαινομένου, με βάση την ελληνική και διεθνή αρθρογραφία (βλ. Συνοδευτικό Υλικό).

Είτε στο σπίτι, είτε στο σχολείο η εργασία είναι καλό να γίνει ομαδικά, σαν μικρό πρότζεκτ.

Αφού διαβάσουν το κείμενο, οι ομάδες αναλαμβάνουν αποστολές, τις οποίες θα παρουσιάσουν στην ολομέλεια.

## ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ φτώχεια περιόδου.

### 1<sup>η</sup> Ομάδα

Θα βρει αριθμητικά στοιχεία, τα οποία με σχετικές εικόνες θα παρουσιάσει σε αφίσα:

- Πόσοι άνθρωποι στον κόσμο ζουν σε συνθήκες φτώχειας;
- Πόσο κοστίζουν τα προϊόντα υγιεινής της περιόδου (σερβιέτες, ταμπόν, κλπ.)
- Πόσο κοστίζουν τα προϊόντα περιόδου σε σχέση με κάποια βασικά τρόφιμα όπως ψωμί και γάλα;

### 2<sup>η</sup> Ομάδα

Θα επινοήσει ένα σύνθημα ευαισθητοποίησης της κοινότητας για το θέμα της φτώχειας περιόδου.

### 3<sup>η</sup> Ομάδα

Θα φτιάξει μια αφίσα για να ευαισθητοποιήσει τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές της για τη φτώχεια περιόδου. Μπορούν να εντάξουν σε αυτή το σύνθημα της 2<sup>ης</sup> ομάδας.

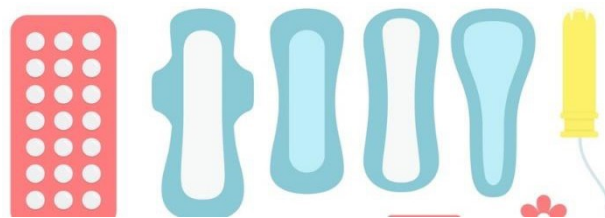
### 4<sup>η</sup> Ομάδα

Θα δημιουργήσει ένα ραδιοφωνικό σποτ, για να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα αναφορικά με το θέμα της φτώχειας περιόδου.

### 5<sup>η</sup> Ομάδα

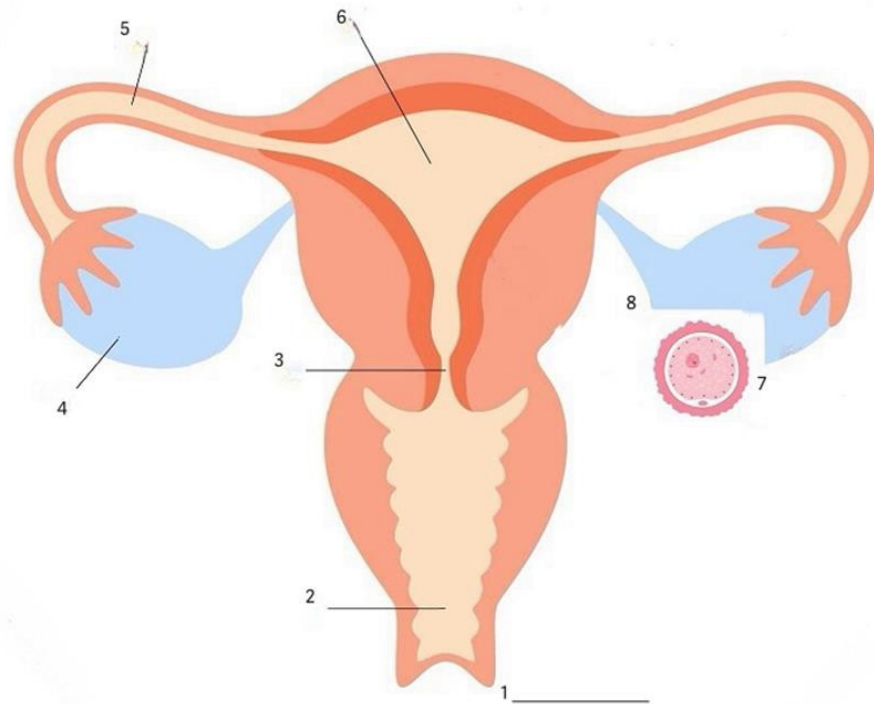
Θα αναζητήσει λύσεις για το φαινόμενο. Στη συνέχεια θα γράψει μια επιστολή στον Επικεφαλής του ΟΗΕ όπου θα παρουσιάζει με λίγα λόγια το φαινόμενο και στη συνέχεια τις λύσεις τις οποίες προτείνει.

Αναρτούμε τις εργασίες των παιδιών στην τάξη και/ή στο διαδικτυακό τόπο του σχολείου/τάξης, επαινώντας την προσπάθεια.

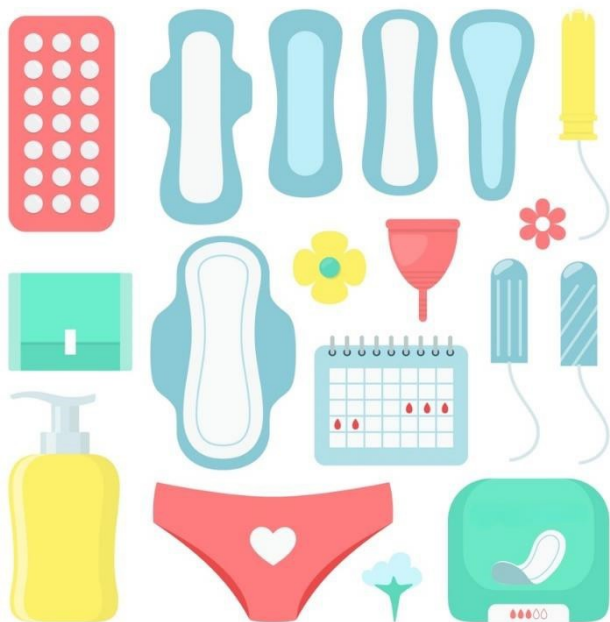




# Φύλλο Εργασίας (1)



Τράχηλος / Μήτρα / Ωοθήκη / Ωάριο / Σάλπιγγες / Κόλπος / Άνοιγμα κόλπου



**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Η εμμηνόρροια είναι

## Φύλλο Εργασίας (2)

**Φτώχεια περιόδου: ένα κοινωνικό φαινόμενο που επηρεάζει εκατομμύρια γυναίκες κάθε μήνα.**

Φτώχεια περιόδου είναι η **έλλειψη** πρόσβασης σε προϊόντα εμμήνου ρύσεως, η εκπαίδευση σε ζητήματα εμμηνόρροιας, οι εγκαταστάσεις υγιεινής, η διαχείριση απορριμμάτων ή ο συνδυασμός των παραπάνω και επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο αδυνατούν να αγοράσουν σερβιέτες, ταμπόν ή άλλα προϊόντα για την περίοδο, λόγω φτώχειας.

Αυτό, έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία τους, καθώς η κακή υγιεινή της περιόδου μπορεί να προκαλέσει βλάβες στη σωματική υγεία, καθώς έχει συνδεθεί με λοιμώξεις του αναπαραγωγικού και του ουροποιητικού συστήματος. Επίσης, όταν μιλάμε για νεαρά κορίτσια, αυτό έχει αρνητικές συνέπειες στην εκπαίδευσή τους. Τα κορίτσια τα οποία δεν έχουν πρόσβαση σε προϊόντα περιόδου, δεν αισθάνονται προστατευμένα και τίθεται σε κίνδυνο η αυτοπεποίθηση, η αξιοπρέπεια και η εκπαίδευσή τους. Είναι λιγότερο πιθανό να πάνε στο σχολείο ή να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες. Σύμφωνα με την UNESCO, σε κάποιες χώρες τα κορίτσια μπορεί να χάσουν 10%-20% των ημερών του σχολείου, επειδή ακριβώς δεν έχουν πρόσβαση σε προϊόντα υγιεινής της περιόδου.



## ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

Συνοδευτικό υλικό για το βίντεο του AMAZE

<https://amaze.org/video/greek-menstruation-what-to-expect/>

Υπουργείο Υγείας: Δράσεις και παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-ehmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-ehmerwshs-gia-thn-seksoyalikh-kai-anaparaqwghikh-ygeia>

Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής: Τι συμβαίνει στην εφηβεία

<http://www.youth-med.gr/documents/issues/entypo-Sex.pdf>

Στοιχεία για το κοινωνικό φαινόμενο της «φτώχειας περιόδου» από αντίστοιχο

- <https://www.in.gr> (άρθρο του 07/06/2023)
- <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/menstruation-barrier-education>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty>
- <https://www.actionaid.org.uk/our-work/womens-rights/period-poverty#:~:text=Period%20poverty%20affects%20women%2C%20girls,this%20is%20not%20a%20reality.>