





## Amikor megjön a vérzésem

 <b>IDŐ</b>	<p>60 - 90 perc (a csoport méretétől függően, de attól is függ, hogy a teljes gyakorlatot megcsinálod, vagy lerövidíted a csoporthoz alkalmazkodva)</p>
 <b>RÉSZTVEVŐ</b>	<p>10 – 15 fő vagy több (attól is függ, hogy csak lányok/csak fiúk, vegyes csoportoknál ajánlott kisebb létszámmal dolgozni)</p>
 <b>SZÜKSÉGES ANYAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutathatod a menstruáció biológia háttérét (használd az iskola tankönyveit és beszélj meg a biológia tanárral).</li> <li>• Készülj fel a menstruációra kulturális szempontból (a menstruációval kapcsolatos pozitív oktatásról – és talán arról is, hogyan kezelik azt más kultúrákban).</li> <li>• Készülj fel arra a csoportra (osztályra), amellyel dolgozni fogsz (ha változatos a kulturális háttérük, először érdemes többet megtudnod a testtel/szexuális kapcsolatos kulturális normáikról, amelyek relevánsak lehetnek az órán).</li> <li>• Készíts „Varázsdobozt” – papírdobozt a kérdéseknek.</li> <li>• Hozhatsz magaddal egészségügyi termékeket (tanítónőknek ajánlott – de fontos, hogy tanárként komfortosan érezd magad, ha ezeket a termékeket az órán megmutatod).</li> <li>• Videók, filmek a menstruációról pozitív és oktatási szempontból</li> <li>• Nagy papírlapok, markerek, zsírkréták, színes ceruzák és/vagy magazinok (és olló, ragasztó) kollázskészítéshez</li> </ul>
 <b>CÉL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megbízható ismeretek átadása a menstruációról</li> <li>• A tabuk kezelése, segítve a fiatalokat megszabadulni a menstruáció körüli szegyenérzettől</li> <li>• A szexuális higiénia megvitatása</li> <li>• Segíteni a fiatalokat a személyes tér és határok felismerésében, meghatározásában és védelmében</li> <li>• Ne csak orvosi szempontból nézzük az emberi testet – a fiatalok férjenek hozzá a szégyentől és ítélkezéstől mentes oktatáshoz a saját testük működéséről</li> </ul>



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi  
Pedagógusok  
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



**symplexis**



**cesie**  
the world is only one creature



ÚTMUTATÓ  
LÉPÉSRŐL  
LÉPÉSRE

1. Mielőtt a menstruáció témájába kezdsz, fontos a biztonságos környezet kialakítása. A menstruáció megbeszélhető vegyes nemű csoportokban vagy nemenként bontott csoportokban, de a facilitátornak tisztában kell lennie a biztonság és az intimitás különbségével. A nemek szerinti homogén csoport nem feltétlenül jelent mindenki számára biztonságot. A gyakorlat célja, hogy tájékoztassuk és ösztönözzük a fiatal lányokat, hogy jobban érezzék magukat a testükben, és a fiúkat is megtanítsuk a női testről meglévő ismeretekre, annak társadalmi kontextusában.
2. Először mutasd be a „Varázsdobozt” – ahová a diákok névtelenül bedobhatják kérdéseiket egy darab papíron.
3. Jégtörőként kérd meg a diákokat, hogy írjanak egy papírra a menstruációhoz szükséges szavakat. Bátorítsd őket, hogy írjanak le mindent, ami eszükbe jut – még butaságokat is, semmi gond. Gyűjtsd össze a papírokat, és írd fel a szavakat a táblára. Ne aggódj, ha lesznek vicces vagy csúnya szavak, írd oda mindent, és mondd el nekik, hogy erről később beszélsz. (Ez a jégtörő segít ennek a témának a megnyitásában, megtörve a hallgatás tabuját, és tájékoztatást ad a tanárnak a tanulók tudásszintjéről a témában).
4. Kezd egy rövid prezentációval vagy ismeretterjesztő filmmel a menstruációs ciklusról (válassz olyat, ami megfelel annak a korosztálynak, akivel dolgozol).
5. Alkoss a résztvevőkből 4 fős csoportokat (kérd meg, hogy ők is figyeljenek arra, hogy csoportot alakítsanak ki egymással, a kiscsoportokban ne legyen zaklatás, még rejtett erőszak sem a tanulók között). Vegyenek egy nagy (A3-as vagy nagyobb) papírlapot, és rajzolják a belső női szerveket a menstruációs ciklus egy-egy különböző fázisában. Amikor készen vannak, a csoportok bemutatják a részüket, így az egész osztály lefedi a teljes ciklust.
6. A nagy csoportban üljetek körbe. Ha szükséges, rendezd be a termet ennek megfelelően. Kezd meg a menstruációról szóló vitát: először kérdezd meg, milyen ciklusokat ismernek a természetben vagy az emberi életben (például évszakok stb.). Először beszélj meg a menstruációs ciklust a természet szemszögéből.
7. Helyezze a varázsdobozt a kör közepére, és kérd meg a tanulókat, hogy írjanak le egy tabut a menstruációval kapcsolatban. Kérd meg őket, hogy hajtsák össze a papírjukat, és tegyék a dobozba. Nyisd ki a dobozt, és olvasd fel az általuk korábban felírt tabukat és kérdéseket. Próbáld meg válaszolni a kérdésekre, de biztasd a csoportot, hogy együtt válaszoljatok a kérdésekre.
8. Kezd a beszélgetést azzal, hogy megnézik újra a táblát a menstruációra vonatkozó szavakkal. Együtt 'elemezhetitek' a látottakat, ha van valami, ami a menstruáció kulturális vonatkozásaihoz vagy tabuihoz kapcsolódik.
9. Megemlítheted a kérdésekkel és a tabukkal kapcsolatban, hogy a menstruációval kapcsolatos magatartást az emberi társadalmakban mindig is a kultúra szabályozta – mint minden természetes testi folyamatot.
10. Érdekes megvitatni azokat a tabukat, mint például: fájdalom, vér, női szexualitás, ezekről a dolgokról való beszélgetés sok családban tabu. Lehet



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

Herceghalmi  
Pedagógusok  
Egyesülete





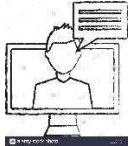
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



c e s i e  
the world is only one creature

	<p>beszélni a szégyenről – mit gondolnak a tanulók, hogyan lehet elkerülni vagy kigyógyulni belőle, ha átélte.</p> <p>11. A menstruációs higiénia megbeszéléséhez tedd a kör közepére az egészségügyi termékeket, és magyarázd el, hogy melyik micsoda. Együtt olvassátok el, mi van a csomagon. A diákok egy kis Google-kutatást is végezhetnek az interneten a menstruációs higiénéről. Kísérletet végezhetnek tamponokkal. Hozhatsz biotermékeket, és mondd el a különböző termékek előnyeit és hátrányait. Mondd el azokat az információkat, hogy kikkel léphetnek a fiatal lányok kapcsolatba (iskolában, nőgyógyással, védőnővel, akikkel biztonságban érezhetik magukat, akiknek nyíltan kérdéseket tehetnek fel, és akiktől támogatást kaphatnak női fejlődésük folyamatában).</p> <p>12. Személyes / privát tér, biztonság megbeszélése: mire van szükségünk saját személyes testhigiénéink biztonságos kezeléséhez.</p> <p>13. Zárókörként kérd meg a tanulókat, hogy találjanak ki olyan új rituálékat, amelyek valamilyen módon kapcsolódnak az emberi testhez, a ciklusokhoz és relevánsak az életükben. Nem csak lányokhoz és menstruációhoz kapcsolódóan, hanem fiúknak is. Miután összegyűjtötted ezeket az ötleteket, adj nekik egy nagy papírt (ha nagy csoportról van szó, oszd ketté), és kérd meg őket, hogy írják le/ vagy rajzoljanak illetve készítsenek kollázst a következő utasításokkal:</p> <p>14. „Készítsetek posztert a menstruációról pozitív üzenettel. Használjátok az összes „összetevőt”: mindent, amit ezen a workshopon tanultatok: tudományos információk, ötletek, tabuk, gyakorlati dolgok, ötletek a rituálékról stb. Fontos: pozitív üzenetnek kell lennie! Készíthettek tájékoztató plakátot, rendezvényre szóló meghívót, aktivista kampányplakátot stb.</p>
 <p><b>ESZME-CSERE</b></p>	<p>A megbeszélés a gyakorlat része – lásd fent.</p>
 <p><b>TIPPEK</b></p>	<p>Javasoljuk, hogy a facilitátorok tájékozódjanak saját attitűdjükről, érzéseikről, saját szégyenérzetükről a témával kapcsolatban, mielőtt megtartják ezt a gyakorlatot. Egy bizonyos szintű tudás, magabiztosság és őszinteség szükséges ahhoz, hogy ez a gyakorlat jól sikerüljön. Lásd az előkészítést fent.</p>
<p><b>ONLINE FORMA</b></p> 	<p>Ez a gyakorlat online is elvégezhető, de ajánlott offline, ha lehetséges. Érdeemes lehet KAHOOT-kvízt is csinálni, és Jamboorddal dolgozni.</p>



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi  
Pedagógusok  
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



**symplexis**



**cesie**  
the world is only one creature



ELMÉLET

Hilda Hutcherson: Amit az anyád sosem mondott el a szexről (Bestline Kiadó, 2003)

Hoppál Bori: Az én testem - Tinilányok kérdései, Hoppál Bori válaszai (Corvina Könyvkiadó, 2014)



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

**Herceghalmi  
Pedagógusok  
Egyesülete**



**symplexis**



**cesie**  
the world is only one creature