

Γνωρίζετε...

Η έμμηνος ρύση (ή περίοδος) ξεκινά συνήθως μεταξύ 11 και 14 ετών. Ωστόσο, μπορεί να ξεκινήσει νωρίτερα ή αργότερα, ανάλογα με το άτομο.

Η έμμηνος ρύση έχει σημασία

Σημαντικός αριθμός παιδιών και νέων ανέφεραν ότι έχασαν ημέρες να πηγαίνουν στο σχολείο λόγω της περιόδου τους. Τα περισσότερα παιδιά ανέφεραν ότι έλειπαν λιγότερο από 5 ημέρες το χρόνο. Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός ανέφερε ότι έλειπε περισσότερες από 20 ημέρες κάθε χρόνο. Ένας από τους λόγους: δυσκολία απόκτησης προϊόντων για την περίοδο

Η Επίτροπος Παιδιών και Νέων ΝΑ

Η έμμηνος ρύση παρουσιάζει σημαντικές προκλήσεις όταν τα άτομα δεν έχουν τις πληροφορίες, τους πόρους, τις υποδομές και την κοινωνική υποστήριξη που χρειάζονται για να διαχειριστούν την εμμηνορροϊκή υγεία και την ευεξία τους με ασφάλεια και αξιοπρέπεια.

Η Επίτροπος Παιδιών και Νέων ΝΑ

Η «φτώχεια της περιόδου» αναφέρεται στην ανεπαρκή πρόσβαση σε: προϊόντα υγιεινής, επιμόρφωση σχετικά με την υγεία της περιόδου, τουαλέτες και εγκαταστάσεις πλυσίματος χεριών.

Μοιραστείτε την Αξιοπρέπεια

**Period
Positivity**
accessibility equity dignity

ΣΤΟ
ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ
ΕΙΜΑΣΤΕ
ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Ως σχολείο **Θετικής Πλευράς της Περιόδου**, θα παρέχουμε:

Πρόσβαση σε δωρεάν σερβιέτες υγείας από μηχανήματα αυτόματης διανομής (dispensers) σε καθορισμένους θαλάμους σχολικής τουαλέτας.

Βελτιωμένη επιμόρφωση για την υγεία της εμμήνου ρύσεως ευθυγραμμισμένη με το πρόγραμμα σπουδών PDHPE.

Στοχεύουμε:

να διαλύσουμε τους μύθους για την έμμηνο ρύση και να καταρρίψουμε τα ταμπού

την προώθηση της κατανόησης και παροχή πρόσβασης σε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την έμμηνο ρύση σε όλες τις μαθήτριες.

**Βασικές
πεποιθήσεις της
Καθολικής Πίστης
για την Εκπαίδευση**

Ένα Καθολικό σχολείο πιστεύει στην αξιοπρέπεια, την αξία και την ισότητα κάθε ανθρώπου. Είμαστε σε θέση να συνεργαστούμε με τον Θεό για να είμαστε συνδημιουργοί στη διαμόρφωση του κόσμου γύρω μας και του ποιοι γινόμαστε. Όλοι οι μαθητές, το προσωπικό, οι γονείς και τα μέλη της κοινότητάς μας αντικατοπτρίζουν την εικόνα του δημιουργού.



Καλούμε τους γονείς και τους φροντιστές να συνεργαστούν μαζί μας **για να βοηθήσουμε όλα τα παιδιά και τους νέους** να αισθάνονται άνετα μιλώντας για την υγεία της εμμήνου ρύσεως και τις περιόδους.



Σαρώστε ή κάντε Κλικ για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορείτε να βοηθήσετε

Τι μας είπαν οι μαθήτριες;

Η έμμηνος ρύση παραμένει ένα άβολο θέμα και θα θέλαμε να ομαλοποιηθεί.



Η εκπαίδευση που διαχωρίζει τους μαθητές σε φύλα αυξάνει το ταμπού.



Ταμπού γύρω από τις περιόδους υπάρχει πολύ πριν το γυμνάσιο. Πρέπει να γίνουν περισσότερα για να αναλυθεί αυτό στο δημοτικό σχολείο.



Έχουμε μάθει πολύ λίγα για την υγεία της περιόδου και συχνά δεν είμαστε σίγουροι για τα συμπτώματα που είναι «φυσιολογικά».



Παρακάτω είναι μια επισκόπηση του τι θα μάθουν οι μαθήτριες σε επίπεδο κάθε έτους και ιδέες για το πώς μπορείτε να υποστηρίξετε αυτή τη μάθηση στο σπίτι. Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον δάσκαλο της τάξης.

| Τάξη | Στάδιο & Αναλυτικό Πρόγραμμα Αποτέλεσμα | Τι είδος περιεχόμενο θα καλύψουμε στο σχολείο; | Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε αυτή τη μάθηση στο σπίτι; |
|-------------|--|--|--|
| Νηπιαγωγείο | <p>Πρώμο Στάδιο 1 - PDe-1 Προσδιορίζει ποιοί είναι και πώς μεγαλώνουν και αλλάζουν οι άνθρωποι</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ιδιωτικά μέρη και δημόσια μέρη του σώματος • Μέρη του σώματος: αιδόιο, κόλπος, οπίσθια • Επισήμανση εξωτερικών μερών του σώματος, συμπεριλαμβανομένων του αιδόιου, του κόλπου, των οπίσθιων, του πέους, όσχεου και των όρχεων. | <p>Ιδέες συνομιλίας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε σωστή ανατομική γλώσσα όταν αναφέρεστε σε μέρη του σώματος • Συζητήστε ποια μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά και δημόσια. • Συζητήστε πώς το σώμα μας μεγάλωσε και άλλαξε από τότε που γεννήθηκαν <p>Βιβλία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ολόκληρο το Σώμα σας - Από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας και ΟΛΑ ενδιάμεσα από τη Lizzie DeYoung Charbonneau [Your Whole Body- From your head to your toes and EVERYTHING in between] |
| Έτη 1 & 2 | <p>Στάδιο 1 - PD1-1 Περιγράφει τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά που να τα κάνουν παρόμοια και διαφορετικά με άλλα</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράψτε τις αλλαγές στη φυσική εμφάνιση τώρα σε σύγκριση με όταν ήταν νεότεροι • Επισήμανση εσωτερικών και εξωτερικών μερών του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του αιδόιου, των οπίσθιων, του κόλπου, της μήτρας ως μέρος των συστημάτων του σώματος • Ιδιωτικά μέρη και δημόσια μέρη του σώματος (άλλα) | <p>Ιδέες συνομιλίας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε πώς τα σώματα μεγαλώνουν και αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε • Χρησιμοποιήστε σωστή ανατομική γλώσσα όταν αναφέρεστε σε μέρη του σώματος • Συζητήστε ποια μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά και δημόσια. <p>Βιβλία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιος έχει τι; Όλα για τα κορμιά αγοριών και τα κορμιά κοριτσιών [All about boy bodies and girls bodies] - Του Robie H Harris (Συγγραφέας) • Όλοι έχουν οπίσθια [Everyone's got a bottom] - Της Tess Rowley (Συγγραφέας) |
| Έτη 3 & 4 | <p>Στάδιο 2 - PD2-1 Εξερευνά στρατηγικές για διαχείριση σωματική, κοινωνική και συναισθηματική αλλαγή</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράψτε τις αλλαγές που σχετίζονται με την εφηβεία • Διαχείριση αλλαγών που σχετίζονται με την εφηβεία • Οι ορμόνες και πώς αυτές προκαλούν αλλαγές στο σώμα. • Εμμηνορροϊκός κύκλος • Εμμηνορροϊκή αιμορραγία • Διαχείριση περιόδων – εσώρουχα περιόδου, σεβίτες υγείας, ταμπόν • Πού να απευθυνθείτε για πληροφορίες ή βοήθεια | <p>Ιδέες συνομιλίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιλήστε με το παιδί σας για τις εμπειρίες σας από την ενηλικίωση • Συζητήστε πώς αλλάζουν τα σώματα κατά την εφηβεία • Μιλήστε για την έμμηνου ρύση (περίόδους) και πώς να διαχειριστείτε την περίοδο • Χρησιμοποιήστε σωστή ανατομική γλώσσα όταν αναφέρεστε σε μέρη του σώματος και στην έμμηνου ρύση. • Συζητήστε ποια μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά και δημόσια. <p>Βιβλία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Special Girls Business από τους Fay Angelo, Heather Anderson και Rose Stewart. Εικονογράφηση Julie Davey. Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο για μαθητές με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες και περιγράφει βήμα προς βήμα πώς να διαχειρίζονται περιόδους. |
| Έτη 5 & 6 | <p>Στάδιο 3 PD3.1 προσδιορίζει και εφαρμόζει δυνατότητες και στρατηγικές για διαχείριση των αλλαγών της ζωής και τις μεταβάσεις PD3.3 αξιολογεί την επίδραση της ενσυναίσθησης, την ένταξη και το σεβασμό στον εαυτό τους και στους άλλους</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Τα άτομα βιώνουν αλλαγές που σχετίζονται με την εφηβεία σε διαφορετικές χρονικές στιγμές π.χ. έμμηνου ρύση. • Εξερευνήστε τη λειτουργία και τη σχέση των συστημάτων του σώματος π.χ. Ενδοκρινικό σύστημα και αναπαραγωγικό σύστημα • Διαχείριση σωματικών και συναισθηματικών αντιδράσεων • Διαχείριση χρήσης προϊόντων εμμήνου ρύσεως – επιλογή, απόρριψη, πρόσβαση • Συμμετοχή π.χ. στον αθλητισμό • Πού να απευθυνθείτε για πληροφορίες ή βοήθεια • Διερεύνηση στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για την επικοινωνία συναισθημάτων και την υποβολή ερωτήσεων | <p>Ιδέες συνομιλίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μιλήστε με το παιδί σας για τις εμπειρίες σας από την ενηλικίωση γενικά και τις σχετικές αλλαγές. • Συζητήστε μερικά από τα πράγματα που μπορεί να είναι δύσκολα κατά την εφηβεία, όπως οι σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές για τους ανθρώπους. Μπορεί να θέλετε να μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες με το παιδί σας. • Συζητήστε τι κάνει έναν ενήλικα καλό άτομο για να μιλήσετε και ποιοί θα μπορούσαν να είναι κάποιιοι επιπλέον ενήλικες για να μιλήσετε. • Συζητήστε πώς τα σώματα αλλάζουν και αλλάζουν με διαφορετικούς ρυθμούς κατά την εφηβεία. • Μιλήστε για την έμμηνου ρύση (περίόδους) και πώς να διαχειριστείτε την περίοδο. • Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε αθλήματα, αναψυχή και άλλες δραστηριότητες μετά την έναρξη της εμμήνου ρύσεως. • Χρησιμοποιήστε σωστή ανατομική γλώσσα όταν αναφέρεστε σε μέρη του σώματος, συστήματα σώματος και έμμηνου ρύση. • Συζητήστε ποια μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά και δημόσια <p>Βιβλία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Special Girls Business από τους Fay Angelo, Heather Anderson και Rose Stewart. Εικονογράφηση Julie Davey. Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο για μαθητές με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες και περιγράφει βήμα προς βήμα πώς να διαχειρίζονται περιόδους. |