

هل تعلمي....

تبدأ الدورة الشهرية (الحيض) عادةً بين سن 11 و 14 عاماً. ومع ذلك، يمكن أن تبدأ في وقت مبكر أو متأخر، اعتماداً على الفرد. أمور تتعلق بالحيض

أفاد عدد كبير من الأطفال والفتيات أنهم تغيّبوا عن المدرسة بسبب الدورة الشهرية. أخبرت معظمهن أنهن تغيبن لمدة تقل عن 5 أيام في السنة. ومع ذلك، أخبر عدد كبير من الفتيات أنهم تغيّبوا لمدة تزيد عن 20 يوماً كل سنة. أحد الأسباب: صعوبة الحصول على منتج خاص بالدورة الشهرية مفوض الأطفال والشباب لجنوب أستراليا

يشكل الحيض تحديات كبيرة عندما تفتقر الفتيات إلى المعلومات والموارد والبنية التحتية والدعم الاجتماعي الذي يحتاجونه للتعامل مع صحتهم ورفاهتهم أثناء فترة الحيض بأمان وبكرامة. مفوض الأطفال والشباب لجنوب أستراليا

يشير فقر الدورة الشهرية إلى عدم كفاية الوصول إلى: المنتجات الصحية، والتثقيف حول صحة الحيض، والمراحيض، ومرافق غسل اليدين. شارك الكرامة

Period
Positivity
accessibility equity dignity

في
مدرستنا
من نحن
الإيجابية تجاه الدورة الشهرية

باعتبارنا مدرسة إيجابية تجاه الدورة، سنوفر ما يلي:

الوصول الى فوط صحية مجانية في موزعات في حجرات المراحيض المخصصة للطالبات.

تعزيز التثقيف الصحي المتعلق بالحيض بما يتماشى مع منهج PDHPE.

هدفنا
هو:

تبيد الأساطير عن
الحيض وإيقاف
المحرمات.

تعزيز الفهم وتوفير الوصول
إلى معلومات دقيقة عن
الحيض لجميع الطالبات.

المعتقدات
الأساسية للإيمان
الكاثوليكي فيما
يتعلق بالتعليم

تؤمن المدرسة الكاثوليكية بالكرامة والقيمة والمساواة لكل شخص. يعكس جميع الطلاب والموظفين وأولياء الأمور وأعضاء مجتمعنا صورة الخالق. نحن قادرون على الشراكة مع الله في أن نكون شركاء في الخلق بتشكيل العالم من حولنا و من نصبح.

نحن ندعو الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية إلى
الشراكة معنا لمساعدة جميع الأطفال
والفتيات على الشعور بالارتياح عند التحدث
عن صحة الحيض والدورات.



قومي بالمشح
الصوتي أو
انقري لمعرفة
المزيد حول
كيفية
مساعدتك



ماذا قالت لنا الطالبات؟

يظل الحيض موضوعاً محرّجاً
ونود أن يصبح أمراً عادياً.



إن التعليم الذي
يفصل الطلاب
إلى جنسين يزيد
من المحرمات.



الخطر حول الدورة الشهرية كان موجوداً
لفترة طويلة قبل الدراسة الثانوية. لا بد
من بذل المزيد من الجهود لإيقاف
هذه الظاهرة في المدارس الابتدائية.



لقد تعلمنا القليل
جداً عن صحة
الحيض وغالباً ما
نكون غير متأكدين
عن ما هي الأعراض
"العادية".



فيما يلي نظرة عامة على ما سيتعلمه الطلاب في كل مستوى مدرسي وأفكار حول كيفية دعم هذا التعلم في المنزل. إذا كنت تريد المزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بمعلم الفصل.

كيف يمكنك دعم هذا التعلم في المنزل؟

ما هو المحتوى الذي سنغطيه في المدرسة؟

المرحلة والمناهج الدراسية النتيجة

الصف الدراسي

أفكار للمحادثة

- استخدام لغة تشريحية صحيحة عند الإشارة إلى أعضاء الجسم
- مناقشة أي أعضاء في الجسم خاصة وأنها عامة.
- مناقشة كيف نما جسمنا وتغير منذ ولادتنا

الكتب

- جسدك بالكامل - من رأسك إلى أصابع قدميك وكل ما بينهما بقلم ليزي دي يونج شاربونيو Lizzie DeYoung Charbonneau

- الأعضاء الخاصة والأعضاء العامة من الجس
- أعضاء الجسم: الفرج، و المهبل، والمؤخرة
- تسمية الأعضاء الخارجية من الجسم بما في ذلك الفرج، والمهبل، والمؤخرة، والقضيب، وكيس الصفن والخصيتين.

- **المرحلة المبكرة -1**
- **PD1-1** تحديد هويتهم وكيف ينمو ويتغير الناس

لروضة

أفكار للمحادثة

- ناقش كيف تنمو الأجسام وتغير مع تقدمنا في العمر
- استخدام لغة تشريحية صحيحة عند الإشارة إلى أعضاء الجسم
- مناقشة أي أعضاء في الجسم خاصة وأنها عامة.

الكتب

- من لديه ماذا؟ كل شيء عن أجسام الأولاد وأجسام البنات - بقلم روبي هـ. هاريس Robie H Harris (المؤلفة)
- كل شخص لديه مؤخرة - بقلم تيس رولي Tess Rowley (المؤلفة)

- وصف التغيرات في المظهر الجسدي الآن مقارنة بما كان عليه عندما كانوا أصغر سنا
- وضع العلامات على أعضاء الجسم الداخلية والخارجية بما في ذلك الفرج، والجزء السفلي، والمهبل، والرحم كجزء من أنظمة الجسم
- الأعضاء الخاصة والعامة من الجسم (أخرى)

- **المرحلة 1 -**
- **PD1-1** يصف الصفات و الخصائص التي تجعلهم متشابهين ومختلفين عن الآخرين

السنوات 1 و 2

أفكار للمحادثة:

- التحدث مع طفلك عن تجاربك في النمو
- مناقشة كيف تتغير الأجسام أثناء البلوغ
- التحدث عن الحيض وكيفية التعامل معه
- استخدام اللغة التشرحية الصحيحة عند الإشارة إلى أعضاء الجسم والحيض.
- مناقشة أي أعضاء في الجسم خاصة وأنها عامة.

الكتب

- خاص بالفتيات فقط بقلم فاي أنجيلو Fay Angelo، هيدر أندرسون Heather Anderson، وروز ستوارت Rose Stewart. الرسوم التوضيحية بواسطة جولي ديفي Julie Davey. تم كتابة هذا الكتاب للطالبات ذوي الاحتياجات التعليمية المتنوعة ويوضح خطوة بخطوة كيفية التعامل مع الدورة الشهرية.

- وصف التغيرات المرتبطة بالبلوغ
- التعامل مع التغيرات المرتبطة بالبلوغ
- الهرمونات وكيف تؤدي إلى تغييرات في الجسم
- دورة الحيض.
- نزيف الحيض
- التعامل مع الدورة الشهرية - الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية، والقوط الصحية، والسدادات القطنية
- أين تذهب للحصول على المعلومات أو المساعدة

- **المرحلة 2-**
- **PD2-1** يستكشف استراتيجيات للتعامل مع التغيرات الجسدية والاجتماعية والعاطفية

السنوات 3 و 4

أفكار للمحادثة:

- التحدث مع طفلك عن تجاربك في النمو بشكل عام، والتغيرات المرتبطة به.
- مناقشة بعض الأمور التي قد تكون صعبة أثناء فترة البلوغ مثل التغيرات الجسدية والعاطفية للأشخاص. قد ترغب في مشاركة تجاربك الخاصة مع طفلك.
- مناقشة ما يجعل الشخص البالغ شخصاً جيداً للتحدث معه ومن يمكن أن يكون بعض البالغين الإضافيين للتحدث معهم.
- مناقشة كيف تتغير الأجسام وتغير بمعدلات مختلفة أثناء البلوغ.
- التحدث عن الدورة الشهرية وكيفية التعامل معها.
- تشجيع المشاركة في الرياضة والترفيه وغيرها من الأنشطة بعد بداية الحيض.
- استخدام اللغة التشرحية الصحيحة عند الإشارة إلى أعضاء الجسم وأجهزة الجسم والحيض.
- مناقشة أي أعضاء في الجسم خاصة وأنها عامة

الكتب

- خاص بالفتيات فقط بقلم فاي أنجيلو Fay Angelo، هيدر أندرسون Heather Anderson، وروز ستوارت Rose Stewart. الرسوم التوضيحية بواسطة جولي ديفي Julie Davey. تم كتابة هذا الكتاب للطالبات ذوي الاحتياجات التعليمية المتنوعة ويوضح خطوة بخطوة كيفية التعامل مع الدورة الشهرية.

- يتعرض الأفراد للتغيرات المرتبطة بالبلوغ في أوقات مختلفة، على سبيل المثال
- استكشاف الوظيفة والعلاقات المتبادلة بين أجهزة الجسم على سبيل المثال. نظام الغدد الصماء والجهاز التناسلي.
- التعامل مع الاستجابات الجسدية والعاطفية
- إدارة استخدام منتجات الحيض - اختيارها والتخلص منها والوصول إليها
- المشاركة في الرياضة على سبيل المثال
- أين تذهب للحصول على المعلومات أو المساعدة
- التحقيق في الاستراتيجيات المستخدمة لتوصيل المشاعر وطرح الأسئلة

- **المرحلة 3**
- **PD3.1** يحدد و يطبق نقاط القوة و استراتيجيات التعامل مع تغيرات الحياة التحولات
- **PD3.3** يقوم بتقييم تأثير التعاطف، والشمول والاحترام لأنفسهم والآخرين

السنوات 5 و 6