

क्या आपको मालूम है....

सामान्यतया माहवारी, 11 से 14 साल की आयु के बीच में शुरू होती है। लेकिन, ये इससे पहले या बाद में भी शुरू हो सकती है, यह हर व्यक्ति के लिए अलग होता है।
माहवारी मायने रखती है

बहुत सारे बच्चों और नवयुवतियों ने बताया कि पीरियड (माहवारी) के कारण उन्हें स्कूल से छुट्टी लेनी पड़ी। अधिकांश लोगों ने बताया कि उन्हें हर साल 5 से कम दिन की छुट्टी लेनी पड़ती है। लेकिन, बहुत सारे लोगों ने बताया कि उन्हें हर साल 20 से ज्यादा दिन की छुट्टी लेनी पड़ती है। इसके कारणों में से एक कारण है: माहवारी (पीरियड) से संबंधित उत्पाद प्राप्त करने में कठिनाई
बाल और युवा आयुक्त साउथ ऑस्ट्रेलिया
(Commissioner for Children and Young People SA)

जब व्यक्तियों के पास माहवारी से जुड़े अपने स्वास्थ्य और सकुशलता के लिए सुरक्षित और गरिमापूर्ण तरीके से उपाय करने के लिए संबंधित जानकारी, संसाधनों, आधारभूत सुविधाओं और सामाजिक सहयोग की कमी होती है तो उन्हें बड़ी-बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।
बाल और युवा आयुक्त साउथ ऑस्ट्रेलिया
(Commissioner for Children and Young People SA)

माहवारी (पीरियड) निर्धनता का मतलब होता है इन चीज़ों का पर्याप्त रूप से सुलभ न होना: सेनेटरी उत्पाद, माहवारी से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में शिक्षा, शौचालय और हाथ धोने की सुविधाएँ।
शेयर दि डिग्निटी (Share the Dignity)

Period Positivity

accessibility equity dignity

हमारे
स्कूल में
हम
पीरियड पॉज़िटिव हैं!

एक पीरियड पॉज़िटिव स्कूल के रूप में, हम निम्नांकित प्रदान करेंगे:

निर्दिष्ट विद्यार्थी शौचालय क्यूबिकल्स में डिस्पेंसर्स में निःशुल्क सेनेटरी पैड्स सुलभ करवाना।

माहवारी से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में और ज़्यादा बताने वाली शिक्षा जो PDHPE पाठ्यक्रम के अनुरूप हो।

हमारा उद्देश्य
है:

माहवारी से संबंधित मिथकों को खत्म
करना और इस बारे में निषेधों को
समाप्त करना

सभी विद्यार्थियों में माहवारी संबंधित समझ को
बढ़ाना और उनको इससे संबंधित सटीक
जानकारी सुलभ करवाना।

शिक्षा के लिए
कैथोलिक आस्था
की मुख्य धारणाएँ

कैथोलिक स्कूल हर व्यक्ति की गरिमा, महत्ता और समानता में विश्वास करता है। हमारे समुदाय के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, माता-पिता और सदस्य विधाता की छवि का प्रतिबिंब होते हैं। हम, अपने चारों तरफ दुनिया को आकार देने में और हम जिस तरह के व्यक्ति बनते हैं उसमें, ईश्वर के साथ साझेदारी करने में सक्षम हैं।



हम सभी माता-पिता और देखभालकर्ताओं का आवाहन करते हैं कि **वे सभी बच्चों और युवाओं को** माहवारी से संबंधित स्वास्थ्य और पीरियड्स के बारे में बात करने में सहज महसूस कराने में सहायता के लिए हमारे साथ भागीदारी करें।



आप कैसे सहायता कर सकते हैं इस बारे में और अधिक जानने के लिए स्कैन या क्लिक करें

विद्यार्थियों ने हमसे क्या कहा है?

माहवारी एक अजीब सा विषय बना हुआ है और हम इसे सामान्य रूप देना चाहते हैं।



विद्यार्थियों को जेंडर्स में बाँटने वाली शिक्षा से निषेध को बढ़ावा मिलता है।



पीरियड्स के बारे में निषेध माध्यमिक स्कूल से बहुत पहले ही विद्यमान होता है। प्राथमिक विद्यालय में इसे समाप्त करने के लिए और ज़्यादा कदम उठाने की ज़रूरत है।



हम माहवारी से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में बहुत कम जानते हैं और हमें यह पक्का मालूम नहीं है कि कौनसे लक्षण "सामान्य" होते हैं।



नीचे इस बारे में संक्षिप्त विवरण और सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं कि हर कक्षा के विद्यार्थी क्या सीखेंगे और इस शिक्षा में आप घर पर कैसे सहायता कर सकते हैं। यदि आप और अधिक जानकारी चाहते हैं, तो कृपया कक्षा अध्यापक से बात करें।



कक्षा	स्टेज व पाठ्यक्रम क्या होगा	हम विद्यालय में कौनसी विषय-सामग्री पढ़ाएँगे?	आप इस शिक्षा में घर पर कैसे सहायता कर सकते हैं?
किंडर	<p>अर्ली स्टेज 1- PDe-1</p> <p>यह पहचानना कि वे कौन हैं और लोग कैसे बड़े होते हैं और बदलते हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> शरीर के निजी और बाह्य अंग शरीर के अंग: योनि, प्रजनन नलिका (वैजाइना) कूल्हे योनि, प्रजनन नलिका (वैजाइना), कूल्हों, शिश्न, अंडकोष और टेस्टिकल्स सहित शरीर के बाह्य अंगों के नाम बताना 	<p>बातचीत से संबंधित सुझाव</p> <ul style="list-style-type: none"> शरीर के अंगों की बात करते समय, शारीरिक-संरचना से संबंधित सही भाषा का उपयोग करें इस बारे में चर्चा करें कि शरीर के कौनसे अंग निजी होते हैं और कौनसे बाह्य होते हैं। इस बारे में चर्चा करें कि जन्म के बाद हमारा शरीर कैसे बढ़ और बदल गया है <p>पुस्तकें</p> <ul style="list-style-type: none"> Your Whole Body- From your head to your toes and EVERYTHING in between द्वारा Lizzie DeYoung Charbonneau
कक्षा 1 व 2	<p>स्टेज 1- PD1-1 उन गुणों और विशेषताओं का वर्णन है जो उन्हें दूसरों के समान और दूसरों से अलग बनाते हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> उनका शारीरिक आकार, जब वे छोटे थे उसकी तुलना में अब कैसा है, इस बारे में वर्णन योनि, कूल्हों, प्रजनन नलिका (वैजाइना), बच्चेदानी सहित शरीर के आंतरिक और बाह्य अंगों के नाम बताना शरीर के प्राइवेट और बाह्य अंग (अन्य) 	<p>बातचीत से संबंधित सुझाव</p> <ul style="list-style-type: none"> इस बारे में चर्चा करें कि जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारे शरीर कैसे बढ़ते और बदलते हैं शरीर के अंगों की बात करते समय, शारीरिक संरचना से संबंधित सही भाषा का उपयोग करें इस बारे में चर्चा करें कि शरीर के कौनसे अंग प्राइवेट होते हैं और कौनसे बाह्य होते हैं। <p>पुस्तकें</p> <ul style="list-style-type: none"> किसके क्या होता है? All about boy bodies and girls bodies- द्वारा Robie H Harris (Author) Everyone's got a bottom- द्वारा Tess Rowley (Author)
कक्षा 3 व 4	<p>स्टेज 2- PD2-1 शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलाव को मैनेज करने के तरीकों का पता लगाना</p>	<ul style="list-style-type: none"> तरुणावस्था से जुड़े बदलावों का वर्णन तरुणावस्था से जुड़े बदलावों को मैनेज करना हार्मोन्स और इनसे शरीर में बदलाव कैसे शुरू होता है माहवारी का चक्र माहवारी के दौरान रक्त-स्त्राव पीरियड्स को संभालना - पीरियड्स के लिए चड्डियाँ, सेनेटरी पैड्स, टेम्पोन्स जानकारी या सहायता के लिए कहाँ जाना चाहिए 	<p>बातचीत से संबंधित सुझाव:</p> <ul style="list-style-type: none"> अपने बच्चे के साथ, स्वयं के बड़े होने के अनुभव साझा करें इस बारे में चर्चा करें कि तरुणावस्था के दौरान शरीर कैसे बदलते हैं माहवारी पीरियड्स के बारे में और पीरियड्स को संभालने के बारे में बात करें शरीर के अंगों और माहवारी की बात करते समय, शारीरिक-संरचना से संबंधित सही भाषा का उपयोग करें। इस बारे में चर्चा करें कि शरीर के कौनसे अंग प्राइवेट होते हैं और कौनसे बाह्य <p>पुस्तकें</p> <ul style="list-style-type: none"> Special Girls Business द्वारा Fay Angelo, Heather Anderson और Rose Stewart. द्वारा चित्रित Julie Davey. यह पुस्तक सीखने की विविध ज़रूरतों वाले विद्यार्थियों के लिए लिखी गई है और इसमें पीरियड्स को संभालने के बारे में चरण दर चरण विवरण दिया गया है।
कक्षा 5 व 6	<p>स्टेज 3 PD3.1 जीवन के बदलावों और अवस्थांतरों को संभालने के लिए ताकत और कार्य-नीतियों की पहचान करने और उन्हें लागू करने के बारे में शिक्षा</p> <p>PD3.3 सहानुभूति, समावेशन और सम्मान के उन पर और दूसरों पर असर का मूल्यांकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> अलग-अलग लोगों को तरुणावस्था से जुड़े बदलावों का अलग-अलग समय पर अनुभव होता है जैसे कि माहवारी। शरीर की प्रणालियों के कार्यों और उनके पारस्परिक संबंध का पता लगाना जैसे कि अंतःस्त्रावी प्रणाली और प्रजनन प्रणाली शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को संभालना माहवारी से संबंधित उत्पादों को संभालना - चयन करना, फैंकना, और प्राप्त करना हिस्सा लेना जैसे कि खेलकूद में जानकारी या सहायता के लिए कहाँ जाना चाहिए भावनाओं को व्यक्त करने के लिए अल्ट्राई जाने वाली युक्तियों का पता लगाना और प्रश्न पूछना 	<p>बातचीत से संबंधित सुझाव:</p> <ul style="list-style-type: none"> अपने बच्चे से स्वयं के बड़े होने के बारे में, सामान्य रूप से, और बदलावों से संबंधित, बात करें। तरुणावस्था के दौरान जो चीज़ें कठिन हो सकती हैं उन पर चर्चा करें जैसे कि लोगों में शारीरिक और भावनात्मक बदलाव। आप चाहें तो अपने खुद के अनुभव भी अपने बच्चों को बता सकते हैं। इस बारे में चर्चा करें कि किस कारण से कोई व्यक्ति बात करने के लिए एक अच्छा व्यक्ति बनता है और किस अन्य व्यक्ति से बात की जा सकती है। शरीर में बदलाव कैसे आते हैं और तरुणावस्था के दौरान बदलाव की अलग-अलग गतियों के बारे में चर्चा करें। माहवारी पीरियड्स और (पीरियड्स) को कैसे मैनेज करें उस बारे में बात करें। माहवारी शुरू हो जाने के बाद खेलकूद, मनोरंजन की और अन्य गतिविधियों में भाग लेने को प्रोत्साहन दें। शरीर के अंगों, शरीर की प्रणालियों और माहवारी की बात करते समय, शारीरिक-संरचना से संबंधित सही भाषा का उपयोग करें। इस बारे में चर्चा करें कि शरीर के कौनसे अंग प्राइवेट होते हैं और कौनसे बाह्य <p>पुस्तकें</p> <ul style="list-style-type: none"> Special Girls Business द्वारा Fay Angelo, Heather Anderson और Rose Stewart. द्वारा चित्रित Julie Davey. यह पुस्तक सीखने की विविध ज़रूरतों वाले विद्यार्थियों के लिए लिखी गई है और इसमें पीरियड्स को संभालने के बारे में चरण दर चरण विवरण दिया गया है।