

## Alam ba ninyo...

Ang pagreregla ay karaniwang nagsisimula sa pagitan ng 11 at 14 na taong gulang. Gayunpaman, maaaring magsimula ito nang mas maaga o mas huli, depende sa indibidwal. Mga bagay tungkol sa pagreregla

Maraming mga bata at kabataan ang nagsabi na lumiban sila sa paaralan dahil sa kanilang regla (period). Karamihan ay nagsabi na lumiban sila ng kulang sa 5 araw kada taon. Gayunpaman, maraming nagsabi na lumiban sila ng mahigit sa 20 araw bawat taon. Isa sa mga dahilan: kahirapang makakuha ng produktong pang-regla  
*Komisyoner para sa mga Bata at Kabataan SA*

Ang pagreregla ay nagpapakita ng mga mahalagang paghamon kapag ang mga indibidwal ay kulang sa impormasyon, imprastruktura at suportang panlipunan na kailangan nila para mapamahalaan nang ligtas at may dignidad ang kanilang kalusugan at kagalingan sa pagreregla.  
*Komisyoner para sa mga Bata at Kabataan SA*

Ang period poverty (kawalan ng kakayahang makabili o makakuha ng mga produktong pang-regla) ay tumutukoy sa hindi sapat na pag-access sa: mga produktong pang-regla, edukasyon tungkol sa kalusugang pang-regla, mga toilet at mga pasilidad sa paghuhugas ng mga kamay.  
*Ibahagi ang Dignidad*

# Period Positivity

accessibility equity dignity

SA  
**AMING PAARALAN**  
**KAMI AY**  
**POSITIBO TUNGKOL SA**  
**PAGREREGLA**

Bilang isang paaralang **Positibo tungkol sa Pagreregla**, kami ay magbibigay ng:

Pag-access sa libreng mga sanitary pads na nasa mga sisidlan sa nakatalagang mga cubicle sa toilet ng mga estudyante.

Pinahusay na edukasyon sa kalusugang pang-regla na nakaayon sa kurikulum ng PDHPE.

Naglalayon kami na:

wakasan ang mga katha-katha tungkol sa pagreregla at alisin ang mga taboo (mga ipinagbabawal)

itaguyod ang pag-unawa at magbigay sa lahat ng mga estudyante ng access sa tamang impormasyon tungkol sa pagreregla.

### Mga pangunahing paniniwala ng Pananampalatayang Katoliko para sa Edukasyon

Ang paaralang Katoliko ay naniniwala sa dignidad, kahalagahan at pagkakapantay-pantay ng bawat tao. Lahat ng mga estudyante, kawani, magulang at miyembro ng ating komunidad ay sumasalamin sa imahe ng lumikha. Kaya nating makipagtuwang sa Diyos sa pagiging magkasama sa paghugis sa mundong nakapaligid sa atin at kung sino tayo.

Nananawagan kami sa mga magulang at tagapag-alaga upang makipagtuwang sa amin **para tulungan ang lahat ng mga bata at kabataan** na maging komportable sa pakikipag-usap tungkol sa kalusugang pang-regla at mga pagreregla.



I-scan o i-click upang malaman ang higit pa kung paano kayo makakatulong

## Ano ang nasabi na sa amin ng mga estudyante?

Nananatiling isang nakakailang na paksa ang pagreregla at gusto naming gawing normal ito.



Ang edukasyong naghihiwalay ng mga estudyante ayon sa kasarian ay nagpapalaki sa taboo.



Mayroon nang taboo tungkol sa pagreregla bago pa dumating sa paaralang sekundaryo. Marami pang dapat gawin para alisin ang mga taboo na ito sa paaralang primarya.



Napakakaunti ng natutunan na natin tungkol sa kalusugang pang-regla at, kadalasan, hindi natin tiyak kung anong mga sintomas ang "normal".



Sa ibaba ay isang pangkalahatang pagtunghay kung ano ang matututunan ng mga estudyante sa bawat year level at mga ideya kung paano ninyo masusuportahan ang pag-aaral na ito sa bahay. Kung gusto ninyo ng karagdagang impormasyon, mangyaring kontak in ang guro ng klase.

Grade	Stage at Syllabus Kalalabasan	Anong nilalaman ang fatalakayin sa paaralan?	Paano ninyo masusuportahan ang pag-aaral na ito sa bahay?
Kinder	<p><b>Early Stage 1- PDe-1</b></p> <p>Tutukuyin kung sino sila at paano lumalaki at nagbabago ang mga tao</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mga pribado at pampublikong bahagi ng katawan</li> <li>Mga bahagi ng katawan: vulva, kiki (vagina), puwit</li> <li>Pagbibigay-pangalan sa mga panlabas na bahagi ng katawan kabilang ang vulva, kiki (vagina), puwit, titi (penis), scrotum at bayag (testicles)</li> </ul>	<p><b>Mga ideya para sa pag-uusap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamitin ang tamang anatomical na pananalita kapag tumutukoy sa mga bahagi ng katawan</li> <li>Pag-usapan kung aling mga bahagi ng katawan ang pribado at pampubliko.</li> <li>Pag-usapan kung paano lumaki at nagbabago ang kanilang katawan simula pa nang ipanganak sila</li> </ul> <p><b>Mga libro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Your Whole Body- From your head to your toes and EVERYTHING in between ni Lizzie DeYoung Charbonneau</li> </ul>
Year 1 at Year 2	<p><b>Stage 1- PD1-1</b> Isalarawan ang mga kalidad at katangian na ginagawang katulad o kakaiba sila sa ibang tao</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isalarawan ang mga pagbabago sa pisikal na anyo ngayon kumpara noong sila ay mas bata pa</li> <li>Pagbibigay-pangalan sa panloob at panlabas na mga bahagi ng katawan kabilang ang vulva, puwit, kiki, matris bilang bahagi ng mga sistema ng katawan</li> <li>Mga pribado at pampublikong bahagi ng katawan (iba pa)</li> </ul>	<p><b>Mga ideya para sa pag-uusap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pag-usapan kung paano lumalaki at nagbabago ang mga katawan habang tayo ay tumatanda</li> <li>Gumamit ng tamang anatomical na pananalita kapag tumutukoy sa mga bahagi ng katawan</li> <li>Pag-usapan kung aling mga bahagi ng katawan ang pribado at pampubliko.</li> </ul> <p><b>Mga libro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Who has what? All about boy bodies and girls bodies- Ni Robie H Harris (May-akda)</li> <li>Everyone's got a bottom- Ni Tess Rowley (May-akda)</li> </ul>
Year 3 at Year 4	<p><b>Stage 2- PD2-1</b> Gagalarin ang mga paraan upang mapamahalaan ang mga pagbabagong pisikal, panlipunan at pandamdamin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maglarawan ng mga pagbabagong kaugnay sa puberty (pagbibinata at pagdadalaga)</li> <li>Pamamahala sa mga pagbabagong kaugnay sa puberty</li> <li>Ang mga hormone at paano inuudyukan ng mga ito ang mga pagbabago sa katawan</li> <li>Ang siklo ng pagreregla</li> <li>Pagdugo kapag nireregla</li> <li>Pamamahala ng pagreregla – mga pang-reglang undies, sanitary pads, tampon</li> <li>Saan makakakuha ng impormasyon o tulong</li> </ul>	<p><b>Mga ideya para sa pag-uusap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Makipag-usap sa inyong anak tungkol sa inyong karanasan sa paglaki</li> <li>Pag-usapan kung paano nagbabago ang mga katawan sa panahon ng puberty</li> <li>Pag-usapan ang tungkol sa pagreregla (mga period) at paano pamamahalaan ang mga ito</li> <li>Gumamit ng tamang anatomical na pananalita kapag tumutukoy sa mga bahagi ng katawan at pagreregla.</li> <li>Pag-usapan kung aling mga bahagi ng katawan ang pribado at pampubliko.</li> </ul> <p><b>Mga libro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Special Girls Business nina Fay Angelo, Heather Anderson at Rose Stewart. Larawang-guhit ni Julie Davey. Ang librong ito ay isinulat para sa mga estudyanteng may magkakaibang pangangailangan sa pag-aaral at nagbabalangkas ng sunud-sunod na mga hakbang sa pamamahala ng pagreregla.</li> </ul>
Year 5 at Year 6	<p><b>Stage 3 PD3.1</b> finutukoy at inilalapat ang mga kakayahan at paraan upang pamahalaan ang mga pagbabago sa buhay at pag-transisyon</p> <p><b>PD3.3</b> tinatasa ang epekto ng pag-unawa at pakikibahagi sa nadarama ng ibang tao, pagsasali at paggalang sa kanilang sarili at sa ibang tao</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nararanasan ng mga indibidwal ang mga pagbabagong kaugnay sa puberty sa iba't ibang panahon, halimbawa, pagreregla.</li> <li>Galugarin ang ginagawa at pagkakaugnayan ng mga sistema ng katawan, halimbawa, ng endocrine system at reproductive system</li> <li>Pamamahala sa mga pagtugong pisikal at emosyonal</li> <li>Pamamahala sa paggamit ng mga produktong pang-regla – pagpili, pagtatapon, pag-access</li> <li>Paglahok, halimbawa, sa isport</li> <li>Saan makakakuha ng impormasyon o tulong</li> <li>Pagsisiyasat ng mga paraang ginagamit upang makapagsabi ng mga nadarama at magtanong</li> </ul>	<p><b>Mga ideya para sa pag-uusap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Makipag-usap sa inyong anak tungkol sa inyong mga pangkalahatang karanasan noong kayo ay lumalaki, at mga kaugnay na pagbabago.</li> <li>Pag-usapan ang ilan sa mga bagay na maaaring maging mahirap sa panahon ng puberty gaya ng mga pisikal at pandamdaming mga pagbabago para sa mga tao. Maaaring nais ninyong ibahagi sa inyong anak ang sarili ninyong mga karanasan.</li> <li>Pag-usapan kung bakit mainam kausapin ang isang taong nasa hustong gulang at sino ang iba pang nasa hustong gulang na makakausap.</li> <li>Pag-usapan kung paano nagbabago ang mga katawan at iba't ibang antas ng pagbabago sa panahon ng puberty.</li> <li>Pag-usapan ang pagreregla (mga period) at paano pamamahalaan ang pagreregla.</li> <li>Hikayatin ang pagsali sa isport, libangan at iba pang mga aktibidad makaraang magsimula ang pagreregla.</li> <li>Gumamit ng tamang anatomical na pananalita kapag tumutukoy sa mga bahagi ng katawan, mga sistema ng katawan at pagreregla.</li> <li>Pag-usapan kung aling mga bahagi ng katawan ang pribado at pampubliko</li> </ul> <p><b>Mga libro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Special Girls Business nina Fay Angelo, Heather Anderson at Rose Stewart. Larawang-guhit ni Julie Davey. Ang librong ito ay isinulat para sa mga estudyanteng may magkakaibang pangangailangan sa pag-aaral at nagbabalangkas ng sunud-sunod na mga hakbang sa pamamahala ng pagreregla.</li> </ul>