

Quý vị có biết

Kinh nguyệt thường bắt đầu ở độ tuổi từ 11 đến 14. Tuy nhiên, kinh nguyệt có thể bắt đầu sớm hơn hoặc muộn hơn, tùy thuộc vào từng cá nhân.

Vấn đề về kinh nguyệt

Một số lượng đáng kể trẻ em và thanh thiếu niên cho biết các em nghỉ học do kỳ kinh nguyệt. Hầu hết báo cáo nghỉ học là dưới 5 ngày mỗi năm. Tuy nhiên, một số lượng đáng kể được báo cáo là nghỉ học hơn 20 ngày mỗi năm. Một trong những lý do: khó khăn trong việc có được các sản phẩm vệ sinh cho kỳ kinh nguyệt

Ủy viên cho Trẻ em và Thanh Thiếu Niên SA

Kinh nguyệt đặt ra những thách thức đáng kể khi các cá nhân thiếu thông tin, nguồn lực, cơ sở hạ tầng và hỗ trợ xã hội mà họ cần để quản lý sức khỏe và an vui trong kỳ kinh nguyệt của mình một cách an toàn và có phẩm giá.

Ủy viên cho Trẻ em và Thanh Thiếu Niên SA

Thiếu hụt trong kỳ kinh nguyệt đề cập đến việc tiếp cận không đầy đủ với: các sản phẩm vệ sinh, giáo dục về sức khỏe cho kỳ kinh nguyệt, các tiện ích rửa tay và nhà vệ sinh.

Chia Sẻ Phẩm Giá (Share the Dignity)

Period Positivity

accessibility equity dignity

TẠI
TRƯỜNG HỌC CHÚNG TÔI

CHÚNG TÔI

QUAN ĐIỂM TÍCH CỰC VỀ
KINH NGUYỆT

Là một ngôi trường có quan điểm Tích cực về Kinh nguyệt, chúng tôi sẽ cung cấp:

Sử dụng băng vệ sinh miễn phí trong các máy phân phối tại các phòng vệ sinh dành cho học sinh.

Nâng cao giáo dục sức khỏe kinh nguyệt phù hợp với chương trình giảng dạy PDHPE

Mục tiêu
của
chúng tôi
là:

xóa bỏ những lời đồn thổi về kinh nguyệt và phá bỏ những điều cấm kỵ khi nói về kinh nguyệt

nâng cao sự hiểu biết và cung cấp thông tin chính xác về kinh nguyệt cho tất cả học sinh.

Những nhận thức
cốt lõi của Đức
tin Công giáo
trong Giáo dục

Trường Công giáo luôn tin vào phẩm giá, giá trị và sự bình đẳng của mỗi người. Tất cả học sinh, nhân viên, phụ huynh và các thành viên trong cộng đồng đều phản ánh hình ảnh của đấng sáng tạo. Chúng ta có khả năng hợp tác với Đức Chúa Trời để trở thành những người đồng sáng tạo trong việc định hình thế giới xung quanh chúng ta và việc chúng ta trở thành người như thế nào.



Chúng tôi kêu gọi phụ huynh và người chăm sóc hợp tác với chúng tôi để giúp tất cả trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy dễ chịu khi nói về sức khỏe kinh nguyệt và kỳ kinh nguyệt.



Quét hoặc Nhấp để tìm hiểu thêm về cách bạn có thể giúp đỡ

Học sinh nói gì với chúng tôi?

Kinh nguyệt vẫn là một đề tài khó xử và chúng tôi muốn nó được bình thường hóa.



Nền giáo dục mà phân biệt học sinh theo giới tính sẽ làm tăng thêm sự cấm kỵ.



Sự cấm kỵ xung quanh vấn đề kinh nguyệt đã tồn tại từ lâu trước khi các học sinh bước vào cấp trung học. Cần phải làm nhiều điều hơn nữa để phá vỡ sự cấm kỵ này ở cấp tiểu học.



Chúng ta học rất ít về sức khỏe kinh nguyệt và thường không biết chắc về những triệu chứng nào là "bình thường".



Dưới đây là tổng quan về những gì học sinh sẽ học ở mỗi cấp lớp và các ý tưởng về cách bạn có thể hỗ trợ cho việc học này tại nhà. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với giáo viên chủ nhiệm lớp.



Lớp	Giai đoạn & Giáo trình Kết quả	Chúng ta sẽ học những nội dung gì ở trường?	Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ việc học này tại nhà?
Mẫu giáo	Khởi đầu Giai đoạn 1- PDe-1 Nhận dạng họ là ai và cách mọi người phát triển và thay đổi như thế nào	<ul style="list-style-type: none"> Các bộ phận riêng tư/kín và công khai trên cơ thể Các bộ phận của cơ thể: âm hộ, âm đạo, móng Dán nhãn cho các bộ phận bên ngoài của cơ thể bao gồm, âm hộ, âm đạo, móng, dương vật, biau và tinh hoàn. 	<p>Các ý tưởng trao đổi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sử dụng ngôn ngữ của cơ thể học khi nói đến các bộ phận của cơ thể Thảo luận về bộ phận nào trên cơ thể là riêng tư/kín và công khai. Thảo luận về cách cơ thể chúng ta phát triển và thay đổi như thế nào kể từ khi chúng ta được sinh ra <p>Sách</p> <ul style="list-style-type: none"> Toàn Bộ Cơ Thể Bạn - Từ đầu đến chân và MỌI THỨ ở giữa của Lizzie DeYoung Charbonneau
Lớp 1 & 2	Giai đoạn 1- PD1-1 Mô tả các phẩm chất và các đặc điểm mà làm họ giống và khác với những người khác	<ul style="list-style-type: none"> Mô tả những thay đổi về ngoại hình thể chất hiện nay so với khi họ còn nhỏ. Dán nhãn cho các bộ phận bên ngoài và bên trong của cơ thể bao gồm âm hộ, móng, âm đạo, tử cung như là bộ phận của hệ thống cơ thể. Các bộ phận riêng tư/kín và công khai trên cơ thể (các bộ phận khác) 	<p>Các ý tưởng trao đổi</p> <ul style="list-style-type: none"> Thảo luận về cách cơ thể phát triển và thay đổi khi chúng ta lớn lên Sử dụng ngôn ngữ của cơ thể học khi nói đến các bộ phận của cơ thể Thảo luận về bộ phận nào trên cơ thể là riêng tư/kín và công khai. <p>Sách</p> <ul style="list-style-type: none"> Ai có cái gì? Tất cả về cơ thể bé trai và cơ thể bé gái - của Robie H Harris (Tác giả) Mọi người đều có móng - của Tess Rowley (Tác giả)
Lớp 3 & 4	Giai đoạn 2- PD2-1 Khám phá các chiến lược để kiểm soát sự thay đổi về thể chất, xã hội và cảm xúc	<ul style="list-style-type: none"> Mô tả những thay đổi liên quan đến tuổi dậy thì Kiểm soát những thay đổi liên quan đến tuổi dậy thì Các kích thích tố và việc các kích thích tố này gây ra những thay đổi ra sao trong cơ thể. Chu kỳ kinh nguyệt Chảy máu kinh nguyệt Kiểm soát kỳ kinh nguyệt - quần lót cho kỳ kinh nguyệt - băng vệ sinh, băng vệ sinh dạng ống (tampon) Tìm kiếm thông tin hoặc sự trợ giúp ở đâu 	<p>Các ý tưởng trao đổi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trò chuyện với con bạn về những trải nghiệm của bạn khi bạn lớn lên Thảo luận về cách cơ thể thay đổi trong thời kỳ dậy thì Nói về kinh nguyệt (các kỳ kinh nguyệt) và cách kiểm soát các kỳ kinh nguyệt Sử dụng chính xác ngôn ngữ về cơ thể học khi nói về các bộ phận của cơ thể và kinh nguyệt. Thảo luận về bộ phận nào trên cơ thể là riêng tư/kín và công khai. <p>Sách</p> <ul style="list-style-type: none"> Công việc đặc biệt cho các em gái của Fay Angelo, Heather Anderson và Rose Stewart. Minh họa của Julie Davey. Cuốn sách được viết cho những học sinh có nhu cầu học tập đa dạng và sơ lược từng bước cách kiểm soát các kỳ kinh nguyệt.
Lớp 5 & 6	Giai đoạn 3 PD3.1 xác định và áp dụng các điểm mạnh các chiến lược để kiểm soát các thay đổi và chuyển đổi trong cuộc sống PD3.3 đánh giá tác động của sự đồng cảm, hòa nhập và tôn trọng đối với bản thân và người khác	<ul style="list-style-type: none"> Cá nhân trải qua những thay đổi liên quan đến tuổi dậy thì vào những thời điểm khác nhau, ví dụ như kinh nguyệt. Khám phá chức năng và mối quan hệ giữa các hệ của cơ thể, ví dụ như hệ nội tiết và hệ sinh sản Kiểm soát những phản ứng về mặt cảm xúc và thể chất Kiểm soát việc sử dụng các sản phẩm về kinh nguyệt - lựa chọn, xử lý, tiếp cận sử dụng Tham gia ví dụ như thể thao Nơi nào để tìm kiếm thông tin hoặc sự trợ giúp Các chiến lược khám phá tìm hiểu được sử dụng để truyền đạt cảm xúc và đặt câu hỏi 	<p>Các ý tưởng trao đổi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trò chuyện với con bạn về những trải nghiệm của bạn khi bạn lớn lên và những thay đổi có liên quan. Thảo luận về một số điều mà có thể khó khăn trong thời kỳ dậy thì, chẳng hạn như những thay đổi về thể chất và cảm xúc của con bạn đối với mọi người. Bạn có thể muốn chia sẻ những trải nghiệm của riêng mình với con bạn. Thảo luận với con bạn về những gì làm cho một người lớn trở thành là người tốt để con bạn có thể trò chuyện và ai có thể là những người lớn khác để con bạn có thể trò chuyện cùng. Thảo luận về cách cơ thể thay đổi và thay đổi ở các mức độ khác nhau như thế nào trong thời kỳ dậy thì. Nói về kinh nguyệt (các kỳ kinh nguyệt) và cách kiểm soát kỳ kinh nguyệt Khuyến khích tham gia thể thao, giải trí và các hoạt động khác sau khi bắt đầu có kinh nguyệt. Sử dụng chính xác ngôn ngữ cơ thể học khi nói về các bộ phận của cơ thể, hệ thống của cơ thể và kinh nguyệt. Thảo luận về những bộ phận nào của cơ thể là riêng tư/kín và bộ phận nào là công khai <p>Sách</p> <ul style="list-style-type: none"> Công việc đặc biệt cho các em gái của Fay Angelo, Heather Anderson và Rose Stewart. Minh họa của Julie Davey. Cuốn sách được viết cho những học sinh có nhu cầu học tập đa dạng và sơ lược từng bước cách kiểm soát các kỳ kinh nguyệt.