

Ndao hiresaka

momba ny fahadiovana
sy ny fahasalamana

faly
ZO
miezaka
mijaly **ra**
mpitsabo rano
salama
fanabeazana
tanjona miasa volana
sekoly kabone taona
tsirim-panentana **sahy**
vola tanora menatra
mazoto lamba
madio tontolo
fadimbolana
vehivavyvatana
torohevitra miova
fako **fahadiovana**
fiaraha-monina reny
matanjaka manisa
voajanahary
mitandrina
olon - dehibe
lehilahay fady
marary

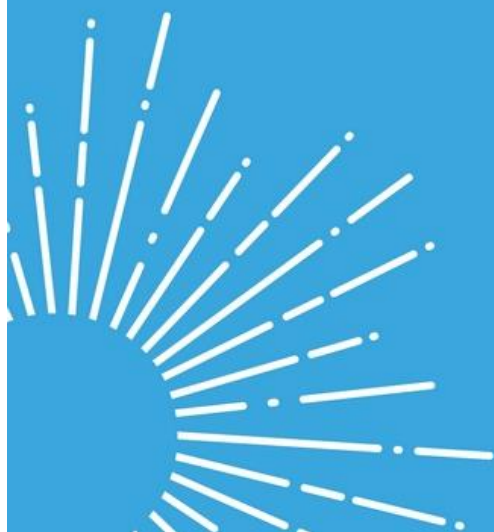
PROJET
JEUNE
LEADER

Fanampim-pahalalana

ho an'ny mpampianatra eny amin'ny E.P.P.

NY VEHIVAVY REHETRA DIA MANANA ZO...

HIDITRA AMIN'NY FADIMBOLANA
AMIN'NY FAHATOKISANA
TANTERAKA



Teny fampidirana momba ny boky “Fitomboana sy Fiovana”

ITY BOKY ITY dia novokarin’ny Projet Jeune Leader ho fanampiana ny mpampianatra amin’ny fampianarana momba ny fadimbolana sy ho fanamorana ny fampiasana ny boky « **Fitomboana sy Fiovana** ».

Ny “Fitomboana sy Fiovana” dia iray amin’ireo boky novokarin’ny Projet Jeune Leader Fianarantsoa, izay niarahany niasa tamin’ny ONG Grow and Know any Etazonia. Ny boky dia miresaka manokana momba ny fialantsakana eo amin’ny zatovovavy fa indrindra ny fadimbolana. Marihina fa efa nahazo fankatoavana avy amin’ny Ministeran’ny Fanabeazam-pirenena ny fampiasana azy eny anivon’ny sekoly.



Fomba fampiasana ny boky

“Fitomboana sy Fiovana”

NATAO NY BOKY “Fitomboana sy Fiovana” mba hanomanana antsika vehivavy sy zatovovavy hatrika am-pitoniana izany fadimbolana izany sy ho fampahafantarana antsika bebe kokoa ny momba ny vatan’ny zatovovavy.

Natao tamin’ny fiteny Malagasy ofisialy ny boky, ary nasiana kisarisary maro mba hanintona ny mpianatra izay hamaky azy. Marihina fa ny boky dia tsy taranja iray vaovao, fa fitaovana iray natao ho famenom-pahalalana, hovakiana any an-tsekoly.

Apetraka ao an-tsekoly izy io, ary mahazo mamaky azy avokoa na ny mpampianatra, na ny tompon’andraikitry ny sekoly, na ny mpianatra rehetra (lahy na vavy) fa indrindra ireo zatovovavy ao amin’ny kilasy faha-5.

Natao hovakiana ny boky “Fitomboana sy Fiovana”, fa indrindra natao mba hampirisihana ny zatovovavy sy ny ray aman-dreny ary ireo mpanabe mba hiresaka momba ny fialantsakana sy ny fadimbolana.

Araka izany, azon’ny mpianatra hatao ny mindrana ny boky mba hovakiany any an-trano miaraka amin’ny zokiny, ny reny sy ny olon-dehibe hafa, ka ny ao an-tsekoly sy ny mpampianatra no mametraka ny lamina sy tompon’andraikitra amin’ny fampiasana sy fanaraha-maso ny boky. Ohatra ny fandraisana an-tsoratra ny ankizy izay nindrana ny boky.

Ireo antontan'isa momba ny fadimbolana

MIALOHA NY FANONTANA NY BOKY “Fitomboana sy Fiovana” dia nisy ny asa fikarohana mahakasika ny fadimbolana izay nataon'ny ekipan'ny Projet Jeune Leader tamin'ny taona 2015 - 2017, teo anivon'ny faritra Matsiatra Ambony sy ny manodidina. Toy izao ny vokatrin'izany fanadihadiana nataon'ny Projet Jeune Leader izany.



Inona ireo fiheveran-diso eto Madagasikara momban'ny fadimbolana?

Tsy tokony misotro rano mangatsiaka rehefa tonga

Tsy tokony mandro rehefa tonga fotoana fa tafiditra ao amin'ny kibo ny rano mangatsiaka ary tsy ho tafavaoka ny rà

Tsy tokony manamboatra mayonnaise rehefa tonga fotoana fa manjary mivalana



Tsy tokony mihetsiketsika be (ohatra: mitsambikina, mihazakazaka) rehefa tonga fotoana satria mandany ny rà ao amin'ny kibo izany

Tsy tokony mandeha amin'ny renirano rehefa tonga fotoana

Tsy mandeha ny rà ny fadimbolana raha mihinana legioma manta

Ahoana ny fahalalan'ny zatovo mikasika ny fadimbolana?

MARINA SA DISO?	Valiny	% zatovo mahay
Ny vehivavy dia tonga fotoana mandritry ny androm-piainany.	DISO	53%
Ny rà mivoaka rehefa fadimbolana dia avy amin'ny muqueuse utérine.	MARINA	16%
Mitovy daholo ny taona fahatongavan'ny fadimbolana ho an'ny vehivavy rehetra.	DISO	63%
Ara-dalàna raha miovaova ny tsingerim-padim-bolan'ny tovovavy eo am-piandohan'ny fiantsakana.	MARINA	53%
Ny fadimbolan'ny vehivavy dia maharitra 5 andro.	DISO	31%

Inona ny hevitra sy fitondran-tenan'ny tovovavy manodidana ny fadimbolana?



*Fikarohana nataon'ny Projet Jeune Leader tamin'ny taona 2015 - 2017.

Ny fadimbolana ve?

NORAISINA MANOKANA IO LOHAHEVITRA IO satria hita fa mbola sarotra ny mampianatra sy ny miresaka ny fahasalamana ara-pananahan'ny tanora, anisan'izany ny fadimbolana na dia ao anatin'ny fandaharam-pianarana aza.

Mbola maro amin'ny fiaraha-monina malagasy ihany koa no mametraka fa ny miresaka fadimbolana dia [zava-pady](#), hany ka, matetika manafina izany ny zatovovavy rehefa tonga io fotoana io. Isika rehetra anefa dia mahalala fa [voajanahary](#) ny fadimbolana ary ny vehivavy rehetra dia tsy maintsy mandalo amin'izany avokoa.

I REO LOHAHEVITRA hita ao:

1. Ny fialantsakana
2. Ny taovam-pananahan'ny vehivavy
3. Ny fadimbolana
4. Ny tsingerim-padimbolana
5. Ny fahadiovana sy ny fitaovana hampiasaina amin'ny fadimbolana
6. Ireo torohevitra sy ny famaliana ireo fanontaniana mahakasika ny fadimbolana
7. Ireo lalao azo atao miaraka amin'ny mpianatra

I. Ny fialantsakana



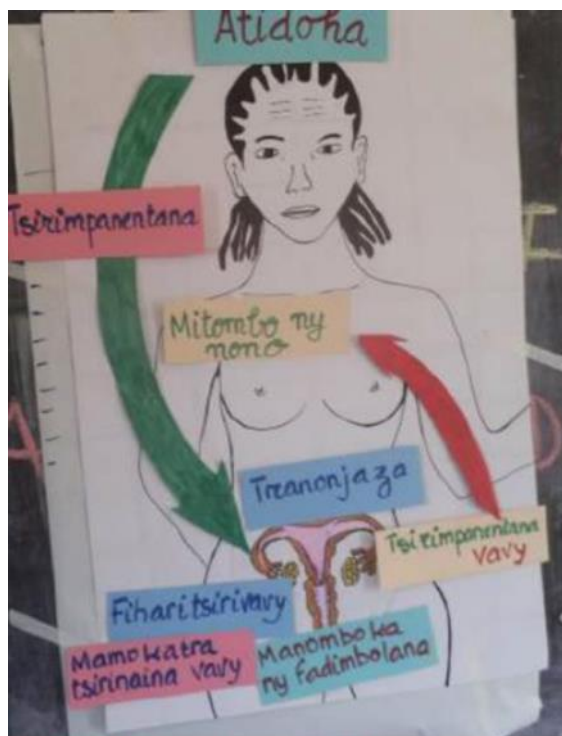
Famintinana ny famaritana ny fialantsakana

Ny fialantsakana dia fotoana iray tsy voafaritra maza-va izay hiantomboan'ny fiovana ara-batana sy ara-pihetseham-po eo amin'ny zazavavy sy ny zazalahy. Io no fotoana fiampitana mankany amin'ny fahatanorana. Matetika dia eo anelanelan'ny faha 10 ka hatramin'ny faha 15 taona izany no manomboka, ary mety maharitra fotoana lava na fohy. [Tsy mitovy ny fi-sehoan'izany fialantsakana izany eo amin'ny olona tsirairay.](#)

Ny fitombon'ny tsiry mpanentana na ny “hormones” izay vokarin'ny vatana no mahatonga ireo fiovana ara-batana sy ara-pihetseham-po ireo, araka izany, voajanahary ny fialantsakana.

Ireo santionana fiovana mandritra ny fialantsakana:

	Fiovana ara-batana	Fiovana ara-pihetseham-po
Zatov ovavy	Mitsiry mony, mitsiry nono, mivelatra ny maoja, mihalava, tonga fadimbolana, mitsiry volo ny helika sy ny fivaviana,...	Be famaliana, menatra, mitsiry fitiavana, tia mody hariva, mivoaka matetika miaraka amin'ny namana, jejojejo, masiaka, malahelohelo lava, tia handrakandrana, tsy tia miresaka...
Zatov olahy	Mihalava, vaky feo, mitsiry volo ny helika sy ny tratra, ary ny taovam-pananahana, mitsiry mony, mora	



Tsara ho tadidy:

- Rehefa manazava ny fialantsakana amin'ny mpianatra dia tsara ny hanazavanao ny antony mahatonga izany, ny sahalan-taona fiantombohany, ary mila averimberina amin'ny mpianatra fa ny olon-drehetra dia mandalo amin'ny fialantsakana avokoa, ary tsy mitovy ny fisehony eo amin'ny tsirairay. Voajanahary ny fialantsakana.
- Tsara raha mampiasa fitaovana (boky, na kisarisary, na lalao hafa) ny mpampianatra rehefa manazava ny fialantsakana amin'ny mpianatra mba hanamorana ny fanazavana.



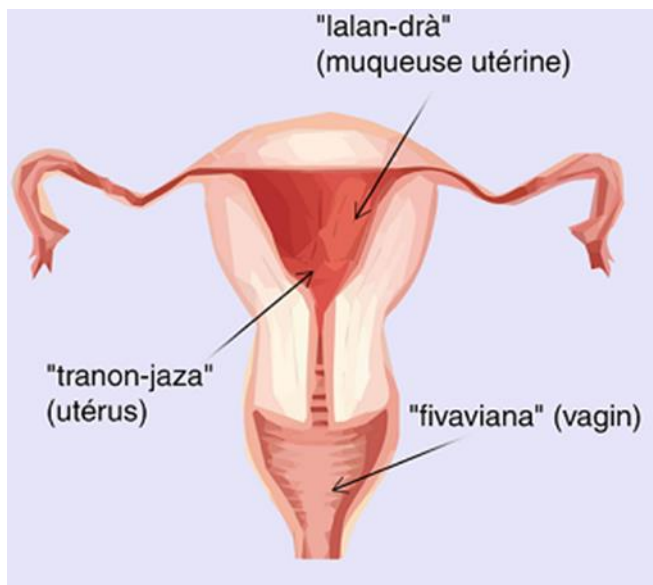
2. Ny taovam-pananahan'ny vehivavy

Ireo anjara asan'ny taova tsirairay

Taova	Dika malagasy	Asany
Vagin	Fivaviana	Fivoahan'ny zaza sy ny rà rehefa tonga fotoana
Col de l'utérus	Vozon'ny tranonjaza	Manasaraka ny tranonjaza sy ny fivaviana
Utérus	Tranonjaza	Toerana itombon'ny zaza
Muqueuse utérine	Lalandrà ao anatin'ny tranonjaza	Ao anatin'ny tranonjaza no misy azy. Io no miendaka manome ny rà isam-bolana rehefa tonga fadimbolana.
Trompes de Fallope	Fantson'ny tsirinaina vavy	Lalan'ny tsirinaina vavy
Ovaires	Tranon-tsirinaina vavy	Mamorona ny tsirinaina vavy. Izy io ihany koa no manome ny tsiry mpanentana izay antsoina hoe: Oetrogène sy Progestérone
Ovules	Tsininaina vavy	Ao anatin'ny ovaires no misy azy, mivoaka isam-bolana. Maro be ny tsirinaina vavy ao amin'ny ovaires.

Tsara ho tadidy:

- Zava-dehibe ny hanazavanao amin'ny mpianatrao fa raha vao manomboka miala sakana ka tonga fadimbolana ny zatovovavy iray, dia midika izany fa manomboka miasa ny taovam-pananahany (mamokatra ovule ny ovaire ao aminy), ka efa mety ho bevohoka izy raha manao firaisana aranofo.



3. Ny fadimbolana

Ny mahatonga ny fadimbolana

Ny faharavan'ireo lalandrà ao amin'ny tranonjaza na ny **“muqueuse utérine”** no mahatonga ny fadimbolana. Ny rà izay mivoaka mandritra ny fotoana (règles) dia mety ho mena antitra, na somary maka volon-tsôkôla. Tsy mampatahotra izany fa ara-dalàna avokoa.

Ny fandehanan'ny rà mandritra ny fadimbolana dia maharitra 02 ka hatramin'ny 07 andro, **miovaova** arakaraka ny vehivavy izany. Indraindray mety ho betsaka ny rà mivoaka, ary mety ho kely koa.

Marihina mitsahatra eo amin'ny manodidina ny faha 45 taonan'ny vehivavy ny fadimbolana amin'ny ankapobeny.

Ireo fambara mandritra ny fadimbolana

Mety maro ny fiovana tsapan'ny zatovovavy sy ny vehivavy mialoha na mandritra ny fadimbolana, mety miseho amin'ny endriny maro izany. Ohatra: ny fanaintainana, ny fisehon'ny mony eny amin'ny tarehy, ny fahasorenana, sy ny maro hafa. Izany rehetra izany dia mila hazavaina amin'ny mpianatra fa ara-dalàna avokoa satria noho ny **“hormone”** na tsiry mpanentana izay vokarin'ny vatana. Misy ihany koa anefa ireo vehivavy izay tsy mahatsapa izany fiovana izany.

Azontsika mpampianatra atao ny manome torohevitra vitsivitsy natoraly ho an'ny mpianatra momba ny

4. Ny tsingerim-padimbolana

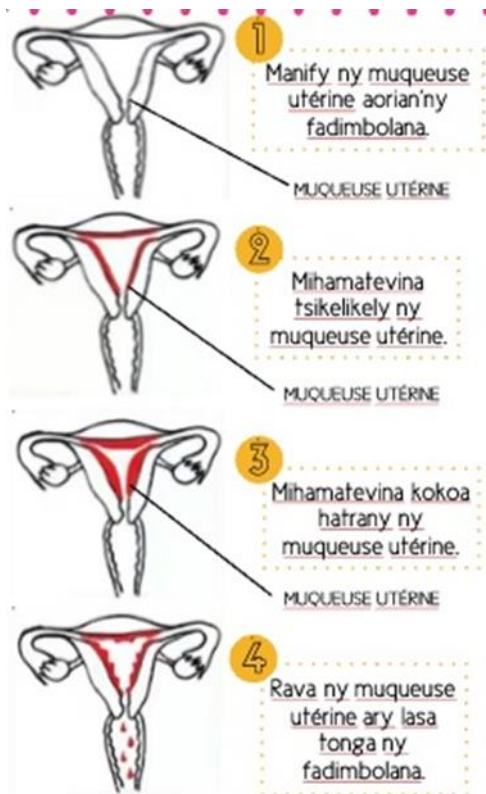
NY ANTSOINA HOE “tsingerim-padimbolana” na “cycle menstruel” dia elanelam-potoana amin’ny fadimbolana roa mifanesy, izany hoe: manomboka amin’ny andro voalohany nahatongavan’ny fadimbolana iray ka hatramin’ny fahatongavan’ny fadimbolana manaraka.

Amin’ny ankapobeny, maharitra eo amin’ny 28 ka hatramin’ny 35 andro ny faharetan’ny tsingerim-padimbolana, saingy mety hiovaova izany, indrindra mandritra ny fialantsakana. Marihina fa ara-dalàna sy voajanahary izany fiovaovana izany.

Tsara ho tadidy:

- Ny fanisana andro amin’ny tsingerim-padimbolana dia natao hiomanana amin’ny fadimbolana manaraka fotsiny fa tsy natao hiarovana amin’ny vohoka.

**Ireo dingana amin'ny tsingerim-padimbolana na
“cycle menstruel”**



5. Ny fahadiovana sy ireo fitaovana

ampiasaina amin'ny fadim-bolana

Famaritana ny fahadiovana amin'ny fadimbolana

Ny fahadiovana amin'ny fadimbolana dia mitaky amin'ny **vehivavy sy ny zatovovavy tsirairay** mba hampiasa **fitaovana madio sy ara-pahasalamana**, izay miaro amin'ny tasin'ny rà. Azo soloina ampitoniana araka izay ilana azy mandritra ny fadimbolana.

Mila **rano madio sy savony** ihany koa mba hidiovana sy hanadiovana ireo fitaovana mandritra ny fadimbolana.

Mila fahafahana misitraka ireo **fotodrafitrasa** manara-penitra sy akaiky azy ihany koa ny vehivavy, ary manana toerana azo anariana ny fitaovana efa niasa.

Ireo ezaka tokony hatao mahakasika ny fahadiovana amin'ny fadimbolana

Samy tompon'andraikitra avokoa amin'ny fanajana ny fahadiovana mandritra ny fadimbolana ny mpampianatra, ny tompon'andraikitra rehetra ao amin'ny sekoly, ny ray aman-dreny ary ny mpianatra rehetra.

Ireto misy ezaka maromaro azo atao tsara mba hitsinjovana ny fahadiovana amin'ny fadimbolana eny anivon'ny sekoly:

- ◆ **Manao fanatsarana ny kabone:** fametahana hidy amin'ireo kabone tsirairay ary ny fanasarahana ny kabone ho an'ny lahy sy ny vavy. Ny anton'izany, satria any amin'ny kabone matetika ireo zatovovavy no manolo ireo fitaovany mandritra ny fadimbolana. Ilainy araka izany ny **toerana azo antoka sy madio**.
- ◆ **Miaraka amin'ny fanatsarana ny kabone,** dia ilaina hatsaraina na anokanana **toerana manokana anariana fako** ihany koa ny sekoly mba hialana amin'ny fiparitahan'ireo fitaovana efa nampiasana.

- ◆ **Tena ilaina eny anivon'ny sekoly** ny fametrahana paompy na rano madio, saingy ny fananganana izany anefa dia mety mila teti-bola. Eo anatrehan'izany, azo atao ny mametraka tavoahangy na “bidon” misy rano any anatin'ny kabone na eny an-tokotanin-tsekoly mba hanasana tanana. Ary ny tena idealy dia ampiarahina savony.
- ◆ **Ezaka azon'ny mpampianatra** sy ny tompon'andraikitry ny sekoly dinihina koa ny fametrahana lamba na “serviette hygiénique” hatao “réserve” any an-tsekoly mba ho fitsinjovana ireo zatovovavy izay tonga fadimbolana tampoka.
- ◆ **Mampiditra ny fanambeazana** mahakasika ny fadimbolana sy ny fialantsakana ho isan'ireo taranja iray hampianarina bebe kokoa any an-tsekoly.
- ◆ **Mametraka tompon'andraikitra** misahana ny tanora sy ny fahasalamany ao an-tsekoly, olona atokisana, mahay mifanerasera amin'ny tanora. Mety iray na maromaro amin'ireo mpampianatra na ireo tompon'andraikitra ao an-tsekoly ihany dia efa afaka handray izany andraikitra izany.
- ◆ **Manao hetsika (fankalazana na fifaninanana)** iray na maromaro ao an-tsekoly ho fanentanana ny mpianatra sy ny ray aman-dreny mahakasika ny fahadiovana amin'ny fadimbolana sy ny fialantsakana. Ohatra mandritra ny fetin-tsekoly.

Ireo karazana fitaovana fampiasa mandritra ny fadimbolana

Lamba malefaka sy mitroka hamandoana:

Mila haverimberina amin'ny zatovovavy fa tsy maintsy sasana amin'ny rano sy savony raha vao avy nampiasaina, hatapy amin'ny masoandro ary pasohana mba ho arahasalamana.



Ilaina ny manoro amin'ny mpianatra ny fomba famalonana ny lamba satria maro no tsy sahy manontany izany amin'ny ray aman-dreny mialoha ny fadimbolana voalohany.



Serviette hygiénique:

Indray mandeha ihany no ampiasaina. Tsy mila sasana fa fonosina anaty taratasy na harona tsy lena (sachet) dia ariana any anaty fako na kabone lavaka, na dorana.

Mila soloina isaky ny ora 2 na 3, na arakaraka ny habetsahan'ny rà.

Mila hazavaina ary haseho (démonstration) amin'ny mpianatra ny fampiasana ireo fitaovana ireo, satria maro ny tsy mahay izany mialoha ny fahatongavan'ny fadimbolana voalohany.



6. Ireo torohevitra sy ny famaliana ireo fanontaniana mahakasika ny fadimbolana



Mpampianatra modely

Mba hanamorana ny fifampiresahanao mpampianatra amin'ny mpianatrao dia ireto misy toetra vitsivitsy tsara hanananao:

- ◆ Mahay mihaino ny hevitra ny mpianatra ianao.
- ◆ Mila manana toetra voalanzanjanja (mankasitraka ny mpianatra rehefa mahavita zavatra tsara izy, manitsy azy ireo rehefa ilaina izany.)
- ◆ Modely eo imasonin'ny mpianatra (fiteny, fitafy, fihetsika...)
- ◆ Miresaka amin'ny mpianatra hatrany na dia ivelan'ny ora fampianarana aza.

Torohevitra

Tsy mora ny fanabeazana ny zatovo momba ny fahasalamana ara-pananahana, saingy tsy maintsy atao izany mba hisorohana ireo olana maro (ara-pahasalamana, ara-piaraha monina) izay mety hitranga. Noho izany, isika mpampianatra dia mila manana fahalalana maro kokoa mahakasika ny fahasalaman'ny tanora sy ny fiaimpiainan'ny tanora (mila mahafantatra). Ilaina araka izany ny **mandray anjara amin'ireny karazam-piofanana** maro ireny, satria ireny no manampy ny fahalalantsika sy ny fahaiza-manao mba hahamora ny fanabeazana izay hataontsika.



Mety ho sarotra amin'ny mpampianatra ihany koa anefa ny miresaka ny fadimbolana sy ny fahasalamana ara-pananahana amin'ny mpianatra rehetra ao andakilasy noho ny antony maro. Eo anatrehan'izany, azo atao ihany koa ny **manangana vondrona** kely mba hanamorana ny fifampiresahana. Ohatra: vondrona iray ahitana mpianatra lahy sy vavy mandray andraikitra amin'ny fahasalamana, vondron'ny mpianatra hafa mandray andraikitra amin'ny fahadiovana.

Ireto misy fanontaniana mateti-pitranga momban'ny fialantsakan'ny zatovovavy sy ny fadimbolana:

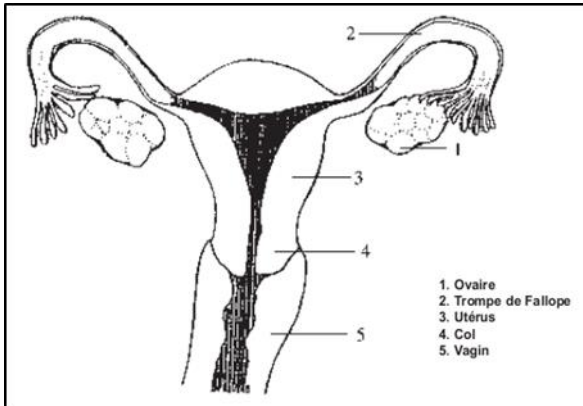
- ◆ Rehefa manao ahoana ny olona no lazaina hoe “miala sakana”?
- ◆ Misy fanafody ve ny fialantsakana?
- ◆ Avy aiza ny fadimbolana?
- ◆ Fa nahoana ny fahatongavan'ny fadimbolana no miovaova?
- ◆ Inona no mahatonga ny vehivavy na ny zatovovavy marary na hafahafa mandritra ny fadimbolana?
- ◆ Inona ny tokony hatao raha mahatsapa marary mandritra ny fadimbolana?
- ◆ Fa maninona no miovaova ny fandehanan'ny rà?

Ezaho valina ireo fanontaniana ireo mba ahafahanao mizatra amin'ny firesahana ny lohahevitra fialantsakana sy ny fadimbolana eo amin'ny zatovovavy.

7. Ireo lalao ho an'ny mpianatra

NY FAMPANDRAISANA ANJARA ireo mpianatra na lahy na vavy dia fomba iray mahomby mba hampitana ny lesona mahakasika ny fialantsakana sy ny fadimbolana. Koa ireto misy lalalo maromaro azonao hampanaovina ny mpianatra.

Compléter le schéma



Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

Taratasy sy penina

Fanazavana:

Rehefa avy manazava

ny lesona mahakasika ny taovam-pananahan'ny zatovovavy ianao, dia ataovy sary tsotsotra eny amin'ny solaitrabe ity sarin'ny taovam-pananahan'ny vehivavy ity. Asaivo mandika mitovy an'ilay sary ihany koa ny mpianatra ao anatin'ny "cahier" na taratasy kely, ary omeo minitra vitsy izy ireo mba hamenoany ny anaran'ireo taova. Ity dia manampy amin'ny fameran-desona momban'ny firafitry ny taovam-pananahan'ny vehivavy.

Fenoy ny banga amin'ny tantaran'i Soa

Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

Taratasy sy penina

Fanazavana:

Soraty eny amin'ny solaitrabe ity tantaran'i Soa ity (azonao ampiana), asaivo adikan'ny mpianatra tsirairay amin'ny taratasy ary fenon'izy ireo ny banga. Rehefa avy eo dia ataovy ny fanitsiana.

Tantaran'i Soa

Zazavavy iray 12 taona i Soa, indray andro, raha nifoha maraina izy dia nahatsapa zavatra hafahafa nivoaka tamin'ny fivaviany. Nandeha tany amin'ny trano fidiovana izy nijery izany.

Taitra izy satria nisy _____teo amin'ny silipony.

Nampahafantarin'i neny azy fa io no antsoina hoe _____, izany dia avy amin'ny faharavan'ny _____ao amin'ny tranonjaza. _____ andro ka hatramin'ny _____ andro eo ho eo ny fandehanany ary ho tonga isam-bolana izany amin'ny ankapobeny.

Omeo torohevitra aho

Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

Taratasy sy penina

Fanazavana:

Soratan'ny mpampiantra eny amin'ny solaitrabe ity tantara kely ity, rehefa avy eo dia asaivo valin'ny mpianatra ilay taratasy. Rehefa izay dia ampifanakalozy ny taratasin'ireo mpianatra ary asaivo hampifampitahan'izy ireo ny valinteny.

Ho an'i Zoky

Efa elaela aho izay no nahatsapa fa misy zavatra hafahafa miseho amin'ny vatako, lasa hitako misy zavatra maromaro miova aty amiko, tsy fantatro ny nahatonga izany. Tato ho ato aho rehefa mijery fitaratra dia mahita fa lasa feno mony ny tarehiko, dia rehefa misasa ihany koa aho dia hitako fa mitsiry volo ny heliko sy ny manodidina ny fivaviako, sady lasa misy tsiranoka mivoaka ohatra ny tampotsin'atody izany. Ny nonoko koa tsapako marary be amin'izao.

Tena tsy fantatro ny nahatonga an'ireo fiovana ireo fa matahotra be aho. Izaho anefa tsy sahy miresaka amin'ny neny sy dada sao dia bedy, inona no tokony hataoko?

Mba valio aho fa tena mila torohevitra.

Diagramme de changement

Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

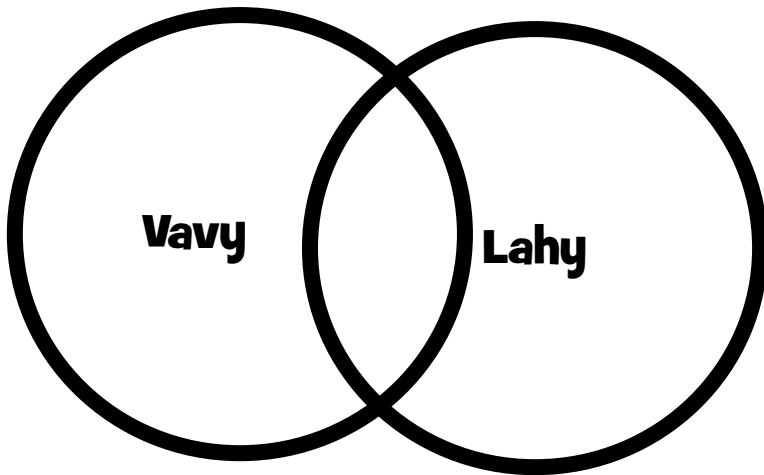
Taratasy sy penina

Fanazavana:

Ataovy eny amin'ny solaitrabe ny sary ary hazavao amin'ny mpianatra, tsara raha atao am-bondrona (olona 2 isaky ny

vondrona) ny lalao. Ity lalao ity dia natao hanehon'ny mpianatra ireo fiovana misy eo amin'ny lahy sy ny vavy mandritra ny fialantsakana. Eo afovoany kosa no hanoratana ireo fiovana izay hitovizan'ny lahy sy ny vavy.

Marihina fa ny fiovana mandritra ny filantsakana dia misy ara-batana, ara-pihetsem-po ary ara-toetra.



Sarin'ny fiovana mandritra ny fialantsakana

Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

Fanazavana:

Manaova sary zatovovavy iray sy zatovolahy iray eny amin'ny solaitrabe, ary asaivo makeny amin'ny solaitrabe ireo mpianatra mba hanoratra ireo fiovana miseho eo amin'ny lahy sy ny vavy mandritra ny fialantsakana. Azo atao mihintsy ny manova ny sary arakaraka ny fiovana, ohatra, asiana mony ny tarehin'ilay sary, asiana nono ho an'ny vehivavy, sy ny maro hafa.

Marina sa diso

Fitaovana ilaina:

Tsy misy

Fanazavana:

Mipetraka ny ankizy, vakian'ny mpampianatra tsirairay ireo fehezanteny eo ambany ireo. Raha mihevitra ny mpianatra fa marina ny fehezanteny dia mitsangana izy, fa izay mihevitra fa diso dia mijanona mipetraka. Isaky ny valim-panontaniana dia tsara raha anontaniana ny mpianatra hatrany ny antony.

Mila manao fanitsiana avy hatrany ny mpampianatra isaky ny mahavita fehezanteny iray.

Ireo fehezan-teny Marina/Diso:

- 1- Ny rà mivoaka amin'ny fadimbolana dia rà maloto niangona tao anaty kibo (DISO)

Ny rà mivoaka mandritra ny fadimbolana dia avy amin'ny lalandrà ao anatin'ny tranonjaza irery ihany, ary ny fiendahan'izany dia voajanahary.

- 2- Ny rà mivoaka amin'ny fivavian'ny vehivavy dia midika aretina (DISO)

Ny rà mivoaka amin'ny fivavian'ny vehivavy mandritra ny fadimbolana dia voajanahary sy ara-pahasalamana, ary misy fotoana ny fandehanany fa tsy mandrapahafaty akory.

- 3- Tsy tokony hatahotra ny zatovovavy iray raha mbola tsy tonga fadimbolana eo amin'ny faha 14 taonany (MARINA)

Ny fahatongavan'ny fadimbolana voalohany eo amin'ny zatovovavy dia manomboka eo anelanelan'ny faha 10 ka hatramin'ny 15 taona, ary samy manana ny azy. Araka izany, tsy tokony hatahotra satria mety mbola ho avy ny fadimbolana.

- 4- Tsy maintsy marary ny zatovovavy rehefa tonga fotoana voalohany (DISO)

Tsy voatery marary na misy fambara ny fahatongavan'ny fadimbolana voalohany, ary ny vatan'ny zatovavy tsirairay dia samy hafa. Misy ireo mahatsapa marary, misy ireo tsy maheno fambara.

- 5- Ny fadimbolana dia tsy maintsy maharitra 5 andro (DISO)

Miovaova ny faharetan'ny fadimbolana eo amin'ny zatovovavy, fa amin'ny ankapobeny dia eo anelanelan'ny 2 ka hatramin'ny 7 andro eo ho eo. Ary ara-dalàna izany fiovaovana izany.

- 6- Raha tsy tonga fotoana ny vehivavy iray dia mety midika izany fa mitondra vohoka izy (MARINA)**

Rehefa manomboka tonga fadimbolana ny zatovovavy iray dia midika izany fa efa afaka ny hitondra vohoka izy raha nanao firaisana ara-nofa tsy voaaro. Ny fijanonan'ny fadimbolana dia mety fambara iray fa mitondra vohoka ny vehivavy.

- 7- Marary ny vehivavy raha tonga in-droa ny fotoanany ao anatin'ny iray volana (DISO)**

Ny faharetan'ny tsingerim-padimbolana dia miovaova, eo anelanelan'ny 21 andro ka hatramin'ny 35 andro. Raha sendra ilay tsingerim-padimbolana manodidina ny 21 andro ny vehivavy dia izay no mahatonga ilay tonga fadimbolana in-2 ao anatin'ny volana iray. Ara-dalàna izany.

- 8- Tsy mahazo misasa amin'ny rano mangatsiaka rehefa tonga fotoana (DISO)**

Tsy misy fiantraikany amin'ny fahasalamana ny fiasana amin'ny rano mangatsiaka na rano mafana. Azo atao tsara araka izany ny misasa amin'ny rano mangatsiaka mandritra ny fadimbolana. Ary tadidio tsara fa zava-dehibe ny fahadiovana mandritra ny fadimbolana.

- 9- Mahazo mandro ny vehivavy rehefa tonga fotoana (MARINA)**

Ny fahatongavan'ny fadimbolana dia zavatra ara-dalàna, noho izany tsy tokony hanova ny fahazarana isan'andro. Azo atao tsara ny mandro mandritra ny fadimbolana, ary ilaina mihitsy izany satria mandritra ny fahatongavan'ny fadimbolana dia mety misy fofona ny vehivavy raha tsy manaja ny fahadiovana.

- 10- Tsy voatery isam-bolana foana ny fahatongavan'ny fadimbolana (MARINA)**

Araka ny voalaza etsy ambony dia miovaova ny fahatongavan'ny fadimbolana, ary indraindray mety mijanona tampoka, indrindra mandritra ny fotoana fialantsakana. Tsy olana ary tsy tokony hampatahotra mihitsy izany raha mbola tsy nanao firaisana ara-nofa ilay zatovovavy. Raha misy anefa ny zavatra marary dia mila manatona mpitsabo hatrany.

11-Mila manao fanatanjahan-tena mandritra ny fadimbolana (MARINA)

Tsy aretina, na sakana, na olana akory ny fadimbolana fa zavatra voajanahary eo amin'ny vehivavy rehetra. Araka izany, azo atao tsara ny manao fanatanjahan-tena mandritra ny fadimbolana. Mila mampiasa fitaovana azo antoka fotsiny mba hiarovana amin'ny tasin'ny rà.

12-Ny tsingerim-padimbolan'ny vehivavy rehetra dia 28 andro (DISO)

Tsy voatery 28 andro ny tsingerim-padimbolana fa miovaova, mety ho latsaka ny 28 andro, mety hihoatra.

Ny tsirairay dia samy hafa

Fitaovana ilaina:

Tsy misy

Fanazavana:

Lalao azo atao am-bondrona vitsivitsy na maro be (ny mpianatra rehetra iray kilasy).

Zarao vondrona arakaraka ny taona ny mpandray anjara, avy eo asaivo mihalatra arakaraka ny taona. Rehefa milahatra tsara ireo mpandray anjara, dia hazavao amin'izy ireo fa ao amin'ny kilasy iray dia misy sahalan-taona maro, ary mitovy amin'izany ihany koa ny fahatongavan'ny fadimbolana eo amin'ny zatovovavy. Izany hoe, samy manana ny taona hatongavan'ny fadimbolanay ny zatovovavy tsirairay.

Tazon'ny ihany ilay laharana natao teo aloha, saingy asaivo milaza ny lanjany ny mpianatra tsirairay avy. Rehefa avy eo dia anontanio miaraka izy rehetra hoe “Salama daholo ve ianareo, na ny fohifohy, na ny lavalava? Na ny kelikely, na ny matavy?”

Rehefa avy namaly miaraka ny mpianatra dia hazavao amin'izy ireo fa ny fadimbolana ihany koa dia mitovy amin'ilay lalao natao, izany hoe, samy manana ny halavany (ohatra maharitra 21 andro, 25 andro, mihoatra ny 28 andro), ary samy manana ny faharetany ny fandehanan'ny rà (misy ny maharitra 05andro, misy ny 03 andro, ny 07 andro...).

Ireo rehetra ireo dia ara-dalàna sy ara-pahasalamana avokoa, satria samy hafa ny toe-batan'ny tsirairay.

Ireo fambara amin'ny fadimbolana

Fitaovana ilaina:

Solaitrabe sy tsaoka

Fanazavana:

Soraty eny amin'ny solaitrabe ireo fambara etsy ambany, asaivo mankeny amin'ny solaitrabe ny mpianatra (na ny tsirairay na izay te handray anjara) mba hametraka marika amin'ny tsaoka amin'izay ekeny fa tena fambara amin'ny fadimbolana tokoa.

Rehefa avy eo dia manaova famintinana ny lalao ary omeo ny mpianatra ny lesona mahakasika ny fambara amin'ny fadimbolana.

Ireo fambara azonao hampiasaina:

Marary kibo, marary loha, te-hatory, te handoa, masiaka na kizitina, te hihinana sakafo mamy, marary ny nono, tia sakafo marikivy, misy mony, mavesatra ny ranjo, marary ny lamosina, mahatsapa reraka, tsy mazoto misakafo, tsy misy famabara, sy ny maro hafa...

Hafatra ho antsika rehetra

Fitaovana ilaina:

Tsy misy

Fanazavana:

Isaky ny herinandro, ohatra: isaky ny zoma, omeo enti-mody kely ny mpianatra rehetra hoe: “samia ianareo mitady hafatra iray momba ny fahasalamana na fahadiovana mandritra ny fadimbolana na ny fialantsakana”, ary ampirisio ny mpianatra tsirairay mba hanontany ny ray aman-dreny, ny zoky, ny mpampianatra hafa, ny namana sy ny mpiara monina.

Avy eo, isaky ny voalohan'ny herinandro (ohatra ny alatsinainy) dia maka fotoana fohy anontaniana ny mpianatra ny hafatra izay azony. Arafeto ho fehezanteny iray ny hafatra rehetra ary soraty eny amin'ny ampahan'ny solaitrabe, aza fafana io hafatra io mandritra ny herinandro. Raha sendra mitondra hevitra diso ny mpianatra dia ahitsio izy, ohatra: mamerina fanazavana kely mahakasika ilay lohahevitra, na

mametraka fanontaniana maromaro izay ahafahan'ilay mpianatra mieritreritra tsara, ny namany ihany koa ampandraiso anjara amin'ny fanitsiana.

Manaova ady hevitra kely ihany koa momba ny hafatra izay ho entin'ny mpianatra satria io no tsara ho tadidy mandritra ny herinandro.

Ity lalao ity dia mampirisika ny mpianatra rehetra hiresaka ny fadimbolana amin'ny manodidina azy, ary manosika azy hanome hafatra tsara hatrany mahakasika ny fadimbolana. Azo atao mandritra ny taona ity lalao ity, ary tsy olana na dia misy lohahevitra na hafatra miverina aza.

Ireto misy santionana lohahevitra azo ampiasaina:

- ◆ Hafatra ho an'ny zatovolahy momba ny fadimbolana
- ◆ Ny fahatokisan-tena ho an'ny zatovovavy
- ◆ Ny fahasalamana mandritra ny fadimbolana
- ◆ Ireo hafatra avy amin'ny mpampianatra ho an'ny zatovovavy
- ◆ Ireo hafatra avy amin'ny ray aman-dreny momba ny fadimbolana
- ◆ Ny fahadiovana mandritra ny fadimbolana
- ◆ Torohevitra mahakasika ny fadimbolana

Fampiasana ireo fitaovana

Fitaovana ilaina:

- ◆ Lamba fampiasa mandritra ny fadimbolana (lamba malefaka, mitroka hamandoana)
- ◆ Serviette hygiénique
- ◆ Silipo
- ◆ Rano anaty tavoahangy na kaopy

Fanazavana:

Zarao ho vondrona kely ny mpianatra (ankizy 5 na 6 isaky ny vondrona, ary tsara raha misy lehilahy sy vehivavy isaky ny vondrona). Omeo ireo fitaovana fampiasa mandritra ny fadimbolana izy ireo, asaivo mikasika ireo fitaovana avokoa ny mpianatra rehetra ao anatin'ny vondrona tsirairay. Maka solon-tena isaky ny vondrona mba hanazava ny fampiasana ireo fitaovana avy eo.

Avy eo dia aseho ny mpianatra fa mitroka hamandoana tokoa ny fitaovana (ny lamba sy ny serviette hygiénique): manaova fampisehoana kely miaraka amin'ilay rano. Ampirisiho ny mpianatra lehilahy hametraka fanontaniana, ary ampandraiso anjara ireo vehivavy amin'ny famaliana.

Ireto misy fanontaniana azo hisotomana ny mpianatra:

- ◆ Fa maninona no mampiasa ireo fitaovana ireo mandritra ny fadimbolana?
- ◆ Ahoana ny fiasan'ireo fitaovana ireo?
- ◆ Impiry no tokony soloina ny fitaovana?
- ◆ Ahoana ny fametahana ny fitaovana ary atao ahoana ny fandiovana azy?
- ◆ Aiza no hividianana ireo fitaovana ireo (lamba na ny serviette hygiénique)?
- ◆ Ary ohatrinona ny vidin'izy ireo?

Famintinana

Ireo tsara ho tadidy sy tsara hatao mandritra ny fadimbolana, tena ilaina ampianarin'ny mpampianatra sy ny ray aman-dreny amin'ireo zavotovavy sy ny zatovolahy.

- 1-** Ny rà amin'ny fadimbolana dia avy amin'ny faharavan'ireo lalandrà ao amin'ny tranonjaza.
- 2-** Ny fahararian'ny kibo sy ny lamosina mandritra ny fadimbolana dia avy amin'ny fikaikonan'ny tranonjaza, izany dia voajanahary.
- 3-** Amin'ny ankapobeny, ny fadimbolana dia miantomboka eo amin'ny faha 10 ka hatramin'ny faha 15 taona, ary mijanona eo amin'ny manodidina ny faha 45 sy 55 taona.
- 4-** Ny tsingerim-padimbolana dia maharitra eo anelanelan'ny 28 ka hatramin'ny 35 andro amin'ny ankapobeny.
- 5-** Ny fadimbolana dia isan'ireo fiovana ara-batana aradalàna eo amin'ny vehivavy rehetra.
- 6-** Ny fahatongavan'ny fadimbolana eo amin'ny vehivavy dia midika fa mety ho bevohoka izy raha manao firaisana ara-nofo tsy voaaro.

- 7- Azon'ny zatovovavy atao tsara ny mandro sy milomano mandritra ny fadimbolana.
- 8- Mila sasana ny ivelan'ny fivaviana indray mandeha isan'andro farafahakeliny mandritra ny fadimbolana, ary tsy azo atao ny misikosikotra na mampiasa savony sy zavatra misy fofona (ranomanitra, alamo...) any amin'ny fivaviana.
- 9- Ireo fitaovana (lamba sy silipo) ampiasaina mandritra ny fadimbolana dia mila sasana amin'ny rano sy savony ary atapy amin'ny masoandro.
- 10- Mila misolo matetika (indroa na intelo), sy isan'andro ireo fitaovana (lamba, serviette hygiénique) ampiasaina mandritra ny fadimbolana.
- 11- Tena ilaina ny fanohanan'ny lehilahy an'ireo zatovovavy mandritra ny fadimbolana. Ny fandraisan'ny zatovolahy anjara mavitrika amin'ireo lalao atao momba ny fadimbolana dia fomba iray ahafahan'izy ireo mahazo bebe kokoa ny momba ny fadimbolana. Tokony ho raisin'ny lehilahy ampahamatorana ihany koa ny fadimbolan'ny vehivavy (mba tsy hananihaniany na hanalany baraka ny vehivavy).

Famaranana

ETO AM-PAMARANANA, tsara ny mampatsiahy antsika mpampianatra fa ity boky ity dia mirakitra ireo tsara ho tadidy momba ny fialantsakana sy ny fadimbolana eo amin'ny zatovovavy. Ireo fahalalana ireo dia mila ampitaintsika amin'ny mpianatra, indrindra fa ny zatovovavy izay ampianarintsika, satria zava-dehibe ny ampianaranao azy ireo ny maha sarobidy ny vatan'ny vehivavy sy ny fadimbolana, fa indrindra ny fahadiovana mandritra izany fotoana izany.



NY FANABEAZANA
MAHAKASIKA NY
FADIMBOLANA
MANOVA
NY ZAVA-DREHETRA !



PROJET JEUNE LEADER

Ny Projet Jeune Leader dia niorina sy niasa tany Fianarantsoa nanomboka ny taona 2013, ka eny anivon'ireny sekolim-panjakana ambaratonga faharoa ireny no sehatra iasany.

Ny antom-pisiany dia:

- ◆ Mampahafantatra ny mahakasika ny fahaiza-mitarika sy ny fahasalamana ara-pananahana
- ◆ Manampy ny tanora mandritra ny fialantsakana
- ◆ Manome tolotra manokana ho an'ny tanora (toerana hanabeazana, lalao, fifanampiana eo anivon'ny sekoly)

LOT IN 10 Ambatolahikoso
Fianarantsoa 301
MADAGASCAR

fianarleader@gmail.com

www.projetjeuneleader.org

Facebook: Projet Jeune Leader