

# عالم روزي

دليل تعليم إدارة نظافة الدورة الشهرية



مبادرة من مبدعي يوم نظافة الدورة الشهرية



28 May  
MENSTRUAL  
HYGIENE DAY







## تمكين الفتيات من خلال تعليمهن عن إدارة نظافة الدورة الشهرية (الحيض)

يعد تعليم الفتيات عن الدورة الشهرية وإدارة نظافتها أمرًا ضروريًا لتمكينهن من إدارة الحيض بأمان وصحة وثقة ولكن لسوء الحظ ، فإن هناك ملايين الفتيات في إفريقيا لا يمتلكن سوى القليل من المعرفة أو لا يعرفون أي شيء عن الدورة الشهرية (الحيض) عندما تحدث لهن في الفترة الأولى. لذلك فإن نقص المعلومات الكافية حول هذه العملية البيولوجية الطبيعية يولد الخوف والعار. و يعرض صحة الفتيات للخطر ويؤثر سلبًا على تعليمهن ، حيث يفقد العديد منهم المدرسة أثناء الحيض ، أو يتركن المدرسة تمامًا عند بلوغهن سن البلوغ. يمكنك المساعدة في تغيير هذا من خلال تدريب الفتيات على إدارة جيدة للنظافة الشهرية ، يمكنك المساعدة في ضمان أن تصبح النساء اقوياء وأن يشاركن مشاركة كاملة وعلى قدم المساواة في المجتمع ، وتعيشن حياة صحية ومنتجة ومُقررة ذاتيا.







## عن دليل تعليم إدارة نظافة الدورة الشهرية

منذ عام 2019، أعطت جمعية الهلال الأحمر العراقي والصليب الأحمر الفرنسي أولوية للتعامل مع النساء والرجال والفتيات والفتيان في موضوع الدورة الشهرية الحساسة. هذا الدليل ، الذي تم تطويره بدعم من WASH UNITED ، هو أحدث مساهمة في تمكين الفتيات والشابات من تطوير مهاراتهن وثقتهن في مجتمع يمكنهن من عيش الحيض بشكل مريح دون خجل.

عالم روزي هو دليل تعليم إدارة النظافة الشهرية طورته WASH UNITED في البداية. تم تكييفه مع السياق العراقي في عام 2020 من قبل قسم المياه والصرف الصحي والنظافة العامة التابع لجمعية الهلال الأحمر العراقي بدعم من الصليب الأحمر الفرنسي و بتمويل MADAD من الاتحاد الأوروبي. ستتعلم الفتيات من تجربة روزي والانخراط في أنشطة ممتعة حول نظافة الدورة الشهرية. بعد الانتهاء من أنشطة عالم روزي ، ستشارك الفتيات في مشروع اتخاذ العمل ، حيث سيشارك كل واحد منهم ما اكتشفه مع فتاتين أخريين على الأقل بين أقاربهم.

للتعرف على المزيد حول كيفية وصول مؤسستك إلى دليل تعليم نظافة الدورة الشهرية هذا واستخدامه يرجى زيارة:

<https://wash.expertiseinternationale.net/hygiene/mhm> .  
[www.wash-united.org/MHMGuide](http://www.wash-united.org/MHMGuide) .

### والاتصال

- جمعية الهلال الأحمر العراقي قسم البناء والأصاح [watsan.dept@ircs.org.iq](mailto:watsan.dept@ircs.org.iq)
- أو رئيس الوفد للصليب الأحمر الفرنسي [hod-iraq.frc@croix-rouge.fr](mailto:hod-iraq.frc@croix-rouge.fr)
- WASH UNITED [info@wash-united.org](mailto:info@wash-united.org)



FUNDED BY THE EUROPEAN UNION  
EU REGIONAL TRUST FUND 'MADAD'  
الصندوق الاستئماني الأوروبي 'مدد'



## الميزات الرئيسية عن دليل تعليم نظافة الدورة الشهرية



يأخذ دليل التعليم الخاص بنظافة الحيض للفتيات (من عمر ٩ إلى ١٧ عامًا) في رحلة تعلمهم ماهية الحيض وكيفية إدارته بأمان وصحة وثقة. يقوم الدليل بذلك من خلال الجمع بين سرد قصة مع أنشطة وألعاب مختلفة ، تدعمها الملصقات التعليمية.

ما هو الاختلاف أو الصفة المميزة في دليل التعليم الخاص بإدارة نظافة الدورة الشهرية؟

سهل الاستخدام:



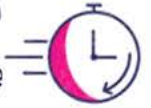
ليست هناك حاجة إلى معرفة مسبقة ولا يلزم سوى إعداد الحد الأدنى (قراءتها مرة واحدة بنفسك ومن ثم يمكنك قراءتها بصوت عال لمجموعة).

دون أي تكلفة:



معظم المواد المطلوبة لتنفيذ الدليل هي مواد ستتاح لك بالفعل ، مثل الورق والصمغ والمقص. العنصر الإضافي الوحيد الذي ستحتاج إليه هو كرة أو كرتين من الصوف!

الدمج:



يمكن تنفيذ الدليل في جلستين لمدة ٤٥ - ٧٥ دقيقة لكل منهما.

مثمرة وتشاركية:



يجعل دليل التعليم حول الحيض وإدارة نظافة الدورة الشهرية أمرًا ممتعًا حيث تتواصل وتشارك الفتيات فيها بنشاط في جميع مراحل التدريب. سيحبونها وسوف تحظى كلهم بوقت ممتع

## دعم إضافي: دليل إدارة نظافة الحيض للمدرب

يوفر دليل إدارة النظافة أثناء الحيض للمدرب معرفة عميقة حول الحيض وإدارة نظافة الدورة الشهرية. يجيب الكتاب على المزيد من الأسئلة المحددة التي قد تواجهها أثناء جلسات التدريب ويقدم نصائح إضافية حول كيفية تسهيل الجلسات. إذا لم تكن لديك إمكانية الوصول إلى دليل المدرب لإدارة نظافة الحيض - فلا تقلق. لأنها أداة دعم إضافية ويمكن أيضًا تنفيذ الدليل بدونه.



## كيفية استخدام دليل تعليم إدارة نظافة الدورة الشهرية:

### كيفية تنظيم التدريب والوقت المطلوب

يجب تنفيذ الدورة خلال جلستين:

- تتضمن الجلسة الأولى الفصل الأول وتستغرق حوالي ٤٥ دقيقة.
- تغطي الجلسة الثانية الفصل الثاني وتستغرق حوالي ٦٠ - ٧٥ دقيقة.
- بدلاً من ذلك ، يمكن دمج كلا الفصلين في جلسة واحدة.

بعد الانتهاء من الفصل ١ والفصل ٢ ، يتم تشجيع الفتيات على المشاركة في مشروع التطبيق العملي ، حيث يتشاركون ما تعلموه مع فتيات أخريين على الأقل في مجتمعاتهم. يقدم قسم التطبيق بعد الفصلين ، إرشادات حول كيفية القيام بذلك.

### كيفية الاستعداد للنشاطات

جهز نفسك

نوصيك بالتحضير للجلسات من خلال قراءة الدليل بأكمله. إذا كنت ترغب في التحضير بصورة شاملة، نقترح عليك قراءة دليل المدرب لإدارة نظافة الحيض.



المواد المطلوبة:

قم بإحضار أوراق حجم A٤ و / أو صفائح أكبر من الورق وأقلام الجاف وأقلام الرصاص ومساحات ومبراة قلم رصاص وأقلام تلوين أو أقلام رسم. أو اطلب من الفتيات إحضار دفاترهن الخاصة والقرطاسية. للجلسة الثانية (الفصل ٢) ، ستحتاج أيضاً إلى الصمغ والمقص وبعض خيوط الصوف.



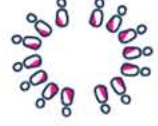
### مكان التدريب

يمكن إجراء الدورات التدريبية في أي مكان في المدرسة أو المجتمع - من الداخل صفوف المدرسة أو في مساحة مفتوحة بالخارج.

## كيف تبدأ التدريب



يجب أن تجلس الفتيات في دائرة أو نصف دائرة خلال الجلسات.



ضع جميع القرطاسية والمواد في المركز من الدائرة قبل بدء التدريب.



دائماً تبدأ بالتعرف على نفسك ، ثم اسأل الفتيات لتقديم أنفسهن واحدا تلو الآخر.



تجنب ذكر الحيض أو نظافة الدورة الشهرية في المقدمة.



## نصائح



- اقرأ القصة للفتيات كن معبراً أثناء سرد القصة.
- اقرأ القصة بشكل طبيعي قدر الإمكان. لا تتردد في إضافة أنماط محلية من التحدث واللغة لجعلها حقيقية للفتيات.
- لا تتردد في تغيير أسماء الشخصيات إلى تلك التي تعمل في منطقتك.
- لا تقاطع القصة إلا إذا كان هناك سؤال أو نشاط للقيام به.
- من الضروري إتمام جميع الأنشطة والألعاب ضمن النص ، وطرح جميع الأسئلة لأن هذه ستساعد في الوصول إلى نتائج القصة. ستساعدك التعليمات والنصائح في إجراء جميع الأنشطة.
- من المهم أن تستمع إلى ما تقوله الفتيات عندما تُسأل سؤال.
- لا بأس إذا كانت الفتيات لا تعرفن الإجابات الصحيحة. لا تطالب بإجابات أو تحكم عليهن في هذه العملية. الإجابات ستكون موجودة في القصة.
- لا بأس إذا كنت لا تعرف كل الإجابات على أسئلة الفتيات. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات ، فارجع إلى دليل المدرب لإدارة نظافة الحيض.
- حاول إشراك جميع الفتيات وشجعهم على أن تكونوا مشاركين نشيطين.
- يتضمن هذا الدليل صور التي يمكن أن تظهر للفتيات. إذا كنت تريد ، يمكنك حتى إنشاء بعض النسخ أو رسم الصور على الصبورة.



# المحتويات

١٠  
٢٢-١٠

الجلسة التدريبية ١

الفصل الاول

تدرك روزي أن الحصول على فترة هي عملية بيولوجية طبيعية.

- النشاط ١ : ارسم نفسك
- النشاط ٢ : تغير البلوغ
- النشاط ٣ : قصتي

٢٣

الجلسة التدريبية ٢

٣٨-٢٣

الفصل الثاني

تدرك روزي أن الحصول على دورتها الشهرية ليس شيئاً متسحاً ، لكنها علامة صحة جيدة. و يجب أن لا تكون الدورة الشهرية عملية وحيدة بل من الأسهل إدارتها إذا كانت الفتيات والنساء يدعمن كل منهما آخر. تتعرف أيضاً على المنتجات المختلفة المتاحة لإدارة فترة الحيض.

- النشاط ٤ : اصنع أغنيتك الخاصة - أتمنى
- النشاط ٥ : لعبة كريات الصوف
- النشاط ٦ : كيفية استخدام وملابس وقماش صحية
- النشاط ٧ : تابع الدورة الشهرية الخاصة بك!

٣٩

نشاطات إضافية

- اضافي : رسالة إلى نفسي

٤٤-٤٠

الملصقات

- الملصقات: شارك ما تعلمته!

٧٠-٤٥

ابدي الفعل

الآن وبعد أن أكملت الفتيات عالم روزي ، ينبغي عليهن مشاركة ما تعلمنه مع فتيات أخريات في مجتمعهن. يجب على الفتيات اختيار أي نشاط من قسم "اتخاذ إجراء" لنشر رسائل إيجابية حول ادارة نظافة الدورة الشهرية ويجب أن يصل كل منهن إلى فتاتين أخريين على الأقل.

# الجلسة التدريبية ١

## الفصل ١

تدرك روزي أن الحصول على دورتها  
الشهرية هي عبارة عن عملية بيولوجية طبيعية





## نشاط ١ : ارسم نفسك

⌚ المدة: ٥ - ٧ دقيقة

📋 المواد المطلوبة: الورق و القُرطاسية



الغرض:

مساعدة الفتيات على تصور قصة روزي التي سيسمعنها اليوم.

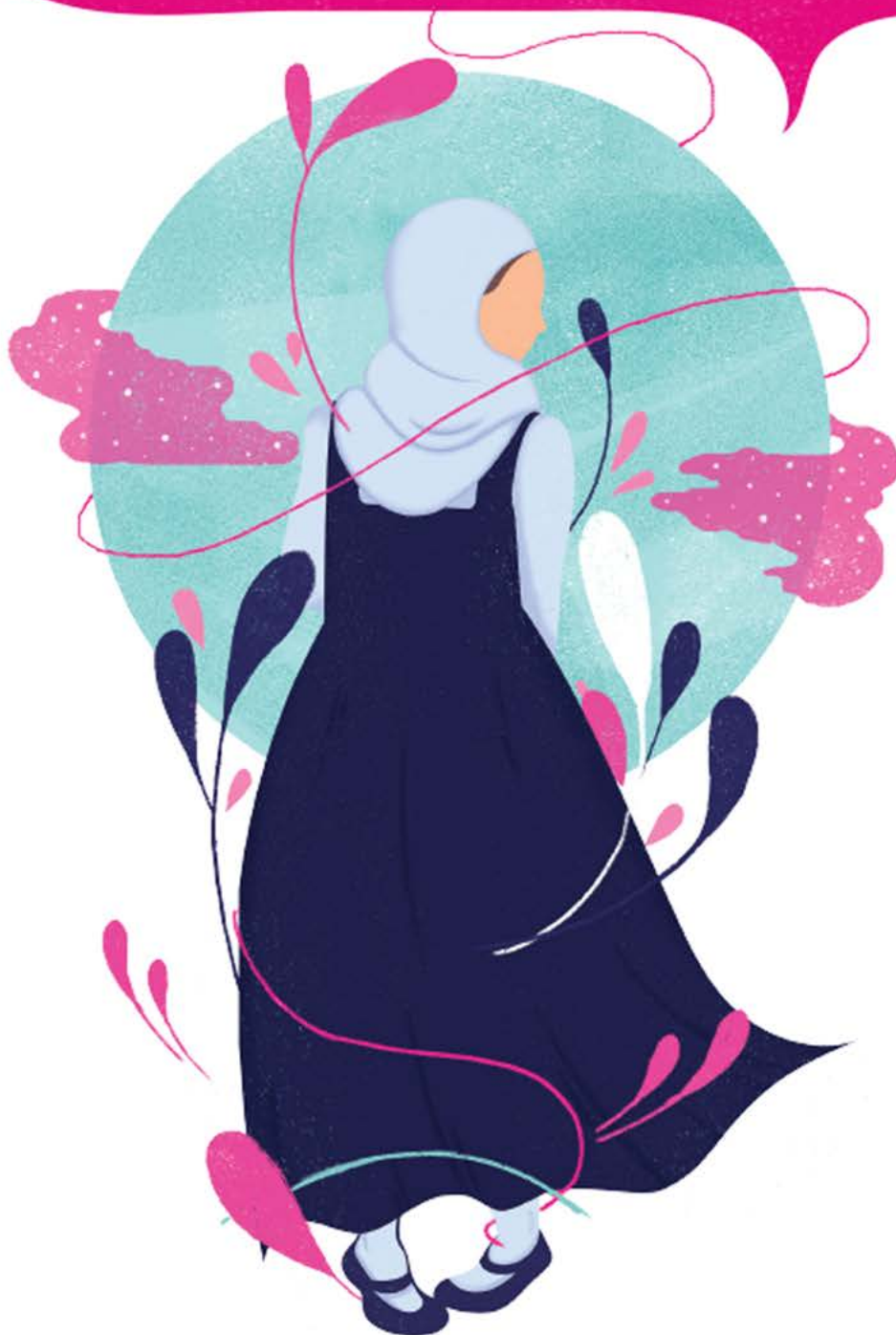
كيف تبدأ:

- قم بتوزيع الأوراق واطلب من الفتيات أن يرسمن أنفسهن باستخدام المواد التي تم وضعها في وسط الدائرة.
  - يجب على جميع الفتيات تسمية الفتاة باسم روزي في الرسم.
- نصيحة:** ستكون روزي في نفس عمر الفتاة التي في الرسم. وبالتالي ، قد تختلف عمر روزي مرسومة لكن اسم روزي سيبقى كما هو في كل رسم. لغرض القصة ، عمرها ١٠ سنوات.



أنا روزي وعمرى ١٠ سنوات. لى أخت اكبر منى سنتين اسمها مريم وأخ اسمه أكرم أصغر منى بثلاث سنوات. أنا أعيش مع أمى وأبى وإخوتى.

أحب الرسم ولعبة الاختباء والأهم من ذلك كله أننى أحب الدراسة ، لكن لى لى الكثير من الاصدقاء. أختى الكبيرة مريم لىست جيدة جدا فى الدراسات لكنها تحظى بشعبية كبيرة وجيدة فى مجال الرياضة. أخى صغير جدا من أن يكون جيد فى أى شىء. أختى وأنا قريبان جدا.







أختي هي واحدة من احسن لاعبات الركض وهي واحد اعضاء فريق السباق في المدرسة. كانت تستعد لمسابقة ألعاب القوى بين المدارس. أنا ادمعها بكل طريقة ممكنة. في بعض الأحيان كنت أؤدي أعمالها المنزلية حتى تتمكن من التدريب.

مع اقتراب يوم المنافسة ، أصبحت مريم أكثر انضباطاً. ثم ثلاثة أيام قبل السباق ، حدث شيء ما. لم تذهب للتدريب وكانت تجلس في المنزل. عندما زارنا عمتي كانت مريم تهمس بشيء لها وحدث بينهما جدال. سمعت عمتي تقول: "يجب أن لا تمارس الرياضة ويجب أن تتوقف عن اللعب مع الأولاد". انهارت مريم وبكت كثيراً. حاولت التحدث معها ، لكنها لم تكن ترغب في ذلك. جلست في زاوية الغرفة وعزلت نفسها ولم تتحدث إلى أي شخص.



مع اقتراب يوم المنافسة ، أصبحت مريم أكثر انضباطاً. ثم ثلاثة أيام قبل السباق ، حدث شيء ما. لم تذهب للتدريب وكانت تجلس في المنزل. عندما زارنا عمتي كانت مريم تهمس بشيء لها وحدث بينهما جدال. سمعت عمتي تقول: "يجب أن لا تمارس الرياضة ويجب أن تتوقف عن اللعب مع الأولاد". انهارت مريم وبكت كثيراً. حاولت التحدث معها ، لكنها لم تكن ترغب في ذلك. جلست في زاوية الغرفة وعزلت نفسها ولم تتحدث إلى أي شخص.

في تلك الليلة ، لم يُسمح ل مريم بإعداد الطعام واضطر إلى البقاء في المنزل لمدة ثلاثة أيام. لقد كنت متحيراً ولم أكن أعرف ما كان يحدث. في اليوم التالي ، لم تذهب مريم إلى المدرسة وسلمت لي رسالة للمعلمة. قالت أنها لا تستطيع المشاركة في السباق لأنها ليست على ما يرام. شعرت بانزعاج شديد. لأنني شاطرة جداً في الدراسات وليس لدي الكثير من الأصدقاء ، فأنا قريب جداً من أساتذتي. رأى أستاذي أنني حزينة لذي سألني ماذا حدث. أخبرتها أن مريم لا تستطيع أن تكون في السباق رغم أنها عملت بجد من أجل ذلك. طلب مني أستاذي أن أحضر مريم إلى المدرسة لمقابلتها في اليوم التالي.

## السؤال ١ ؟

المدرّب: أسأل الفتّيات السؤال التالي:

### "برأيكم ما الذي حدث لأخت روزي مريم؟"

**نصيحة:** قد لا تحصل على الإجابة الصحيحة في هذه المرحلة. فقط حاول الحصول على أكبر عدد ممكن من الإجابات.

الآن لنكتشف ماذا حدث لأخت روزي ، مريم .

في اليوم التالي ، جاءت مريم إلى المدرسة معي. اعتقدت أنها كانت تمشي بشكل غريب و كانت ضعيفة وحزينة. عندما قابلها معلمتي مرة أخرى كانت عيونها تدمع . قامت معلمتنا بجلوسنا.

**المعلمة:** لماذا تبدو حزينة جداً؟

**مريم:** لا أستطيع ممارسة الرياضة بعد الآن. أعتقد أن لدي مرض.  
**المعلمة:** هل يمكنك أن تخبرني بما حدث لك؟ ربما أستطيع المساعدة.

همس مريم في أذان المعلمة.

**المعلمة:** (بابتسامة على وجهها) كريس ، ما حدث لك هي شيء طبيعي على الإطلاق. يطلق عليه الفترة.

**مريم:** (متعجباً) حقاً؟ ما هذا؟



## ؟ السؤال ٢ :

المدرّب: اسأل الفتيات السؤال التالي:

"كم منكم تعرف ماهية الفترة؟  
وبماذا تسمونها في لغتكم المحلية؟"

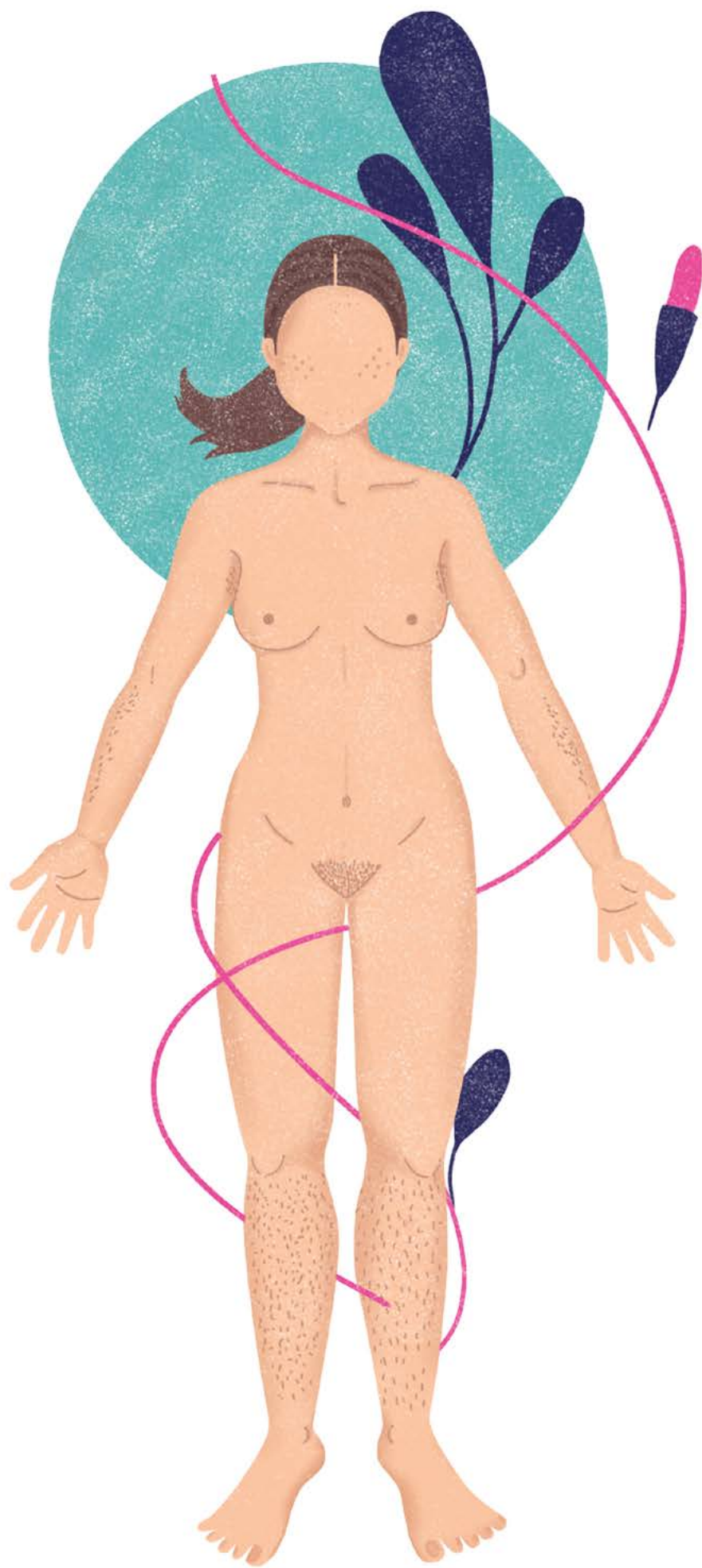
**نصيحة:** استبدل كلمة "الفترة" في القصة بكلمة التي يطلقون عليها في لغتهم المحلي

**المعلمة:** يحدث الفترة (\_\_\_\_) لكل امرأة - لأمك ، عمّتك ، جارك وجميع أصدقائك في المدرسة أيضا.

**مريم:** ماذا يحدث لنا جميعاً؟

**المعلمة:** هذا ما يحدث. مريم ، أنت تكبر وجسمك يسير من خلال التغييرات. هذه التغييرات هي جزء من النمو. وتسمى هذه المرحلة سن البلوغ. هل ممكن أن تخبرني عن بعض التغييرات التي لاحظتها في جسمك؟







## النشاط ٢ : تغييرات سن البلوغ

⌚ المدة: ١٠ دقائق

📌 الأشياء المطلوبة: الورق والقرطاسية



### الهدف:

بالنسبة للفتيات لملاحظة وتحديد وتصور التغييرات التي تحدث في أجسادهن وفي أجساد الأولاد خلال فترة البلوغ

### كيف تبدأ:

- اطلب من الفتيات التفكير في التغييرات التي لاحظوها في أجسادهن في العام الماضي ، وكذلك التغييرات التي ربما لاحظوها في الأولاد.
- نصيحة: إذا كان هذا الطلب تحدياً لدى الفتيات، اسألهم عما إذا كانوا يبدون متشابهين كما في سن الرابعة. اسألهم عما تغير، إذا كان هناك نمو في شعرهم، إذا كان أي شخص بدأ ارتداء النظارات ، وما إلى ذلك.
- أشر إلى ثلاثة أماكن مختلفة في الغرفة / الصف: مكان واحد تمثل التغييرات التي تحدث للفتيات ، ومكان واحد تمثل التغييرات التي تحدث للأولاد ، ومكان واحد تمثل التغييرات التي تحدث للفتيات والأولاد.
- ثم اطلب من كل فتاة للمشاركة عن التغيير التي لاحظن في أجسادهن أو في أجسام الأولاد. يجب على جميع الفتيات أن يركضن إلى المكان التي يعتقدون ذلك الجهة يتعلق بهن. إذا شعرت الفتيات بالخجل ، فيمكن للمدربة أيضاً استدعاء بعض التغييرات لبدأ اللعبة. بعض الأمثلة على ذلك (للمزيد من المعلومات أقرء دليل المدرب MHM Leader ).
- تطور الثديين - يركض إلى منطقة الفتيات
- تطور البشرة الدهنية وحب الشباب - الذهاب إلى مكان الفتيات والأولاد
- يبدأ شعر الوجه بالنمو - إلى مكان الأولاد
- بعد اللعبة ، اطلب من الفتيات رسم التغييرات التي تنطبق على الفتيات على الرسم التي قام به لرسم روزي أثناء التمرين الأول ، أو إنشاء رسم جديد لتصور هذه التغييرات.
- مراقبة التغييرات وتلخيصها ومشاركتها مع الجميع.
- نصيحة: بناءً على عمر الفتيات ومرحلة البلوغهن ، قد تكون هناك تغييرات مختلفة التي هي موضحة في الرسومات.

**المعلمة:** تعد الفترة (\_\_\_\_) جزءاً من النمو ، تماماً مثل اكتساب الارتفاع و الوزن. إنها أيضاً إشارة إلى أن جسمك صحي و تعمل بشكل طبيعي ، وليس لديك أي أمراض أو مشاكل. هذا يعني أن الفترة (\_\_\_\_) ليس شيئاً غير طبيعي ، وهي في الواقع خبر سار!

**روزي:** ولكن ما هي الفترة (\_\_\_\_) ؟

**المعلمة:** جسد المرأة يمر دورة الحيض ، وهي دورة منتظمة يستغرق حوالي ٢٨ يوماً. المرحلة الأخيرة من الدورة الشهرية هي جزء النزيف الذي يسمى الحيض ، ويعرف باسم فترة (\_\_\_\_) . هذا الجزء يدوم لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام ، وإذا كان ما بين يومين إلى سبعة أيام ، فهذا أمر طبيعي أيضاً. لأن مريم تبلغ من العمر ١٢ عاماً ، فمن الطبيعي تماماً أن تمر بهذا. يمكن أن تحدث الفترة الأولى ما بين ٩ إلى ١٤ سنة. إذا حدث ذلك بضع سنوات. قبل أو بعد ، هذا طبيعي أيضاً.

**روزي:** ماذا؟ يا إلهي! مريم ، هل أنت تنزف الآن ، هل ستموت؟

**المعلمة:** لن يحدث شيء ل مريم . إنها طبيعية تماماً. ستمر هي من خلال هذا كل شهر لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام.

**مريم:** كل شهر؟

**المعلمة:** نعم ، كل شهر - وهذا هو السبب في أن يطلق عليه دورة ، فإنها تستمر بالعودة مرة أخرى. في البداية ، ستكون غير منتظمة بعض الشيء - بمعنى أنها لا تأتي في نفس الوقت كل دورة وقد تأتي في بعض الأحيان بشكل غير متوقع. يستغرق بعض الوقت لدورات الحيض لتصبح منتظمة. يمكن أن تكون غير منتظم خلال الوقت عندما تبدأ فترة الدورة الشهرية (\_\_\_\_) أو عندما تنتهي الدورة الشهرية (\_\_\_\_) خلال هذا الوقت ، يمكن أن تحدث الفترة (\_\_\_\_) بعد بضعة أشهر أو يمكن أن تحدث أكثر من مرة في الشهر. هذا أمر طبيعي.

**مريم:** إذن ، هل سيتوقفون؟

**المعلمة:** تتوقف المرأة عن مدتها الشهرية (\_\_\_\_) عندما تصبح حامله. أيضاً ، بعد الولادة ، عندما تبدأ المرأة بالرضاعة الطبيعية ، خلال الأشهر القليلة الأولى تتوقف فترتها (\_\_\_\_) توقف ١ . بعد ذلك ، تبدأ الدورة الشهرية للمرأة بشكل المنتظم مرة أخرى وتستمر حتى تصل عمرها من ٤٢ إلى ٥٠ سنة. بعد هذا العمر ، تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة مرة أخرى وتتوقف في النهاية تماماً.

**مريم:** أوه ، هذا جيد ، سوف يتوقفون عند نقطة ما. (تبتسم)

**روزي:** حسناً ، لكن ما الذي تحدث لك الآن؟ من أين تأتي الدم؟

**المعلمة:** في المرحلة الأخيرة من الدورة الشهرية ، يطلق الرحم كمية صغيرة من الدم والأنسجة. هذا الدم يخرج من خلال المهبل. هناك ثلاث فتحات في النصف السفلي من جسم المرأة. الفتحة الأولى تسمى مجرى البول تستخدم لتمرير البول. الفتحة الثانية هي المهبل مكان الدم يمر خلال الفترة. آخر فتحة تسمى فتحة الشرج ، وهي فتحة تمرير البراز.

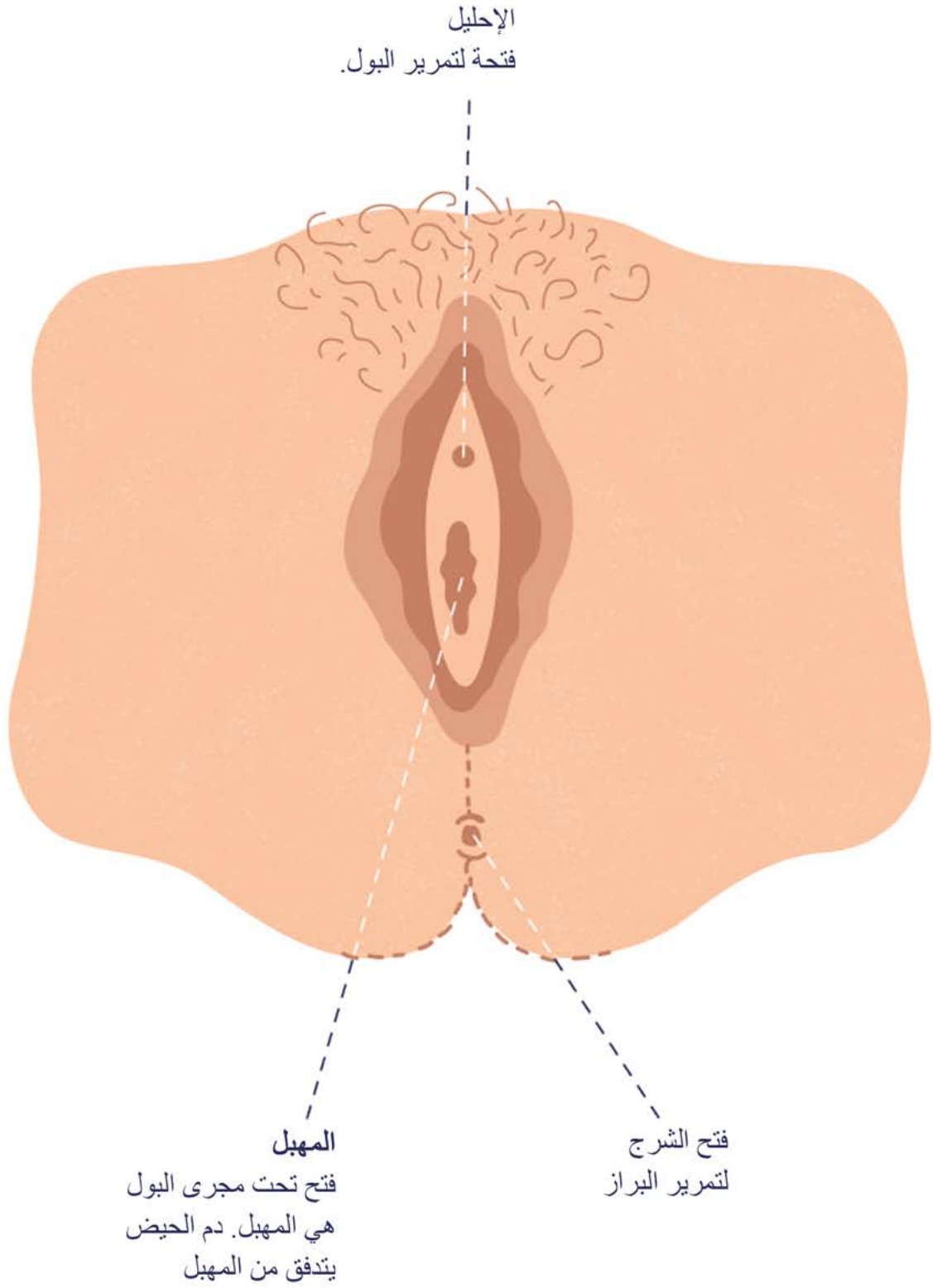
**روزي ومريم:** لدينا ثلاث فتحات في الجزء السفلي من أجسادنا؟

**المعلمة:** نعم

في حالة طرح الفتيات أسئلة تتعلق بالتربية الجنسية أو الصحة الإنجابية أو الحمل ، فمن الأفضل إبلاغهم بأن هذه الدورات مخصصة لإدارة نظافة الدورة الشهرية فقط. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول هذا في دليل المدرب MHM



## ثلاثة فتحات الموجودة في الاعضاء التناسلية للإناث



### نشاط ٣ : قصتي



المدة: ١٠ دقائق

المواد المطلوبة: ورقة وقلم رصاص أو قلم جاف

#### الهدف:

لتمكين الفتيات من الفهم وتحديد التحديات التي يواجهنها عند البدء فتراتهن

#### كيفية البدء:

- بالنسبة للفتيات اللاتي بدأن الدورة الشهرية - اطلب منهن على التذكر عن تجاربهن المتعلقة برؤية دم الفترة لأول مرة.
- بالنسبة للفتيات اللاتي لم يبدأن فتراتهن ، شجع الفتيات على التذكر أول مرة سمعن فيها عن الفترات.
- شجع الفتيات على كتابة بعض الأسطر حول هذه التجربة.

**نصيحة:** تأكد من أن كل فتاة تكتب تجربتها الخاصة ولا تنسخ من فتاة أخرى.

دعونا نعرف كيف تشعر أخت روزي.

**مريم:** معلمة ، لكن لماذا أشعر بالتعب؟ هناك ألم في فخذي وأحيانا هناك تشنجات مؤلمة.

**المعلمة:** خلال الحيض ( ) ، تحدث التغيرات الهرمونية في الجسم. هذا يمكن أن يسبب عدم الراحة لبعض الفتيات ، ولا شيء للآخرين. أنه من الطبيعي أن تكون تشنجات المعدة ، وتشعر بالانتفاخ وألم في الفخذين والخلف. بعض الفتيات يعانون من الصداع والإمساك والغثيان والدوار وفي الحالات القصوى قد تفقد الوعي. قد تشعر الفتيات الأخريات بالتوتر أو الغضب أو الانفعال من قبل وخلال فتراتهن. من الطبيعي أيضًا أن يكون لديك طاقة أقل ، وصدر لين و حب الشباب. هناك فتيات ونساء لا يشعرن بأي من هذه الأعراض تمامًا مثل بقية الايام الأخرى. هذا أمر طبيعي كذلك.

**مريم:** إذن لا يوجد شيء يمكنني فعله للمساعدة؟





**المعلمة:** نعم ، يمكنك أن تفعل الكثير ! لتبقى صحية كل يوم ستساعدك على تخفيف التشنجات الخاصة خلال فتراتك. الحصول على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، شرب الكثير من الماء وتناول الطعام الغني بالحديد.

**مريم:** الطعام الغني بالحديد؟ مثل ماذا؟

**المعلمة:** الكبد أو غيرها من اللحوم الجهاز ، المحار وأي الخضار الورقية مثل السبانخ ، (إدراج مثال محلي) و الفاصوليا اليومية. لا يهم أي منها تأكل طالما كنت تأكل ما يكفي من هذا الطعام للحفاظ على صحتك.

**مريم:** ولكن إذا كان الألم لا يزال قائما ، فهل يمكنني أخذ دواء؟

**المعلمة:** ليس من دون استشارة طبية مثل الطبيب أو الممرضة وإذا زاد الألم يجب طلب المساعدة. معظم الأوقات ، يمكن تخفيفه الألم عن طريق إعطاء حرارة خفيفة على البطن باستخدام ، منشفة دافئة أو أخذ حمام دافئ. الآن هل تشعر بتحسن؟

**مريم:** حسناً ، أعرف أن ما يحدث لي ليس خطأي وأنني لم أفعل أي شيء خاطئ. لكن ما زلت حزينا لأنني لا أستطيع مشاركة المنافسة بين المدرسة

**روزي:** أنا أيضا حزينة.

**المعلمة:** لماذا لا تشارك في المسابقة؟ تجد بعض الفتيات هذا التمرين تساعد في تخفيف التشنجات ويجعلهم يشعرون بشكل أفضل بشكل عام. بينما يجب عليك تجنب الأنشطة التي تمارس ضغطاً مباشراً على البطن ، يمكنك المشاركة في أي نشاط بدني النشاط الذي تشعر بالراحة به.

**مريم:** لن يتفق والداي أبداً. لا يريدونني أن ألعب مع الأولاد.

**المعلمة:** أنا أرى بأن الدورة الشهرية لا علاقة لها بالرياضة. الأمر متروك لراحتك

يمكنك اللعب أو الركض خلال فتراتك. ولا حرج في اللعب مع الاولاد. والدتك تريد معرفة أنه عندما تبدأ دورتك الشهرية يعني أنه يمكنك الحمل. هم قلقون عليك. ما تحتاج إلى تذكره هو التأكد من أنك تأخذ وقتك قبل ممارسة الجنس حتى لا تكون حاملا عن طريق الخطأ. هل تشعر حقاً أنك على استعداد لإنجاب أطفال الآن؟

**مريم:** أبداً ! لست مستعداً لحمل أي مسؤوليات.



### السؤال ٣ : ؟

المدرّب: اسأل الفتيات الاسئلة الآتية

" هل يجب على مريم المشاركة في مسابقة المدرسية "

**المعلمة:** نعم. أنت الآن بحاجة إلى التحدث مع والدتك وشرح هذا لها. قد يخبرك الناس بعدم القيام بذلك خلال دورتك الشهرية ( ) ، ولكن الحقيقة هي أنك تعرف بشكل أفضل ما إذا كان بإمكانك أو لا. إذا كنت تشعر بالراحة عند القيام بشيء ما ، فاستمر في ذلك. فقط كن مسؤولاً. دورتك ( ) لا تحتاج إلى تقييدك بأي شكل من الأشكال!

**روزي:** رائع! يمكن أن تشارك مريم في المسابقة الآن!

### السؤال ٤ : ؟

المدرّب: اسأل الفتيات الاسئلة الآتية

"ماذا تعتقد أن روزي قد تعلمت؟"

تلخيص النقاط الرئيسية

١ - الدورات ( ) طبيعية



٢ - الدورات ( ) طبيعية هي علامة على الصحة



والرفاهية - إنها أخبار جيدة!



# الجلسة التدريبية ٢

## الفصل ٢

روزي تفهم بأن حدوث الدورة الشهرية لها ليست قذرة ، ولكنها علامة على صحة جيدة. أيضًا ، يجب أن لا تكون الحيض عملية وحيدة لأنها ستكون من الأسهل إدارة ذلك إذا ساعد الفتيات والنساء غيرهن. كما تتعلم عن المنتجات المختلفة المتاحة لإدارة الحيض.





كانت الامتحانات على وشك أن تبدأ في غضون أيام قليلة وكان جميع الأطفال مشغولين بالدراسة.

لم يُسمح لـ "مريم" بالمشاركة في المسابقة بين المدارس. كان روزي جدا حزينة ، ولكن كان مريم بخير بذلك. كانت تعلم أنها بحاجة إلى مواصلة الحديث أمها حول ما قالت لها المعلمة. كانت هناك أوقات عندما تغضب والدتها وتقول لها بأن لا تناقش هذه الأشياء مع الناس خارج المنزل. عرفت مريم أنها مسألة وقت فقط ، حتى المعلمة قال لها ذلك. لذلك لم تستسلم. الآن تسمح والدتها بأن تلعب خلال الفترة (\_\_\_\_\_ ) ، ولكن لا تزال تطلب منها أن تكون حذراً مع الأولاد.

عندما تكون لديها أسئلة ، تذهب إلى المعلمة للحصول على إجابات ، ثم المشاركة لاحقاً مع أمها.

الآن انتهت الامتحانات والعطلات .







**روزي:** لقد لاحظت بالتغيرات في جسدي. في مكان ما بداخلي كنت أشعر بالفرح الشديد حيال النشأة. أقضي بعض الوقت أحياناً أمام المرأة في النظر الى كيفية تغير جسدي. أشعر بقدر أكبر من الاهتمام في إنشاء مظهري الخاص ، وقد استلهمت من تصميم ومكياج نانسي عجرم ( ٢ ) .

٢ يمكنك استخدام اسم ممثلة او مغنية محلية بدلا من اسم نانسي عجرم.



هناك فتاة جديدة في صفنا المدرسي تسمى  
ماريا. نقل والدها الى هنا بسبب العمل  
وانضمت الى مدرستنا. أعتقد أنها جميلة  
وأنا معجب بها سرا. انا اريد ان اصبح صديقتها.  
في صباح أحد الأيام ، عندما وصلت إلى المدرسة ،  
كان هناك جدل كبير ومستمرة بين بعض الفتيات.  
كان هناك اقامة عمل رياضة اليوم في مدرسة الجوار الكبيرة  
سمعت فتات من صفنا المدرسي اسمها أمينة كانت تطلب من ماريا  
عدم الحضور لأنها كانت في الدورة الشهرية ( )  
أو أنها ستصرخ بصوت عال. بدا مربكا للغاية. ماريا سألتها لماذا.



**أمينة:** سوف تبدأ النزيف في كل مكان  
مع الرائحة إذا خرجت في الشمس. سوف تقوم  
بإحراجنا جميعًا!  
**ماريا:** لا أؤمن بكل هذا. كيف تظن أن الشمس  
تعرف أنني لدي فترة؟ قل لي ماذا لا افعل بعد؟  
**أمينة:** هل تتسلق الأشجار أثناء الفترة ( )؟  
**ماريا:** نعم.  
**أمينة:** ياللعجب لا تفعل! الشجرة ستتوقف عن الازهار.  
**ماريا:** كيف؟ كيف ستعلم الشجرة؟  
**أمينة:** هل تحملين أطفالاً أيضاً؟  
**ماريا:** نعم بالطبع.  
**أمينة:** أوه لا ، سيبدأ الطفل التجشؤ!  
و هل تأكل الفول السوداني أيضاً؟  
**ماريا:** ليس كثيراً ، لكن إذا شعرت بذلك ، فأنا أحصلها  
من المطبخ.



**أمينة:** يعني أنك تدخل المطبخ ، أيضاً؟  
**ماريا:** لماذا لا؟ إنه مجرد أنا وأبي في المنزل. أمي تعيش في المدينة. إذا لم أخدم نفسي ، لن أكون قادراً على تناول الطعام.  
**أمينة:** والدك شخص مهم ، ولهذا السبب تفعل كل هذه الأشياء.  
**ماريا:** والدي ذكي جداً وأمي أيضاً. أمي تعمل في المدينة و تفعل كل شيء من تلقاء نفسها. إذا لم يُسمح لها بالطهي ، فمن سيصنع طعامها؟ عندما بدأت دورتي الشهرية ، طلب مني عمتي عدم دخول المطبخ ، لكن شرح لها أمي وأبي أن هذه مجرد خرافات. الدورة الشهرية لا تعني أنك قذرة. وأبي يعرف أيضاً كل هذا. نحن نعيش معا ، بعد كل شيء! إذا لم أخبره بما يجري ، فمن سيساعدني إذا احتجت أي شيء؟  
**أمينة (للفتيات الأخريات):** هذه الفتاة تبدو مختلفة عنا جميعاً. أنتم تستطيعون أن تكونوا أصدقاء معها إذا تحبون ذلك. أنا لن أكون كذلك.

## السؤال ٥ :

المدرّب: اسأل الفتيات الاسئلة الآتية

" هل ماريا تفعل الشيء الصحيح عندما

يكون لديها فترة؟"

تعرف روزي أن هذه هي فرصتها لتكون صديقة ماريا. تذهب إليها وتقول:

**روزي:** مرحبا ، أنا روزي. أنا في صفك.

**ماريا:** أنا ماريا.

**روزي:** سمعت كل شيء.

**ماريا:** (تبدو حزينة) ماذا أفعل الآن؟

**روزي:** تعال ، لدي فكرة.

تبحث روزي وماريا عن معلمة الصف وتخبرها بكل شيء. المعلمة تأتي الى الصف.

**المعلمة:** أريد أن أعلمكم درس خاص اليوم. هل توافقون؟

**الطلاب:** (بالفرح) نعم!

**المعلمة:** سمعت أن هناك بعض الاختلافات بين بعضكم هذا الصباح.

**الطلاب:** (كل الطلبة بشكل هادئ. هناك بعض الهمسات.)

**المعلمة:** لا تقلق ، سنفعل شيئاً تحبه الجميع.

**الطلاب:** ماذا؟

**المعلمة:** عندما تكن لدينا الفترة الشهرية ( ) ، ما هي بعض الأشياء التي يجب ان لا تفعل؟

## السؤال ٦ :



المدرّب: أسأل الفتيات الأسئلة الآتية

" ما هي بعض الأشياء الذي يجب أن لا تفعل أو تتجنب القيام به عندما تكوني في الدورة الشهرية ( ) ؟ "

نصيحة: ناقش هذا بإيجاز وانتقل إلى النشاط التالي المرتبط بهذا السؤال.

نشاط ٤ : اصنع أغنيته الخاصة - أتمنى لو أستطيع

المدة: ١٥ دقيقة

المواد المطلوبة: الورق والقرطاسية



الهدف:

لإعطاء الفتيات مساحة للتعرف على المفاهيم الخاطئة لبعضهن البعض فيما يتعلق بالممارسات الفترة ( ) ودعم الآخرين في تحقيق تمنياتهم.

كيفية البدء:

- قسم الفتيات إلى مجموعات من أربع إلى خمس فتيات.
- اطلب من الفتيات تدوين ما يرغبن في فعله خلال فترتيهن. يمكن صياغة هذه العبارات بـ "يمكنني"، مما يساعد على إظهار أن رغباتهم يمكن أن تكون.

نصيحة: على سبيل المثال يمكن أن يكون هذه الأمنيات مثل:

أستطيع أن ألعب

يمكنني تناول الطعام المالح

أستطيع أن أسبح

أستطيع أن أدعو

- اطلب منهم في المجموعة كتابة أغنية عن الأشياء التي يرغبون في القيام بها خلال فتراتهم. ( )

• شجع الفتيات للتحدث عن تجاربهن التغلب على أي قيود أو مفاهيم خاطئة خلال الفترة ( ) وأضف ذلك إلى الأغنية.

- إذا سمح الوقت بذلك ، اطلب من الفتيات غناء أغنيتهن للمجموعة بأكملها.
- بعد الأداء ، يمكن مناقشة ما يلي:

- هل تعلموا أي شيء جديد من المجموعات الأخرى؟
- هل لديهم أي أسئلة بعد العروض؟
- يمكن للمدرّب أيضاً استخدام هذه المناقشة لتوضيح أي خرافات أو محرمات قد يتذكرها خلال النشاط.

نصيحة: حافظ على المناقشة إيجابية وموجهة نحو الحل



**المعلمة:** وعدني أنكم سوف تساعد كل منكما البعض في أوقات الحاجة. هل ستفعل ذلك؟

**الطلاب:** نعم ، سنقوم بذلك.

## النشاط ٥: لعبة الصوف

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد المطلوبة: كرة او كرتين صوف (اللون الارجواني تكون افضل)



### الهدف:

لتمكين الفتيات من التعرف على فترتهم الحالية وفهمها والتساؤل عنها ( ) مع الممارسات ودعم بعضهم البعض في التغلب على بعض العقبات.

### كيفية البدء :

اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة. يجب أن تتكون الدائرة من ١٠ بنات بحد أقصى. اذا أنت لديك أكثر من ١٠ فتيات ، قم بتشكيل دوائر متعددة. أعط فتاة واحدة في كل دائرة كرة الصوف.

• اطلب من الفتيات بأن يرموا الكرة بينهم داخل الدائرة لتكوين شبكة. في كل مرة يجب على الفتاة التي ترمي الصوف أن تقول بصوت عال ما تعلمته من قصة روزي و يعطي الكرة لفتاة أخرى.

**نصيحة:** يجب أن تحصل كل فتاة على كرة الصوف مرة واحدة على الأقل. لا ينبغي أن تنتقل الكرة إلى فتاة مجاورة ويجب استخدامها حتى النهاية. شجع كل فتاة للتحدث عن أي شيء جديد تعلمه من القصة خلال تمرير الكرة للفتاة القادمة.

• عندما يتم تكوين شبكة ، قم بتشجيع الفتيات على مشاركة أهمية الشبكة التي قاموا بإنشائها.

**نصيحة:** هذا يعني أن جميع الفتيات متصلات ببعضهن البعض ، بشكل مباشر أو غير مباشر. هن اقوياء معا لدى جميعهن الدورة الشهرية ، أو سوف تبدأ قريباً.

• يجب على المدرب بعد ذلك قطع خيط واحد من الشبكة.

اسأل: ماذا يعني هذا؟

**نصيحة:** عندما يتم قطع الحبل ، يتم كسر الشبكة. يتم كسر العلاقة بين الفتيات و وبالتالي تصبح ضعيفاً.

• ابحث عن طريقة لربط الشبكة مرة أخرى. يجب أن يتم ذلك بطريقة يمكن فيها لفتاتين كحد أقصى

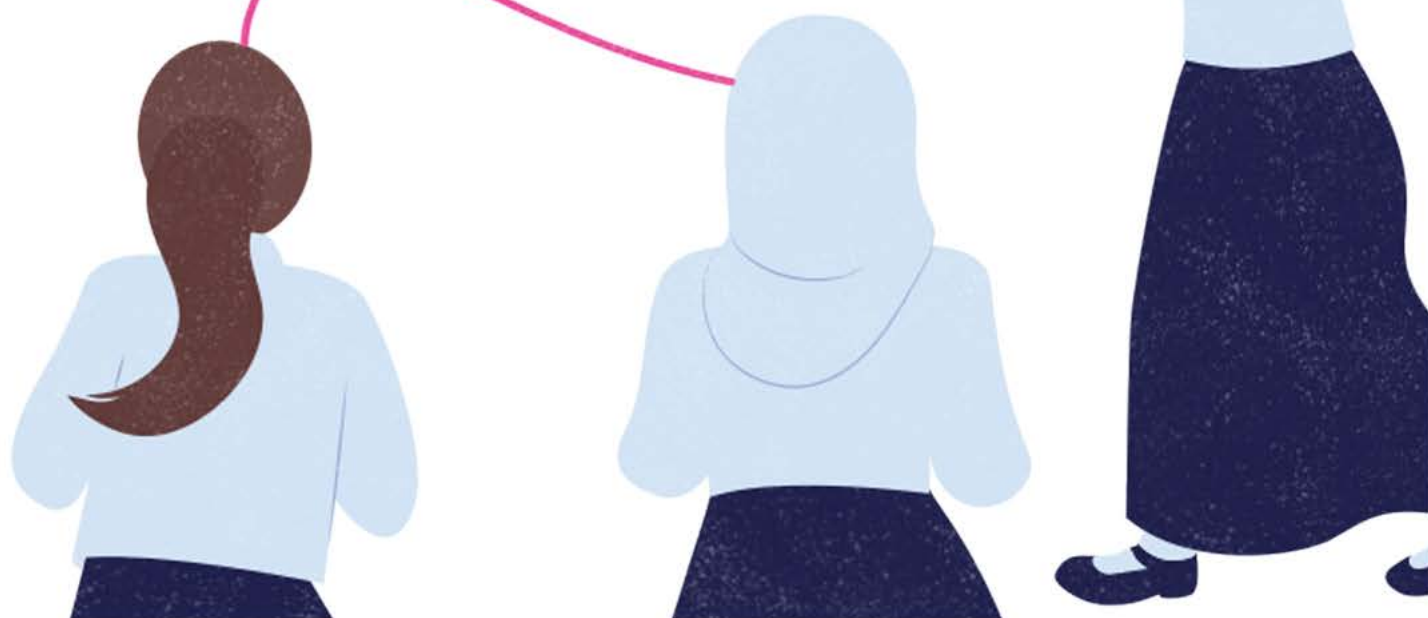
الانتقال من وضعهما الحالي في الدائرة لإعادة ربط الخيط. اسأل الفتيات يحل مكانهم لحين وضع الخيط على الارض.

• يمكن للفتيات الآن قطع جزء صغير من الصوف وربطه بمعصم (اليدين) لصديقاتهن.

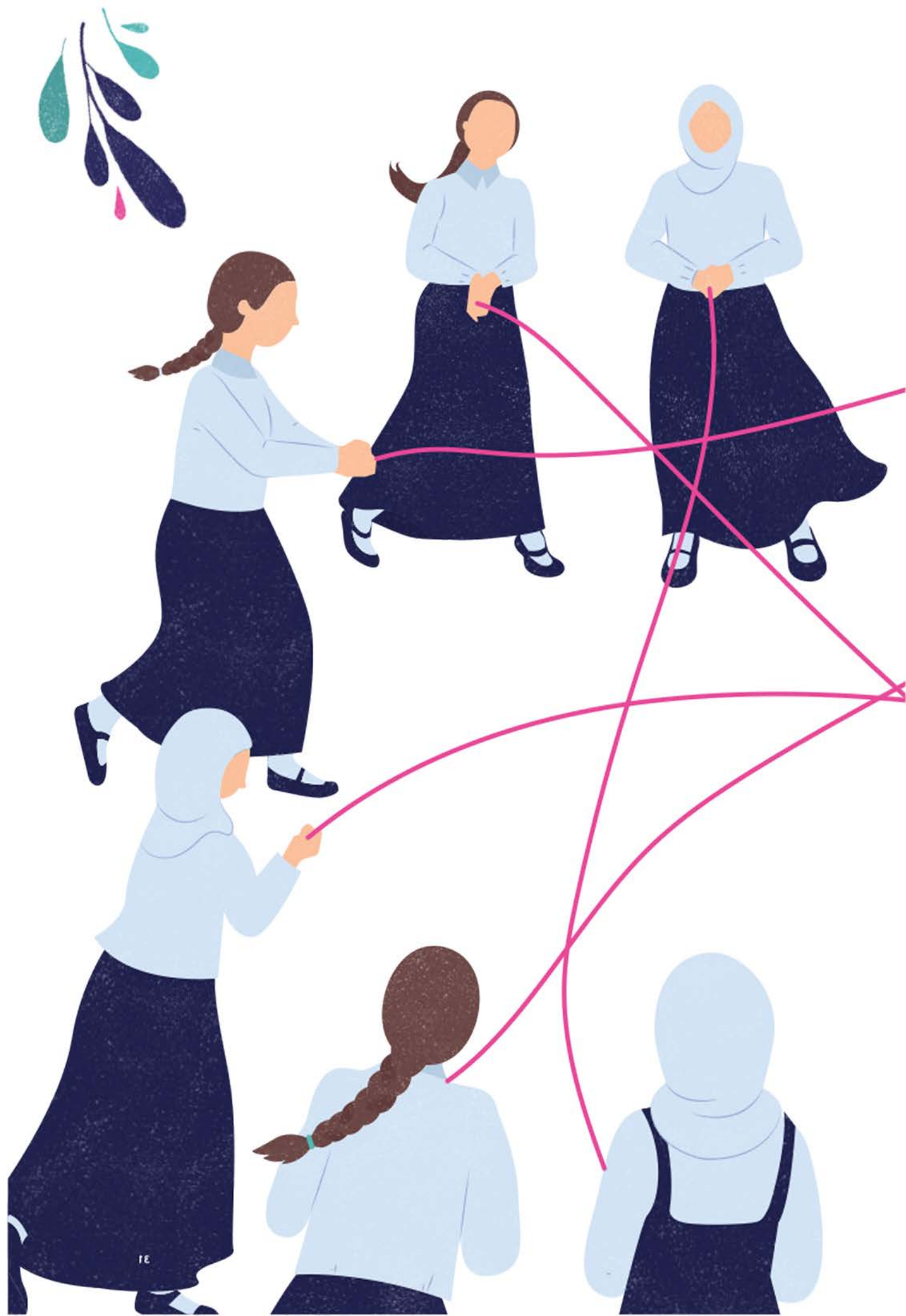
**نصيحة:** بينما تقوم الفتيات بربط الخيوط معصمي بعضهن البعض ، يشرح المدرب كيف أن هذه الأساور تمثل رمزاً لالتزام والمساعدة ودعم بعضهن البعض من خلال المشكلات التي قد يواجهنها أثناء الحيض (\_\_\_\_\_).



• يوضح المدرب أن الفتيات مرتبطات امن خلال خيوط الغزل.  
**نصيحة:** يمكن للفتيات الآن دعم بعضهن البعض من خلال مشاركة  
قصة روزي مع أمهاتهن وأصدقائهن وأخواتهن ، وجعل مرحلة  
الحيض شيئا مثل تحقيق امنياتهن  
( ) . بمجرد مشاركة القصة مع خمسة أشخاص ،  
يمكن للفتاة أن تطلب من صديقها إزالة سوار الغزل من يدها.







في اليوم التالي ، يجلب المعلم فوطة صحية إلى الصف ويظهرها للجميع.

**المعلمة:** كم منكم يعرف ما هذا؟

**أمينة:** أليس هذا الخبز؟

**المعلمة:** (يبتسم) يطلق عليها فوطة صحية ، وليس الخبز. أعتقد يجب على الجميع معرفة كيفية استخدامها. انظر ، هذه هي الطريقة التي تستخدم بها فوطة صحية. يمكنكم وضعها على ملابسك الداخلية مثل هذا ، اسحب الأجنحة إلى الجانب والصقها أسفل ثياب داخلية.

للمدرب: هناك حاجة إلى ورقة على شكل فوطة مقطوعة للجلسة القادمة.

### النشاط ٦ : كيفية استخدام فوطة الصحية والملابس

⌚ المدة: ١٥ دقيقة

📋 المواد المطلوبة: ورق و مقص



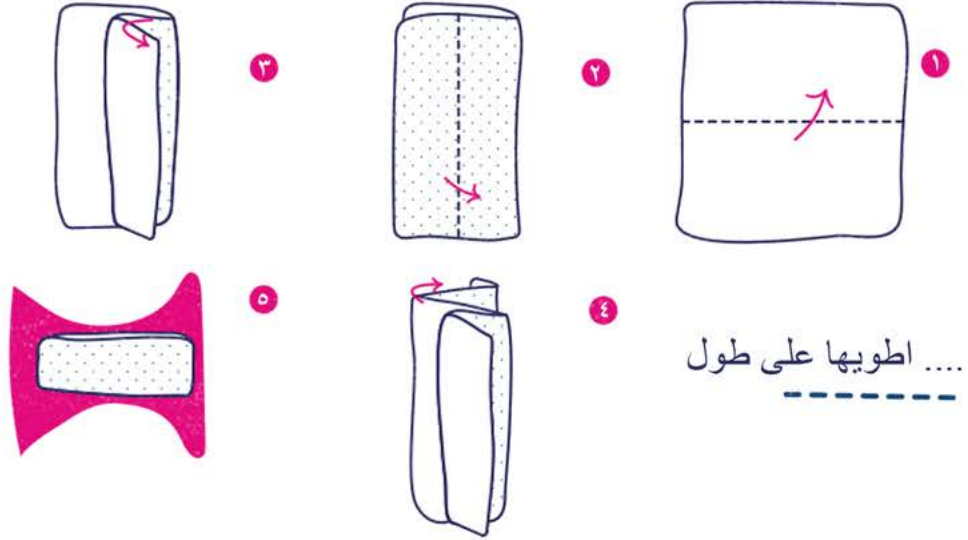
#### الهدف:

لتنقيف الفتيات حول كيفية استخدام فوطة الصحية التي يستخدم مرة واحدة ، و القماش القابل لإعادة الاستخدام

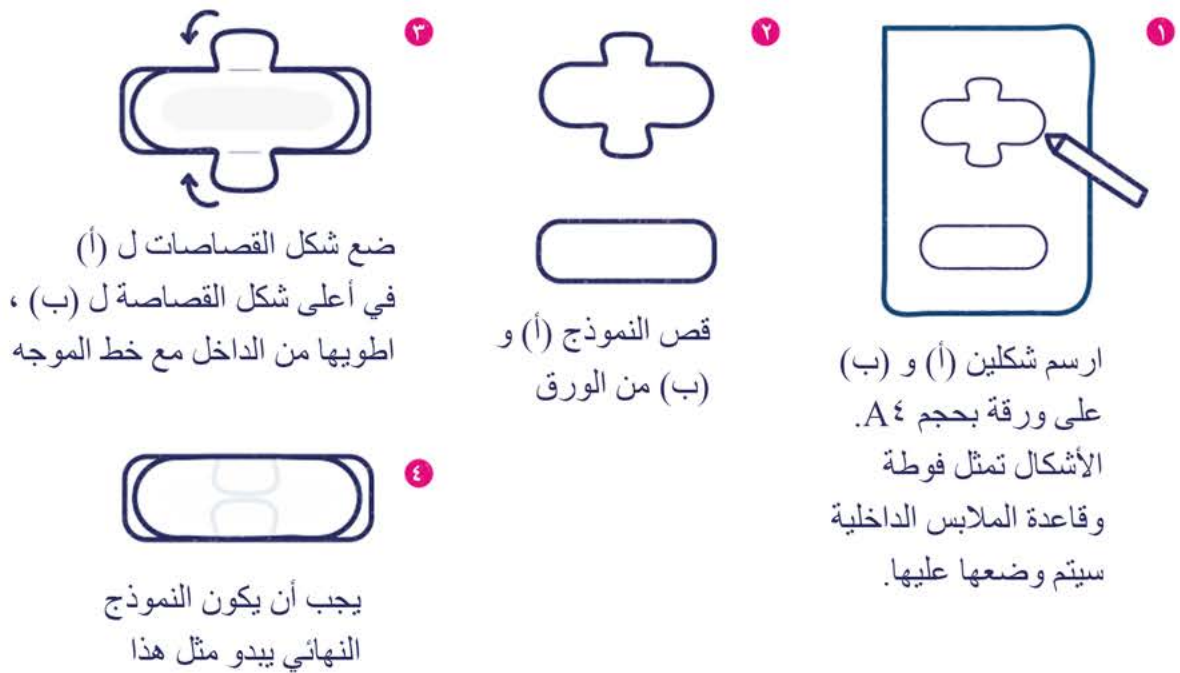
#### كيف تبدأ:

- شرح و تطبيق الفوطة على الملابس الداخلية باستخدام قطع ورقة على شكل فوطة.
- **نصيحة:** يجب على المدرب إظهار تطبيق الفوط بالأجنحة وبدون أجنحة والفوطة القابلة لإعادة الاستخدام. يمكن استخدام نفس الفوطة المقطوعة في هذا العرض التوضيحي.
- وضح أيضًا كيفية طي قطعة قماش واستخدامها ، كما هو موضح في دليل تعليم MHM





### افعلها بنفسك: كيفية وضع الفوطه



**أمينة:** ماذا لو كان هناك بقعة في ملابسني؟ أو كان هناك رائحة تفوح مني؟ لا أستطيع التفكير في الأمر.

**المعلمة:** حسناً ، تعتبر الحيض علامة على أنك تكبر. عندما يتعلق الأمر برعاية النظافة الشخصية بك ، يجب عليك غسل المهبل يومياً بماء نظيف و عليك أن تأخذ المزيد من الحذر أثناء الدورة الشهرية (\_\_\_\_). لا تستخدم أي صابون أو مواد كيميائية قاسية ، ما عليك سوى تنظيف المياه وغسلها من الأمام إلى الخلف. بعد الغسيل ، يجب تجفيف نفسك بشكل صحيح باستخدام منشفة نظيفة أو قطعة قماش جافة. أيضاً ، تأكد من أنك تستحم يومياً. من المهم جداً تنظيف جسمك يومياً. وعندما تكوني دورتك الشهرية (\_\_\_\_) ، أيا كان ما تستخدمه - قطعة قماش ، فوطة ، كوب حيض ، أو سداة - تأكد من تغييره بعد كل ست إلى ثماني ساعات. استخدامه لفترة أطول يمكن أن يسبب التهابات. هذه الطريقة لن تكون هناك رائحة كريهة. يجب أن تتذكر أيضاً أن تغسل يديك قبل وبعد تغيير الفوطة أو القماش.



١. قماش ٢. قماش قابل لإعادة استخدام ٣. فوطة لمرة واحدة ٤. اكواب حيض ٥. سدادات قطنية

**أمينة:** هل أنت متأكدة اذا قمت بغسل نفسي يومياً وأستخدمت الملابس الداخلية النظيفة لن يفوح الريح؟

**المعلمة:** هذا صحيح. ويجب أيضاً ، الذهاب إلى المدرسة حتى عندما تكن في دورتك. إذا كنت غائبة لمدة ثلاثة أيام كل شهر ، فسينتهي بك الأمر في الصف. يا أمينة ، أنت ستكون بخير!

**روزي:** أليس الفوطة أكثر أماناً من القماش؟

**المعلمة:** يمكن أن يكون كلاهما آمناً ومضراً أيضاً. إنها تتعلق بكيفية استخدامها. فقط تذكر ، يجب ألا تستخدم مواد مثل وسادة أو الصوف القطني أو أي شيء آخر غير قطعة قماش نظيفة لأن هذه يمكن أن تسبب التهابات. يجب أن تكون مصنوعة من القماش القطن أو قماش البنطلون. اغسل القماش المستخدم بالماء البارد للمساعدة في إزالة أي بقع. يجب ان تكون نظيفة وغسله جيداً وتجفيفه في الشمس. من المهم جداً تجفيف قطعة قماش بالشمس وعندها فقط يكون استخدامها آمناً. إذا تم طيها ووضعها جيداً في سراويلك الداخلية ، فلن تكون بقعة أيضاً. تحتاج إلى تغيير كل من فوطة والقماش. يجب تغيير فوط صحية والتخلص منها كل ست إلى ثمان ساعات ، ومعظمنا لا نستطيع حمل الكثير من الفوط الصحية. لذلك يمكنك استخدام فوطة التي تستخدم مرة واحدة في المدرسة والقماش في المنزل. حين يتم استخدام فوطة للمرة الواحدة، يجب لفها في جريدة ورميها في سلة المهملات. يوجد أيضاً خيار للفوطة القابلة لإعادة الاستخدام المصنوعة من القماش ويجب تغييرها وغسلها وتجفيفها في الشمس مثل قطعة قماش. هناك العديد من الخيارات المتاحة. عليك أن تقرر ما هو الأفضل بالنسبة اليك.





كيفية التخلص من الفوطه.



كيف تغسل قطعة قماش

**أمينة:** لكن ألا يجب غسل فوطه التي يستخدم للمرة الواحدة وبعدها وضعها في حاوية النفائيات؟  
**المعلمة:** لماذا ستغسل الفوطه مادام ستتخلص منها ؟ هذا مجرد خرافة.

**أمينة:** لكنها مخيفة للغاية.

**ماريا:** لا تتفكر كثيرا. الفترات ( ) طبيعية. كل امرأة تحصل عليه كل شهر. ليس هناك فائدة من أن تكون خجولة. تجفيف القماش في الشمس سيمنع الأمراض ، وهو أمر جيد! قم بوضع الفوطه المستخدمة داخل كيس ورميها في القمامة.

## السؤال ٧ :

؟

القائد: اسأل الفتيات السؤال التالي:

"برأيك ماذا تعلمت روزي وأمينة؟"

ثم لخص النقاط الرئيسية:

١ - الحيض ( ) ليس شيئا وسخا ولكن هي عملية طبيعية



٢ - يجب ان لا تكون الدورة الشهرية تجربة وحيدة ، بل ليكن لها دعم من الجميع.







## نشاط ٧ : اتبع دورتك!



⌚ المدة: ١٠ دقائق

📋 المواد المطلوبة: ورقة ، مقص ، والصمغ ،  
والقرطاسية والغزل (خيط الصوف)

### الهدف:

لمساعدة الفتيات على تتبع فترات الدورة الشهرية ( ) بكل سهولة وكفاءة.

### كيفية البدء :

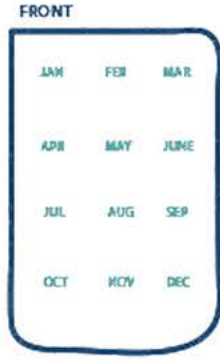
توزيع الورق بين الفتيات.

- اطلب من الفتيات قطع مستطيلين متساويين في الحجم.
- الصق النصفين معا. اطلب من الفتيات رسم وجه مبتسم على جانب واحد وتقويم على الجانب الآخر يشير فقط الى الاشهر.
- يجب إنشاء التقويم بطريقة توفر مساحة للكتابة تحت كل شهر.
- ارسم دائرة تحت كل شهر.
- اشرح للفتيات أنه يجب عليهن كتابة تاريخ بدء الفترة داخل كل دائرة ، وكتابة عدد الأيام التي استغرقتها الفترة خارج كل دائرة.

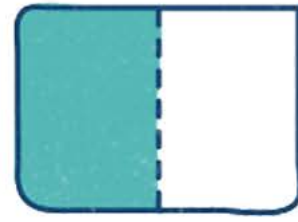
**نصيحة:** إذا كانت الفتاة لديها فترة عدة مرات في الشهر ، فيمكنها رسم عدة دوائر أسفل كل شهر. يمكن للفتيات الكتابة بلغتهم المفضلة.

- شجع الفتيات على مشاركة فكرة التقويم هذه مع خمس نساء (الأم ، الأخت والأصدقاء) .

**نصيحة:** يمكن للفتيات اللاني لم يبدأن فتراتهن اعطاء التقويم هدية لأختهن الكبرى أو لأحد الأصدقاء.



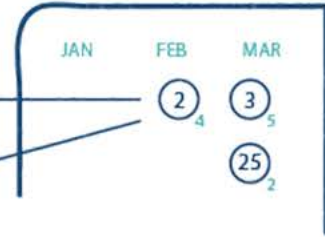
٢



١

خذ ورقة بحجم A ٤ ،  
تقسيمها إلى نصفين.  
الصق النصفين معا

اطلب من الفتيات رسم وجه مبتسم على جانب واحد  
وتقويم على الجانب الآخر يشير فقط  
الاشهر. التقويم الخاص بك جاهز الآن!  
وأوضح استخدامه في الخطوة التالية  
اذكر تاريخ بدء دورتك الشهرية  
تحت شهرها ، ووضع دائرة حولها.  
اكتب عدد الأيام التي استغرقتها دورتك  
خارج الدائرة كما هو موضح.



٣

## السؤال ٩ :

؟

القائد: اسأل الفتيات السؤال التالي:

"ماذا تعلمت روزي وصديقاتها حول إدارة فتراتهم (\_\_\_\_) ؟"

اختصر النقاط الرئيسية كالتالي:

١ - أي منتج تختارين الذي تستخدمه لإدارة دم الحيض . لا يوجد منتج  
أفضل أو أسوأ من آخر. منتج جيد أو سيء يعتمد على كيفية استخدامه  
بطريقة صحية.



٢ - مارس نظافة جيدة عندما تكن في دورتك الشهرية (\_\_\_\_)





# نشاط اضافي

اكتب رسالة إلى نفسك من كنت صغيرا

## نشاط إضافي: رسالة إلى نفسي

⌚ المدة: ١٥ دقيقة

📄 المواد المطلوبة: ورق وقلم



### الهدف:

الغرض من هذا النشاط هو تذكير كل شيء تعلمته الفتيات من خلال عالم روزي.

### كيف تبدأ:

- اطلب من الفتيات التفكير في الوقت الذي بدأن فيه دورتهن (\_\_\_\_\_).
- هل كنوا يرغبون في معرفة المزيد عما حدث بالضبط لأجسادهم عندما كانوا أصغر سناً؟
- إذا كانت الإجابة بنعم ، فما الذي تعلموه أثناء التدريب الذي يتمنون لو أنهم يعرفون عندما حصلوا على فترة أو في الاستعداد للحصول على فترة (\_\_\_\_\_)؟
- اطلب من الفتيات أن يكتبوا هذا كرسالة لأنفسهم عندما كانوا صغار.
- **ملاحظة:** بالنسبة للفتيات اللاتي لم يبدأن دورتهن (\_\_\_\_\_) حتى الآن ، اسألن عما إذا كن يشعرن بتوتر أقل وثقة أكبر إذا بدء دورتهن (\_\_\_\_\_). اطلب منهم كتابة رسالة لأنفسهم لاستعداد أنفسهم لفترتهن (\_\_\_\_\_).
- إذا كانت أي من الفتيات على استعداد للمشاركة ، فاطلب منها قراءة الرسالة بصوت عال أمام المجموعة بأكملها

## السؤال ١٠ :

القائد: اسأل الفتيات السؤال التالي:

" إذا كنت تعتقد أنك تعلمت شيئاً جديداً من خلال هذا التدريب ، هل ستشارك هذه المعرفة مع الآخرين "

**نصيحة:** إذا كانت الإجابة بنعم ، شجعهم على مشاركة ما تعلموه مع أصدقائهم وأختهم وعوائلهم وأصدقائهم.

# ملصق

هناك ( ٢ ) ملصق على الصفحات التالية. هذه الملصقات هي أمثلة ،  
ويمكنك إعادة صنعه واحدة أو كليهما على ورقة كبيرة. ثم، اطلب من الفتيات  
مشاركة ما تعلموه من خلال الإجابة على الأسئلة الموجودة في المنشور. هذا سيساعدك  
على ما تعلمته الفتيات من التدريب ، يمكن أن يكون مفيداً عند تخطيط جلسة  
التدريب التالية.





ما هي الأنشطة التي يمكنك القيام بها أثناء  
الحيض؟

اكتب كلمة مرتبط  
مع الدورة الشهرية.



ماذا تفعل إذا كنت تعاني من  
آلام خلال الفترة؟



ما هي المنتجات التي يمكنك استخدامها  
عندما تكن في فترتك؟

مع من يمكنك التحدث عن الدورة الشهرية؟







يجب أن أشارك تعليمي مع اثنين آخرين

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

أنا أو من بأن الفترة

ليست شيئاً وسخا


استطيع ممارسة

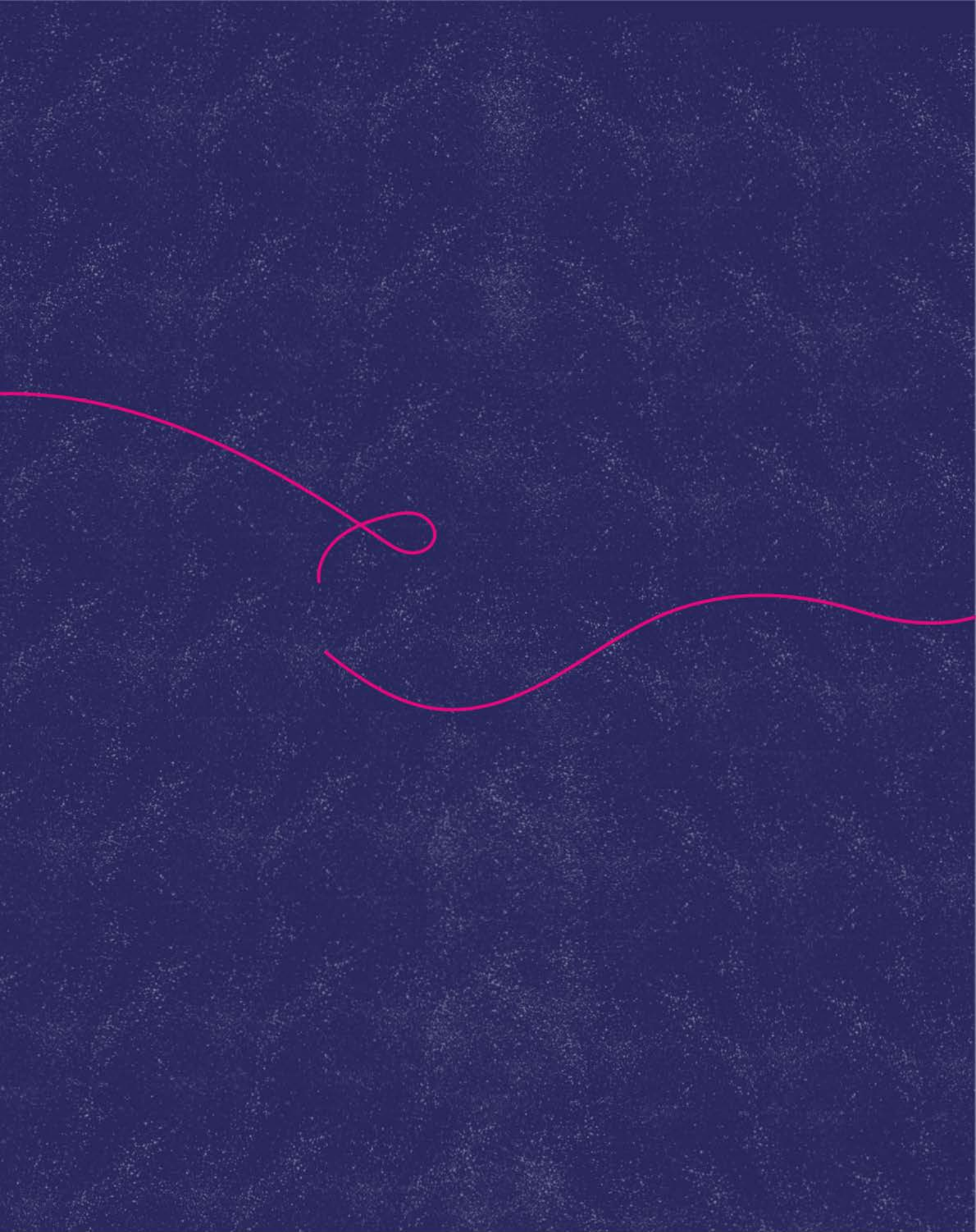
الرياضة خلال الفترة


أنا لا أخجل من

الدورة الشهرية


يمكنني استخدام أي منتج

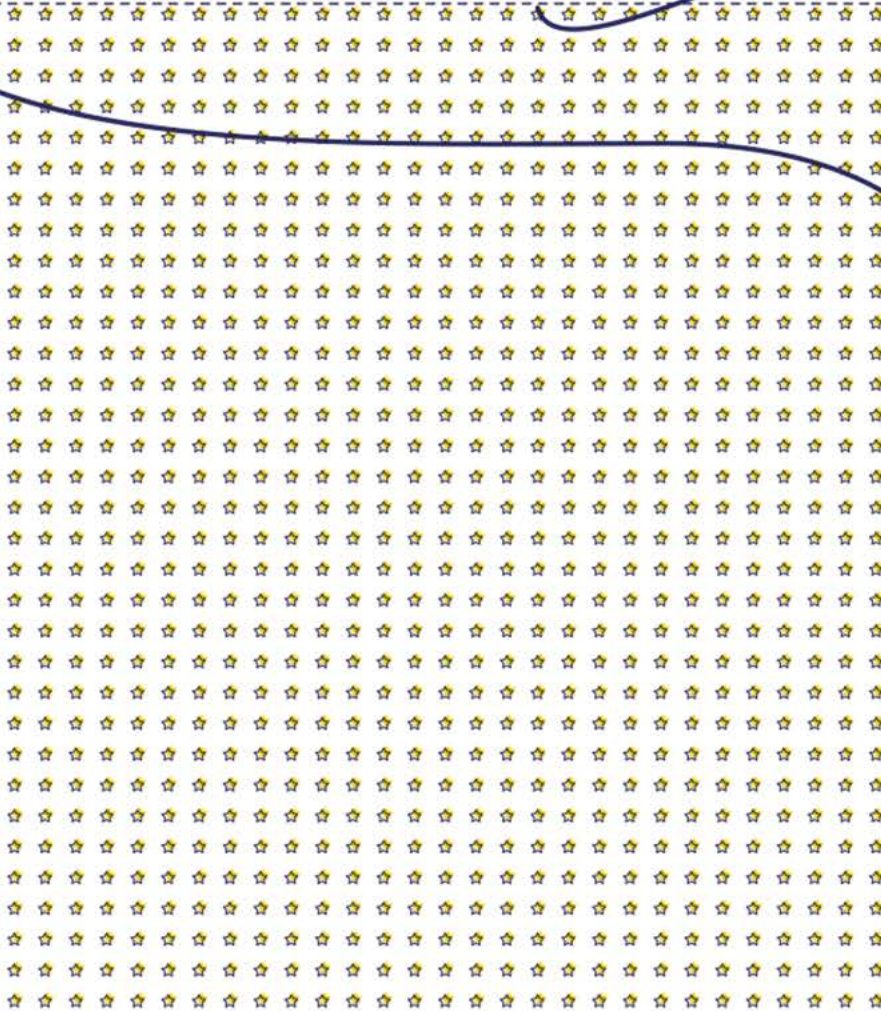
من اختياري



اتخاذ إجراء.

# اتخاذ الإجراء مشروع اتخاذ الإجراء





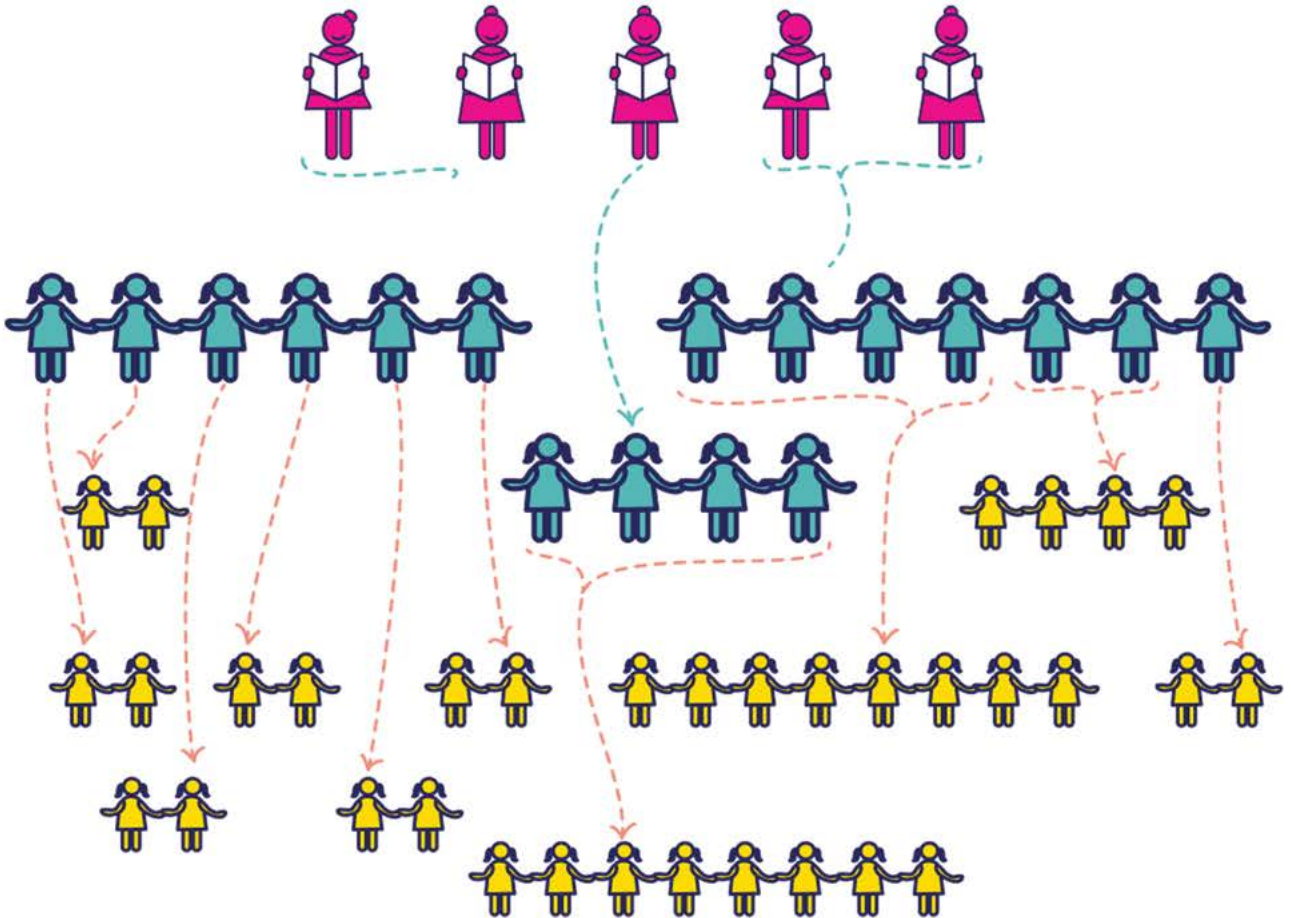


## ماهي مشروع اتخاذ الاجراء

مشروع اتخاذ الإجراءات take action هي مجموعة من الأنشطة البسيطة التي يمكن للفتيات اللاتي أكملن الفصلين من عالم روزي القيام به مع الآخرين. من خلال مشروع اتخاذ الاجراء، يمكن للفتيات نشر رسائل نظافة الدورة الشهرية الإيجابية من عالم روزي لتشمل المزيد من الفتيات في مجتمعاتهن المحلية. بعد أن تكمل عالم روزي مع الفتيات ، يجب عليك تقديم مشروع اتخاذ الاجراء إلى هؤلاء الفتيات.

## كيف تخطط للنشاط

- تختار الفتيات نشاطًا واحدًا على الأقل من قسم "اتخاذ إجراء" (انظر الصفحة التالية). إذا كانوا يريدون عمل المزيد ، فيمكنهم دائمًا اختيار القيام بأكثر من واحد!
- يجب أن تصل كل فتاة إلى فتاتين أخريين على الأقل الذين لم تشارك في عالم روزي من خلال نشاط اتخاذ الإجراء.
- يمكن للفتيات إدارة الأنشطة وحدهن أو يمكنهم العمل معًا كمجموعة. إذا قاموا بالأنشطة في مجموعة يجب على كل منهن أن يصلوا إلى فتاتين أخريين. انظر أدناه للحصول على بعض الاقتراحات.
- يجب على الفتيات التخطيط لأنشطتهن بعناية ، بدعمكم ، لضمان حصولهن على المعلومات والمواد اللازمة وفكرن في الموقع والوقت المطلوب ومن ستختارون لدعوتهن.





## ماهي نشاطات اتخاذ الاجراء ؟

اسم النشاط	الهدف	الفئة العمرية	حجم المجموعة	الوقت اللازم
تقديم بطاقة لصديقك	مشاركة رسائل إيجابية حول الفترة مع الآخرين وخاصة الفتيات الذين لم تبدأ بهم فترة حتى الآن عن طريق تصميم بطاقات جميلة. هنالك أربعة أمثلة لإلهام الفتيات.	٩-١٢ سنة   ١٣-١٧ سنة	فردية أو مجموعات	٢٠ دقيقة للاستعداد
تقديم أغنية أو شعر	الفتيات يشاركن في العواطف ، المشاعر والنصائح و التحفيز من خلال أغنية أو شعر. هناك أربعة أمثلة لإلهام الفتيات.	١٣-١٧ سنة   ١٧-١٣ سنة	فردية أو مجموعة	١٥ دقيقة تحضير
لعبة اربعة زوايا	مسابقة ممتعة لتقييم معرفة الفتيات عن الحيض. يركض الفتيات عند الاجابة عن الأسئلة متعدد الخيارات	٩-١٢ سنة   ١٣-١٧ سنة	فردية أو مجموعة	٥ دقيقة تحضير
مسرحية هزلية أو لعب الادوار	مسرحية هزلية أو لعب الأدوار لتمكين الفتيات من حل بعض مشاكل ذات الصلة بالفترة. يوجد ثلاثة اقتراحات ، أو يمكن للفتيات للتحدث عن أفكارهن الخاصة.	١٣-١٧ سنة   ١٧-١٣ سنة	مجموعة	١٥ دقيقة تحضير
اذعة راديو برنامج حوارى	الفتيات يتمثلون مثل برنامج حوارى لمشاركة المعلومات والاجابة عن الأسئلة حول الحيض. هنالك أربعة اقتراحات ، أو يمكن الفتيات أن يتحدثن عن افكارهن الخاصة.	٩-١٢ سنة   ١٣-١٧ سنة	على الاقل ٢ فئات	١٥ دقيقة تحضير

## أين يمكن تنفيذ أنشطة اتخاذ الإجراءات؟

أي بيئة يمكن أن تلتقي فيها الفتيات مع فتيات أخريات بشكل جيد ، مثل المدارس ، أو اجتماع دليل الفتيات الذي يمكن من خلاله دعوته للفتيات الأخريات ، أو في حدث مجتمعي محلي أو اجتماعات شخصية. تأكد من حصولك على موافقة وإذن من المدرسة و الآباء - إذا لزم الأمر - لإدراجها في أنشطتك

## ما هي المواد اللازمة لأنشطة اتخاذ الإجراءات؟

يمكن القيام بالعديد من الأنشطة دون أي مواد. بالنسبة لبعض الأنشطة ، ستحتاج الفتيات إلى مواد متوفرة محليًا مثل الأوراق (أي حجم) أو أقلام الرصاص أو الأقلام أو ملصقات.

## ما هو دورك كقائد في مشروع اتخاذ؟

خطط لأنشطة اتخاذ الاجراء مع الفتيات (انظر الصفحة ٥١).

- عندما تقوم الفتيات بأنشطتهن ، قدم الدعم حسب الحاجة.
- يجب أن تبلغك الفتيات المشاركات بعدد الفتيات اللاتي وصلن اليها.
- قم بإبلاغ المنسق أو الشخص المسؤول في منظمته عن إتمامك لعالم روزي ومشروع اتخاذ الاجراء. من المهم أن تخبر المنسق إذا كانت فتياتك لم يتمكنوا من الوصول إلى فتاتين لكل منهما. استمتع بتنفيذ نشاطك.





## لتخطيط مشروع اتخاذ الاجراء

المدة: ١٥ - ٣٠ دقيقة

المواد المطلوبة: حسب نوع النشاط التي تختارها الفتيات



### الهدف



يساعد القائد الفتيات على التخطيط لمشروعهم اتخاذ الاجراء

### كيفية البدء



قم بتبليغ الفتيات عن مشروع اتخاذ الاجراء

- "لماذا؟ مع مشروع اتخاذ الاجراء ، يمكنك نشر رسائل النظافة الإيجابية عن الحيض من عالم روزي إلى المزيد من الفتيات في مجتمعاتك ومدارسك المحلية. "
- "كيف؟ اختار نشاطًا واحدًا على الأقل من الأنشطة التي سأقدمها. البعض منهم يمكن أن تتم فرديًا، وبعضها أنشطة جماعية. "
- "يجب على كل واحد منكما القيام بهذا النشاط مع فتاتين لم يشتركا في عالم روزي. "

قدم لهم الأنشطة الخمسة المختلفة من خلال قراءة العنوان ولمحة عن عملها:

قم بتصميم بطاقة جميلة لمشاركة الرسائل الإيجابية  
حول الدورة الشهرية مع أصدقائك

تقديم بطاقة لصديقك

ابدأ أغنية أو قصيدة للمشاركة الإيجابية حول العواطف  
والمشاعر والنصائح حول الحيض مع فتيات أخريات. "

تقديم أغنية أو شعر

"قم بإجراء اختبار ممتع لمعرفة ما تعرفه الفتيات الأخريات  
عن الحيض. "

لعبة اربعة زوايا

قم بإنشاء مسرحية هزلية أو لعب الادوار حول المشاكل  
اليومية المتعلقة بالفترة "

مسرحية او لعب الادوار

استضافة برنامج حوارى لتبادل المعلومات وإجابة  
أسئلة حول الحيض

راديو برنامج حوارى

امنح الفتيات وقتًا فرديًا أو في مجموعات للتخطيط لأنشطة مشروع اتخاذ الاجراء . استخدم الأسئلة التالية لدعمهم في التخطيط:

- "ما النشاط الذي تريد القيام به؟"
- "هل ترغب في القيام بالنشاط في مجموعة صغيرة أو بمفردك؟" ساعد الفتيات على تكوين مجموعات صغيرة إذا اختاروا الخيار الأول.
- "ما المواد التي تحتاجها؟"
- "من ستفعل النشاط؟"
- "متى وأين ستقوم بهذا النشاط؟"
- "ما هو الدعم الذي تحتاجه من قادتك؟"

نصائح للقائد:



- من الممكن اختيار أنشطة مختلفة بين المجموعة بأكملها.
- يمكنك أيضًا تقديم نسخ من الأنشطة (خاصة زوايا الاربعة و لعب الادوار). بدلا من ذلك ، يمكنك إظهار النشاط الموجودة في الكتيب للفتيات ويمكنهن اخذ ملاحظات.
- إذا سمح الوقت ، يمكنك استخدام الوقت المتبقي للتحضير وإجراء اختبار للنشاط بين مجموعة المشاركين. تذكر من أنهم ستحتاج أيضًا إلى وقت للقيام بالنشاط مع فتياتين أخريين.
- لا بأس إذا لم يكن لديك إجابات صحيحة على جميع الأسئلة التي قد تطرحها الفتيات حين يتم تخطيط الأنشطة أو تنفيذها. يمكنك دائمًا قول أنك ستعود مع الإجابة الصحيحة عندما نقابلهم في المرة القادمة.





## اصنع بطاقة لأصدقائك

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد المطلوبة: استخدام المواد المتاحة محليا مثل الورق (أي حجم) ،  
وأقلام الرصاص والأقلام ، والالوان (إن وجد) ومقص



الهدف:



لتبادل الرسائل الإيجابية حول الدورة الشهرية مع الفتيات الأخريات

كيفية التخطيط للنشاط:



- اطلب من الفتيات عمل بطاقات كل منهما لاثنتين من أصدقائهن الذين لم يبدأ بهم الفترة ( ) ،  
والذين بدأوا ذلك مؤخرا ، أو من يعرفون أنهم يشعرون بشكل سلبي عن الدورة الشهرية.
- يمكنهن طي الأوراق أو قصها إلى أشكال وأنماط مختلفة ، وكذلك يمكن استخدام الأقلام وأقلام  
الرصاص والالوان أو إضافة أي مواد قد يجدونها.
- شجعهم على الكتابة أو رسم رسالة إيجابية لأصدقائهم.
- شجعهم على ترتيب البطاقات لجعلها تبدو جميلة.
- ساعدهم على التفكير في كيفية تقديم البطاقة لأصدقائهم (عن طريق قراءتها ، إرسالها إلى منزل  
الفتاة ، أو وضعها في رحلة أو مقعد الطالبة في مدرستها).



الأفكار والإلهام:

يمكنك عرض أو قراءة أمثلة البطاقة على الصفحة التالية. مساعدة الفتيات وإعطائهم أفكار لرسائل البطاقات  
مثل:

- فكر في الدروس المستفادة من عالم روزي ، على سبيل المثال الفترات ( ) هي حالة طبيعية.
- "ماذا تريد أن تشاركه مع صديقك؟"
- "برأيك ما هي الشيء المهم التي من الممكن معرفتها قبل بدء الدورة الشهرية ( ) "يمكنك  
مشاركة تجاربك الشخصية.

نصائح للفتيات:



- من المهم إعطاء رسالة إيجابية حول الدورة الشهرية لصديقك.
- كن مبدعا!

نصائح التيسير:



- في حالة رغبة الفتيات في إنشاء البطاقات في المنزل ، يتعين عليك تزويدهن بالأفكار والإلهام  
للمراسل.

هذه بعض الأفكار التي يمكن للفنيات استخدامها لصنع بطاقاتهم:



## تهانينا لك

عند بدء فترتك الشهرية ( ) !!

تستطيع مشاركة تجربتك الاول عن الدورة ( ) معي

## اشياء يجب ان تتذكر



- احمل فوط صحية / فوطة قابلة لإعادة الاستخدام.
- الحفاظ على النظافة الشخصية.
- تذكر تاريخ الدورة الشهرية ( ).

الدورة الشهرية ( ) ينتهي.





## # لا مزيد من الحدود

الفترة الشهرية

( )

يجب ان

يوقفك بأي شكل من الاشكال.

## جهاز صديقتك

للفترة الشهرية ( )

• الفترة هي حالة طبيعية

• يمكنك ابلاغي عن اي مشكلة

• لا خوف ولا خجل

• يمكنك الاستمرار في القيام بكل ما قمت

به من قبل





## تقديم أغنية أو قصيدة

المدة: وقت التحضير ١٥ دقيقة: وقت التقديم ١٥ دقيقة  
المواد المطلوبة: استخدم المواد المتوفرة محليا مثل الورق  
(أي حجم) و الأقلام و الأقلام الرصاص



### الهدف:



هذا النشاط يساعد الفتيات على كسر صمت الدورة الشهرية (\_\_\_\_) سيشارك الفتيات عن طموحاتهم و ما تعلموا مع الفتيات الاخرى من خلال الاغاني والقصائد.

### كيفية التخطيط للنشاط:



- اطلب من الفتيات كتابة أغنية أو قصيدة يحتوي على رسالة إيجابية عن الحيض (\_\_\_\_). شجعهم على أن يكونوا مبدعين (انظر أدناه). يمكنهم استخدام الورق و أقلام أو أقلام رصاص لكتابة الأغنية أو القصيدة.
- شجع الفتيات على ممارسة أغانيهن وقصائدهن مسبقًا.
- ساعدهم على التفكير في المناسبات المدرسية أو في مجتمعهم حيث يمكنهم دعوة الناس لتقديم قصائدهم وأغانيهم لجمهور الفتيات.

### الأفكار والإلهام:



- يمكنك عرض أو قراءة الأمثلة في الصفحة التالية.
- ساعد الفتيات وأعطهن أفكارًا لتطوير أغنية أو قصيدة ، مثل:
- "فكر في الدروس المستفادة من عالم روزي ، على سبيل المثال الحيض (\_\_\_\_) حالة طبيعية، لا حدود أكثر."
- "اكتب ما تعتقد أنه يجب على الناس معرفته عن الحيض (\_\_\_\_):"
- "هل تعرف أغنية يمكنك إعادة كتابتها لتضمين رسالة عن الحيض؟"

### نصائح للفتيات:



- كن مبدعا واعمل كفريق واحد.
- كن معبرًا أثناء تقديم قصيدتك أو أغنيتك. شجع وادعم بعضكما البعض

### نصائح التيسير:



في حال رغبت الفتيات في تطوير الأغنية أو القصيدة في المنزل ، يتعين عليك تزويدهن بالأفكار والإلهام وتشجيعهن على الممارسة قبل تقديمها.



فيما يلي بعض الأمثلة على القصائد المكتوبة من قبل الفتيات مثلك:



أحمر ، أحمر ، أحمر  
لون الحب والعاطفة والدم  
حتى الآن الخوف ، كأنها لعنة أو عار للجميع  
لكننا جميعا ننزف الأحمر ، وبعضها أكثر من غيرنا  
لكن هذا لا يغير من نحن ، بشرًا وأحياء  
لذلك لن أخجل من إخبار الجميع اعتزازي بالأحمر!

التدفق يأتي ويذهب.  
ولكن حكاية العار لا تزال قائما  
البقع الحمراء على صفحتي  
والبقع الأكبر على سروالي و الجميع يتذكر  
رمزا للعار ويقعونني إلى الأسفل  
لم يكن البلوغ مجرد رحلة.  
ولا الحيض طقوسا  
طريق الذي وقعني للأسفل ودفعني إلى الداخل  
الآن أعرف ماضي  
الآن أنا أعرف اعتزازي  
لم يكن البقع عارًا  
بل كان إشارة للافتخار

الأحمر

لون محبوب للجميع

مع الجمال والبركة

بقعة اللون الأحمر

يموت ، يغرق في الحزن

ولكن لا يزال يتدفق داخلك

طويلة الأمد وجميلة

تنزف بثقة ولكن لا شيء يمكن أن يوقفه

النزيف لمدة ثلاثة أيام أخرى حتى أكون مغطاة باللون الأحمر  
حمراء بقعة الإناث الجميلة التي تشرق على العالم مع الإنسانية

نق نق صوت الحيض بدء يقطر

الصراخ والبكاء والألم في صمت

بعدها ظاهرة ومكشوفة من الخارج

نق نق نق يقولون أننا قذرة ، مريضة ، غير طبيعية ، عار

إنه يتدفق بداخلنا ، ويخرج أمامنا هو أنا ، هو أنت هو نحن

إنه جزء منا

نق نق نق





## لعبة اربعة زوايا

المدة: وقت التحضير ٥ دقيقة: وقت التقديم ١٥ دقيقة  
المواد المطلوبة: استخدم المواد المتوفرة محليا ساحة كبيرة  
للتمرين، تباشير للتأشير و أوراق والاقلام



### الهدف:



لتقييم معرفة الفتيات فيما يتعلق بالفترات (\_\_\_\_\_). يمكن للفتيات التعلم من بعضهن البعض من خلال مناقشة وتبادل ما يعرفونه.

### كيفية التخطيط للنشاط:



من الأفضل أن توضح كيف تعمل اللعبة بسرعة ، حتى تتمكن الفتيات من إعادة إنشائها بسهولة أكبر. قم بما يلي كشرح مبسط:

- قم بكتابة كل من الزوايا الأربع لمساحة التدريب على أنها A و B و C و D يمكنك استخدام الطباشير ، أربع قطع من الورق ، أو قم بعمل ملصقات باستخدام أي كائن مفضل آخر. يجب أن تكون العلامات واضحة للفتيات.
- تبدأ الفتيات بالوقوف في وسط ساحة التدريب.
- اقرأ كل سؤال والإجابات المحتملة. كل إجابة لها كتاب - A ، B ، C أو D
- يجب أن تقرر الفتيات الإجابة التي يعتقدون أنها الإجابة الصحيحة ، وتذهب إلى المنطقة مع الرسالة التي تطابق إجابتهن.
- بمجرد اختيار البنات لإجابتهن والوقوف في أحد المناطق ، ستقدم لهن إجابة صحيحة.
- ناقش الإجابة الصحيحة مع الفتيات.
- أكمل اللعبة بطرح الأسئلة المتبقية.
- إذا لم يكن لديك نسخ ، ساعد الفتيات على الاستعداد عن طريق نسخ الأسئلة والأجوبة على بطاقات أصغر حتى يتمكنوا من إجراء الاختبارات .

### نصائح للفتيات:



- لا تحكم على الفتيات الأخريات إذا لم يعرفن الإجابات الصحيحة.
- يمكنك أيضا الرجوع إلى دليل المدرب ادارة نظافة الدورة الشهرية MHM إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات.
- الحفاظ على بيئة لعبة إيجابية لبعضها البعض.

نصائح التيسير:



- لجعل التخطيط أسرع ، يمكنك أيضًا توفير نسخ من صفحة الاختبار بعد الشرح.
- يمكنك طرح أسئلتك الخاصة المتعلقة بالنظافة الشهرية. كل سؤال يجب أن يكون لديك أربع إجابات محتملة ، واحدة منها هي الإجابة الصحيحة

## قائمة بيانات / الأسئلة المتعلقة بإدارة النظافة للرجال

### يتم ابراز الاجابات الصحيحة

١ . ما معدل المدة التي تستغرقها الدورة ( ) ؟

- A ٢٨ يوم B ٣ شهر C ١ سنة D ٢ اسبوع

٢ . كم مرة يجب تغيير الفوط الصحية؟

- A يوميا B كل اربعة ساعات C كل يومين D كل اربعة الى ثمانية ساعات

٣ . في أي عمر تقريبًا تحصل الفتيات على دورته الأولى ( ) ؟

- A ٦ - ٨ سنة B ٩ - ١٤ سنة C ١٤ - ١٦ سنة D عند الزواج

٤ . في أي عمر تقريبًا تبدأ الفترات ( ) أن تصبح غير منتظمة مرة أخرى؟

- A ٣٠ - ٣٥ سنة B ٤٢ - ٥٠ سنة C ٥٠ - ٥٥ سنة D ٦٠ - ٦٣ سنة

٥ . ما الذي يمكن أن يساعد في تقليل الألم والانزعاج أثناء الدورة الشهرية ( ) ؟

- A تمارين خفيفة B سخن بطنك C الاطعمة الغنية بالحديد D جميع نقاط المذكورة

٦ . أي مما يلي يمكنك استخدامه خلال الفترة ( ) للحفاظ على نظافة جيدة؟

- A سدادات قطنية B فوط صحية C قماش نظيف D جميع نقاط المذكورة



٧ . كيف تحصل على قطعة قماش جاهزة لإعادة استخدامها؟

- A غسلها وتجفيفها في الشمس  
B لا يمكنك رميها  
C غسلها وتجفيفها بالداخل  
D اتركها ليجف

٨ . أي مما يلي يمكنك القيام به خلال الفترة ( )؟

- A اللعب مع الاصدقاء  
B احضار الطعام  
C احمل طفل  
D كل نقاط المذكورة

٩ . من الذي يمكنك الحديث معه عندما تحصل على دورتك الشهرية ( )؟

- A لا أحد  
B والديك  
C أي من تريد  
D أصدقائك

١٠ . ماذا تفعل مع فوط صحية مستعملة؟

- A رميها على الارض  
B وضعها في كيس وثم الى حاوية  
C غسلها واستعمالها مرة اخرى  
D إخفائه من الجميع

١١ . ما متوسط المدة التي تستغرقها الفترة ( ) ؟

- A يوم واحد  
B ثلاثة الى خمسة أيام  
C اسبوع الى اسبوعان  
D شهر

٦ - ٨ سنة

٩ - ١٤ سنة

في أي عمر يحصل  
البنات على الفترة  
( ) ؟

١٤ - ١٦ سنة

بعد الزواج





## مسرحية / لعب دور



المدة: وقت التحضير - ١٥ دقيقة ؛ وقت العرض - ١٥ دقيقة  
 المواد المطلوبة: استخدام المواد المتاحة محليا مثل ورقة ، الأقلام ، والأقلام  
 الرصاص ، ملصقات (اختياري). على سبيل المثال: في الموقف ٢ ، يمكنك طلب  
 ورق أو قطعة قماش لتمثل فوطة صحية

الهدف:

لتمكين الفتيات من حل المشاكل اليومية المرتبطة بالفترة (\_\_\_\_).

كيفية التخطيط للنشاط:



- تقسيم الفتيات إلى مجموعات من خمسة.
- اطلب من الفتيات اختيار أي خيار واحد من بين الحالات الثلاثة المذكورة أدناه.
- يمكنهم استخدام ورقة لتدوين المواقف والشخصيات وما إلى ذلك حتى تذكرهم لاحقا.
- اطلب من الفتيات قراءة الموقف بعناية كمجموعة.
- ثم يمكنهم اختيار شخصية مناسبة لأنفسهم. يجب أن تكون مشاركة كل شخصية متساوية في المسرحية.
- يمكن أن تستغرق الفتيات ١٠ - ١٥ دقيقة لإعداد مسرحية كفريق ويساعدون بعضهم البعض. كل واحدة يجب أن لا تطول خمس إلى سبع دقائق. في حال الحاجة إلى الدعم لجعل المسرحية لا تنسى ، ساعدهم على التفكير في المواد المتاحة محليا يمكنهم استعمالها.
- شجع الفتيات لممارسة المسرحية.
- ساعدهم على التفكير في مناسبة في مدرستهم أو في مجتمعهم حيث يمكنهم ذلك تقديم مسرحية للفتيات. في حال احتاجوا إلى الدعم ، شجعهم وأبيدهم بذلك.

الأفكار والإلهام:



- شجع الفتيات على فهم الرسالة وراء المسرحية.
- برأيك ما الذي يحدث في المسرحية وما هي الرسالة الرئيسية في النهاية؟
- فكر في دروس من عالم روزي، مثلا الفترات (\_\_\_\_) طبيعية ، لا عيب في مساعدة الآخرين.
- هل تريد إضافة رسالة أخرى إلى المسرحية ؟ حاول اظهار الحياة الحقيقية وتكون موجهة نحو الحل. قم بإنهاء المسرحية بشكل إيجابي .

بالنسبة للفتيات الأكبر سنا ، بدلا من إعادة تفعيل واحد من التمثيليات الثلاثة ، يمكنهم أيضا التفكير في أي موقف آخر عانوا منه في حياتهم يتعلق بفترتهم (\_\_\_\_) ومشاركتها معك. فكر معا في الشخصيات والنتائج الإيجابية المطلوبة لأداء ذلك باعتباره مسرحية.



### نصائح للفتيات:



- العمل كفريق.
- دائما مواجهة الجمهور.
- تقديم الحوارات بصوت عال وواضح حتى يتمكن الجميع من فهمها.
- اجعلها ممتعة ومثيرة للاهتمام باستخدام أنماط مختلفة من العرض.

### نصائح التيسير:



- إذا رغبت الفتيات في تطوير مسرحية أو لعب الأدوار في المنزل ، فيجب أن تستمر دعمك لهم كونك مصدر إلهام والرسائل وتشجيعهن على التمرين قبل تقديمها

يمكن للفتيات استخدام المواقع في الصفحات التالية لتقديم عروضهن أو مواقفهم الخاصة:



## الحالة ١



تظهر بقعة في تنورة لارا. بينما كانت ذاهبة إلى التواليت، رأى بعض الفتيات والفتيان البقعة لذلك يضحكون ويسخرون منها. لارا محزنة للغاية وتبدأ في البكاء.

### الشخصيات

ملاحظة: هذه أسماء مقترحة. لا تتردد في تسمية الشخصيات كما تريد.

- لارا: إنها غاضبة وتخلج.
- الصديقة ١: بدأت الدورة الشهرية منذ بضعة أشهر. إنها قائدة طبيعية وصديقة داعمة.
- الصديقة ٢: لم تبدأ دورتها وهي غير حساس تجاه لارا ويسخر منها.
- المعلمة: إنها معلمة متفاهمة و يشرح الحيض لارا.
- الأولاد في الفصل: يسخرون ويضحكون على لارا.

### مشهد:

يوجد بقعة في تنورة لارا.

### المكان

إنه وقت الفراغ في المدرسة والمعلمة غير موجودة في الصف.

### نتائج:

ساعد لارا على فهم أن الفترات طبيعية. اجعلها مريحة لأن توجد بقعة في تنورتها. دع الذين يعتقدون بأنه عار بأن الدورة الشهرية (\_\_\_\_) طبيعية.



## الحالة ٢

أخت ماري البالغة من العمر ١٠ سنوات هي فضولية للغاية. كانت دائما تريد أن تعرف ما هي الفوطية. في يوم من الأيام ، وجدت فوطية في خزانة أختها وهي تتجول المنزل يلوح بها. حاولت ماري أن تمنعها. ماري خائفة لأن أمها ستكون منزعجا جدا لأن والدها وعمتها كانوا في المنزل أيضا. ماري تعرف عماتها سوف تكون غاضبة جدا.



### الشخصيات

ملاحظة: يمكنك أيضا اختيار أسماء مختلفة لشخصيتك ، أو استخدم اسمك

• جين: هي الأخت الصغرى وهي تبلغ من العمر ١٠ سنوات.

• ماري: إنها خائفة من أن والدها وعمتها ستكون غاضبة معها.

• العمّة: إنها غاضبة وتوبخ ماري.

• الأم: أولا ، إنها تفهم وتشرح كل شيء لجين حول الفترات ( ) وكيفية استخدام الفوطية. ثاني ، تطلب أيضا من ماري أن تهدأ و تشرح أنها لم تفعل شيئا خاطئا. الأم تظهر لماري وجين منتجات أخرى للحيض مثل الفوطية القابلة لإعادة الاستخدام سدادة قطنية، حفاضات وكأس الحيض.

• الأب: إنه يدعم الأم.

### مشهد:

جين تدور حول المنزل مع فوطية في يدها.

### المكان

إنها بيت ماري.

### نتائج:

من المهم جدا بالنسبة للفتيات اللاتي لم يبدأن الدورة الشهرية ( ) أن تتعلم حول الفترات وكيفية استخدام الفوطية. هذا سوف يستعدهم عند بدء الدورة ( ). أنه من المهم أن تكون على علم بجميع منتجات الحيض و اتخاذ خيارات على أساس التفضيل الفردي



### حالة ٣



سارة وسوزان أفضل الأصدقاء. وهما لاعبتان من فريق تلعب كرة القدم معًا بعد المدرسة. سوزان لم يأت للعب لليومين الماضيين. تزورها سارة وتعرف أن والديها قد طلبا منها التوقف عن اللعب مع الفتيات والاولاد الآخرين لأنها بدأت دورتها الشهرية (\_\_\_\_\_).

#### الشخصيات

ملاحظة: يمكنك أيضًا اختيار أسماء مختلفة لشخصيتك ، أو استخدم اسمك.

- سوزان: إنها منزعجة للغاية وحزينة لأنها لا تستطيع الخروج للعب. إنها تفتقد صديقاتها.
- سارة: إنها مرتبكة بشأن كيفية مساعدة أفضل صديقتها. هي تدعم صديقتها لذلك تأخذ تشارلي لمقابلتها مع اصدقاء اخرى.
- الصديق ١ : تشرح أن الفترات (\_\_\_\_\_) طبيعية.
- الصديق ٢ : تشرح الدروس الأخرى من عالم روزي.
- الصديق ٣ : تتحدث عن تجربتها عندما بدأت دورتها (\_\_\_\_\_) وعندما طلب الجميع في منزلها عدم اللعب بالخارج وكيف تغلبت عليها.

#### مشهد:

سارة تأخذ سوزان خارج منزلها وتشرح الوضع لأصدقائها الآخرين.

#### المكان

مكان مفتوح خارج منزل سوزان

#### نتائج:

الفترات (\_\_\_\_\_) طبيعية ولا تقيدنا بأي شكل من الأشكال. لا بأس أن نمارس أي نشاط نشعرنا بالاطمئنان. يجب أن نفهم ما هي الفترات (\_\_\_\_\_) وأيضاً نشرح نفس الشيء لأمهاتنا.





٩- ١٢ سنة  
١٣- ١٧ سنة

## برنامج حوارى فى رادىو

المدة: وقت التحضير - ١٥ دقيقة ؛ وقت العرض - ١٥ دقيقة  
المواد المطلوبة: استخدام المواد المتاحة محليا مثل لاصقات حسب الموقف



الهدف:



برنامج حوارى لمشاركة المعلومات والإجابة على أسئلة حول الحيض (\_\_\_\_\_).

كيفية التخطيط للنشاط:



- اطلب من الفتيات تقسيم أنفسهن إلى مجموعات صغيرة تضم شخصين على الأقل.
- ثم يجب عليهم مناقشة واختيار موضوع لبرنامجهم الإذاعي. يمكنك أن تأخذ الأفكار من القائمة أدناه.
- إلهام الفتيات لاختيار اسم ممتع لبرنامجهم.
- ثم يمكنهم تقسيم الأدوار: يمكن أن تصبح فتاة واحدة خبيرة ؛ فتاة واحدة يمكن أن تصبح مقدمة البرنامج وبقية المجموعة هم المستمعون الذين يمكنهم الاتصال بالراديو (يمكنهم المشاركة أيضا).
- يجب على المقدم والضيف الخبير إعداد ما يجب مناقشته في البرنامج الحوارى. فى نهاية البرنامج، يمكن للمقدمة دعوة المستمعين لطرح أي أسئلة لديهم فيما يتعلق بالحيض. يجب على مقدم البرنامج الإشراف على المناقشة بطريقة جذابة تأكد من وجود فرصة متساوية للجميع فى المشاركة.
- تشجيع الفتيات لممارسة العرض.
- ساعدهم على التفكير فى مناسبة فى مدرستهم أو فى مجتمعهم حيث يمكنهم تقديم العرض لجمهور من الفتيات.

الأفكار والإلهام:



- أعط الفتيات أفكارًا لتطوير السياق لمناقشة الخبراء وأسئلة وأجوبة من المستمعين.
- "فكر فى الدروس المستفادة من عالم روزى، على سبيل المثال الفترات (\_\_\_\_) طبيعية، هناك مجموعة من المنتجات يمكن أن تستخدمها الفتيات، يجب ان لا يتم قيد الفتاة بسبب الفترة.
- حدد جوانب الحيض (\_\_\_\_) التى ينبغى على مقدمة البرنامج والخبير تقديمها.
- فكر وتوقع ما قد يرغب المستمعون فى طرحه على الخبير.

خذ الإلهام من برامجك الإذاعية وعروضك المفضلة.



الفكرة ١ :

الفترات طبيعية وصحية -

انشر الحقائق

حول فترات ( ).

الفكرة ٢ :

انا واثقة للتحدث عن الدورة

الشهرية ( ) التي تحدث لي

يمكن للفتيات أن تتحدثن عن قصة

أول فترة ( ) حدثت لهن.



الفكرة ٣ :

🎤 الاختيار الصحيح -  
التحدث عن مختلف منتجات  
نظافة الحيض.

القائمة - تحضير واستعداد  
صديقاتك للفترة ( ).

الفكرة ٤ :

🎤 لا مزيد من القيود - ناقش  
الخرافات المتعلقة بالحيض  
وساعد الفتيات في العثور  
على الحلول.



### نصائح للفتيات:

- فكر في شكل شخصيتك (مقدم ، خبير ، إلخ). استخدم الموسيقى وأنماط العرض المختلفة لجعل برنامجك ممتعاً للمستمعين.
- ابق إيجابياً وركز على الحلول ، حتى عند الحديث عن المواقف الصعبة.
- في حال أراد برنامج الحوارات الإذاعية تشجيع "المكالمات الإضافية" من الجمهور ، يجب على المقدم التأكد من أن الأسئلة مرتبطة مباشرة بالدورة الشهرية فقط. يمكن للمقدم والخبير مراجعة دليل المدرب لإدارة نظافة الدورة الشهرية (MHM) في حالة عدم معرفة الخبير عن الإجابة ، لا بأس أن نقول إن الخبراء الآخرين بحاجة إلى المشاركة في المناقشة.



### نصائح التيسير:

يعد برنامج الحوار في إذاعة الراديو نشاطاً رائعاً للتواصل مع أنشطة اتخاذ الإجراء الأخرى. بالإضافة إلى مناقشة الخبراء ، يمكن لمقدم الراديو أن يحضر أشخاصاً آخرين لتقديم القصائد والأغاني التي تم إنشاؤها في أنشطة اتخاذ الإجراء. لاحظ أن التنفيذ سوف يستغرق وقتاً أطول إذا اخترت هذا الخيار!

## تهانينا!

اتخاذ إجراء.

لقد انتهيت من عالم روزي وقمت باتخاذ إجراء.

أنت الآن على استعداد لإدارة فترتك بالثقة ولديك مجموعة أصدقاء تدعمك للحديث عن ذلك. أنت أيضاً تقدر في مشاركة ما تعلمت مع بنات أخرى ، لذلك يجب أن لا تكون أي فتاة في مدرستك أو المجتمع مقيدة بسبب الدورة الشهرية!







FUNDED BY THE EUROPEAN UNION  
EU REGIONAL TRUST FUND 'MADAD'  
الصندوق الاستئماني الأوروبي 'مدد'

