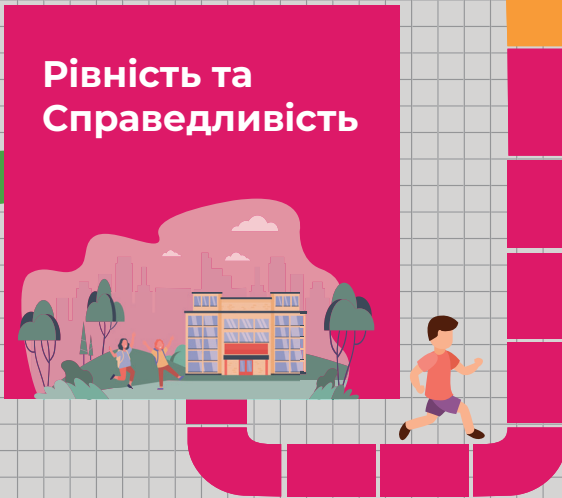
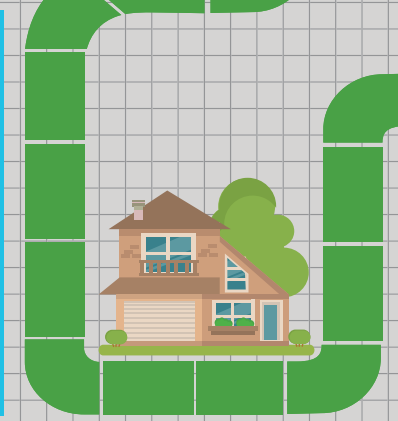
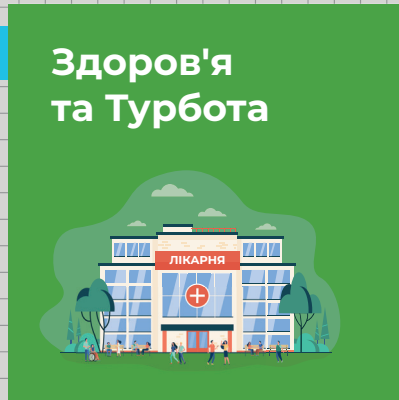
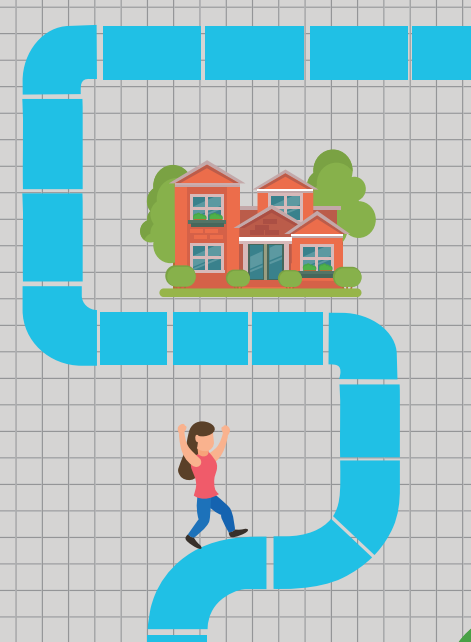


Виконавець:



Здоров'я та Комфорт:

тренінговий пакет з гігієни менструації



ЩО ТАКЕ "ПІДЛІТКОВИЙ ВІК"?

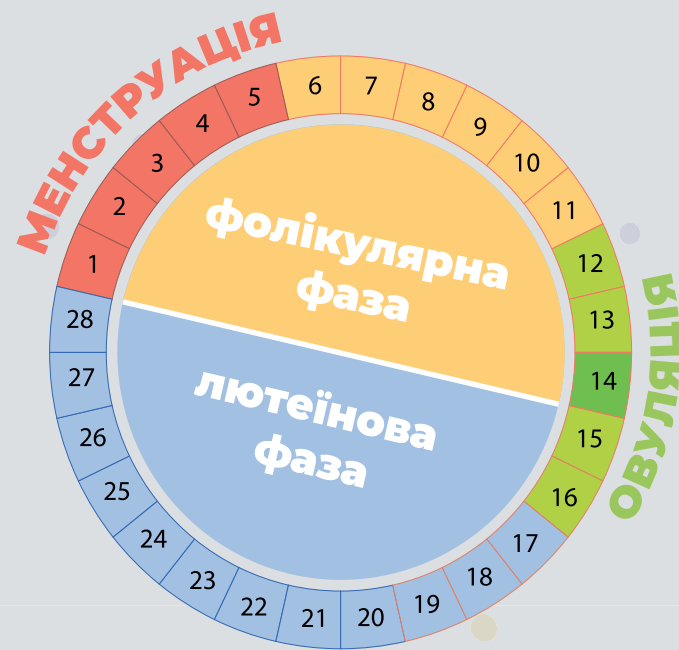


Підлітковий вік - це життєвий етап, коли хлопчик чи дівчинка вже не дитина, але ще не доросла людина. Хлопці та дівчата починають мислити абстрактно, розвивають світогляд, ставлять цілі. Соціально вони можуть відчувати себе незручно, турбуватися про власну нормальність і боротися з відчуттям ідентичності. Емоційно можуть відчувати перепади настрою, невпевненість у собі, трансформації власного образу, закоханість чи інтерес до сексу. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає підлітковий вік як період росту та розвитку людини, який слідує після дитинства та триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років.

БІОЛОГІЯ МЕНСТРУАЦІЇ

Менструація є природним процесом, пов'язаним з репродуктивним циклом жінок і дівчат. З фізіологічної точки зору, це вагінальні виділення, які включають слизову оболонку ендометрію та певну кількість крові.

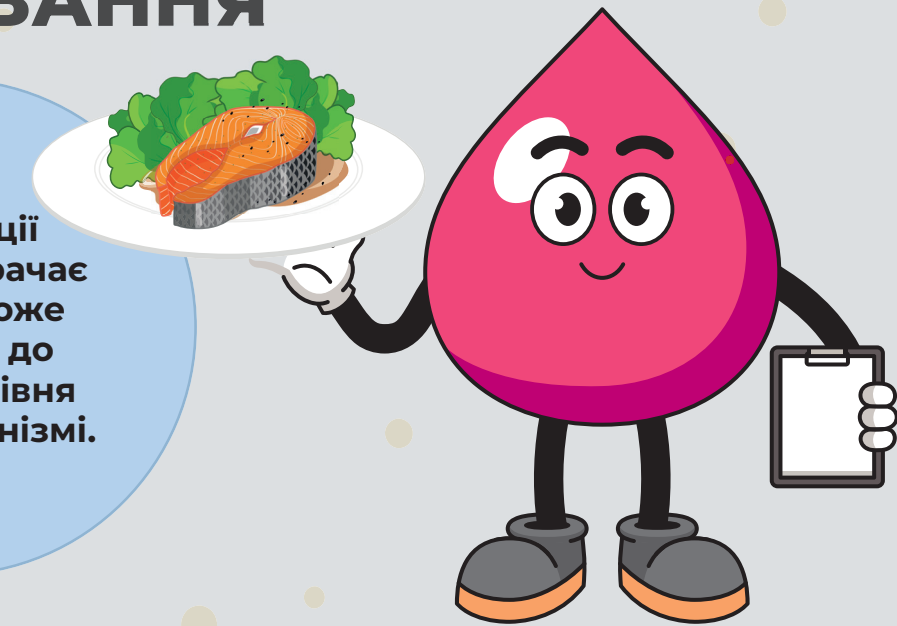
Важливо зрозуміти, що менструація є абсолютно нормальним явищем. Вона є ознакою здоров'я та процесу дорослішання.



Менструальний цикл зазвичай становить 28 днів, але може змінюватися від 21 до 35 днів. Цикл починається з менструації, яка триває близько 2-7 днів. Потім тканина починає вирівнювати стінки матки для підготовки до прийому заплідненої яйцеклітини. В середині кожного циклу яйцеклітина звільняється від одного з яєчників (овуляція) і переміщується в матку по маткових трубах. Якщо яйцеклітина не запліднена, то слизова оболонка матки потім відшаровується і виходить з вагінальними виділеннями разом із кров'ю. Протягом першого чи навіть другого року менструації цикл часто нерегулярний і кількість виділень може змінюватися.

ЗДОРОВ'Я ТА ХАРЧУВАННЯ

Під час менструації організм втрачає кров, що може призвести до зниження рівня заліза в організмі.



Важливо утримувати оптимальний рівень заліза, щоб уникнути виникнення анемії.

Отже, варто включати в раціон продукти з високим вмістом заліза, такі як сочевиця, крупи, бобові, горіхи і риба.

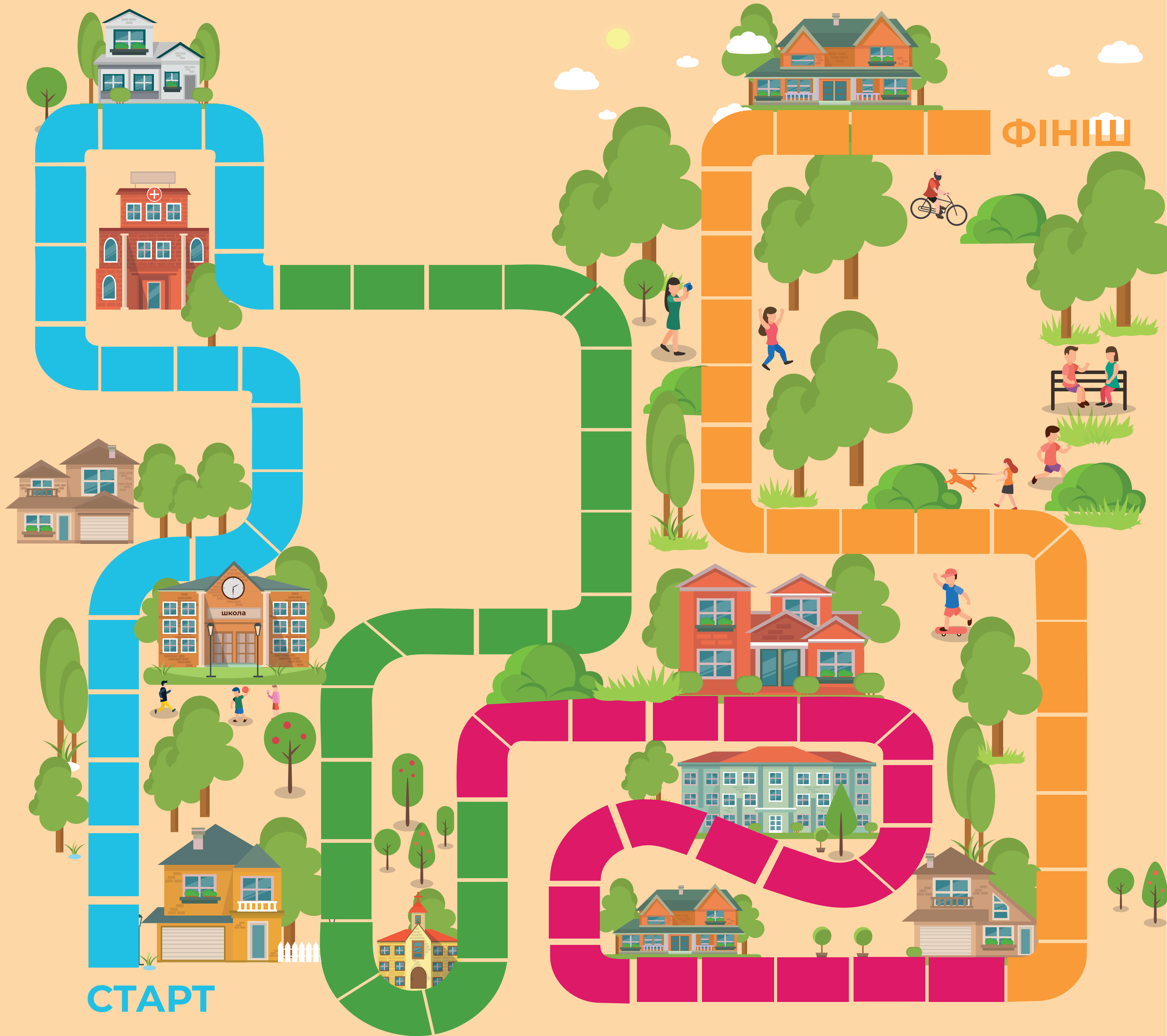
Крім того, калій і магній є важливими мінералами для регулювання сну і стресу. Їх вміст можна збіль-

шити, включаючи до раціону фрукти, зелені листові овочі та інші продукти, що містять ці мінерали.

Важливо також пити достатню кількість води для забезпечення гідратації організму. Загалом, збалансоване харчування під час менструації є важливим для забезпечення організму необхідними поживними речовинами і мінералами.

Що таке ПМС?

ПМС - це аббревіатура для позначення передменструального синдрому. Не всі дівчата його відчувають, але в багатьох це відбувається за декілька днів до початку місячних. Цей стан спричинений зміною рівня гормонів в організмі дівчини, що може впливати на настрій. Деякі почуваються сумно, а інші відчувають дратівливість. Також може відчуватися набряклість і біль у грудях. Це природно і не повинно стати причиною для занепокоєння.



Для кого ця гра?

Гра розрахована на підлітків та юнацтво віком від 10 до 18 років.

Для скількох учасників ця гра?

Один комплект гри розрахований на 2-5 гравців.

Скільки часу потрібно для гри?

Близько 30-45 хв (час можна скоригувати).

Як грати?

1. Дібрати та підготувати фішку-аватарку для позначення себе на гральному полі. Для цього треба обрати фішку в "кишенці" на розвороті комплекту.

2. Визначити черговість участі у грі за допомогою гального кубика або гри "Руки-Ножиці-Папір".

3. Гравцям стартувати з клітинки "СТАРТ" і, починаючи з першого блоку, відповідати на запитання з книжечки 1 на гральному полі.

Щоб зробити наступний крок уперед, треба правильно відповісти мінімум на 3 запитання кожного блоку (залежно від наявного часу може вимагатися більше або менше правильних відповідей).

За умови правильних відповідей гравець може рухатися до наступного блоку і відповідати на запитання з наступної книжечки.

4. Якщо правильних відповідей менше, гравцеві слід пропустити хід і намагатися правильно відповісти у наступному колі.

5. Виграє той, хто найшвидше досягне клітинки "ФІНІШ", подолавши всі блоки.

28 травня – День менструальної гігієни! Її мета привернути увагу щодо адекватного ставлення до природного процесу жіночого здоров'я, а також до доступу засобів для менструальної гігієни у світі.

Менструація – біологічний процес, який був, є і буде впродовж усього життя людства, адже завдяки йому ми з'являємося на світ. Проте навіть саме слово "місячні" досить стигматизоване й замовчуване в побуті й медіа. А тенденція придумувати для процесу менструації метафоричні назви, такі як "критичні дні" чи "небажані гості", ще розповсюджена в українському суспільстві.

Дівчата-підлітки стикаються зі стигмою та булінгом під час менструації. За даними UNICEF, жінки й дівчата можуть не дотримуватися менструального здоров'я та гігієни через гендерну нерівність, дискримінаційні соціальні норми, культурні табу, бідність і брак базових послуг. Це тягне за собою вплив на психічне здоров'я: стрес і сором. Окрім ментальних наслідків, неправильна гігієна спричиняє інфікування статевих органів.

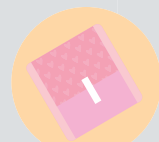
ГІГІЄНА МЕНСТРУАЦІЇ

Гігієна менструації під час надзвичайних ситуацій

Організм у критичні моменти непередбачуваний. На тлі постійного стресу, незбалансованого харчування та поганого сну менструальний цикл може збитися, тимчасово пропастися або розпочатися раніше.

Перш за все потурбуйтеся про прокладки, серветки для інтимної гігієни та туалетний папір. Покладіть їх у кишені одягу та до аптечки, з якими йдете в укриття під час оголошення повітряної тривоги.

У надзвичайних умовах можуть виникнути складнощі з гігієною. Однак є способи, які можуть допомогти забезпечити базову гігієну:



1. МИТТЯ ТІЛА
Якщо є доступ до води, рекомендується мити тіло звичайною водою, навіть без мила.

2. ВИКОРИСТАННЯ ВОЛОГИХ СЕРВЕТОК
Якщо немає можливості митися, використання вологих серветок може бути альтернативою. Важливо звернути увагу на те, щоб вони були безпечними для шкіри.

3. ПРОТИРАННЯ ТІЛА
Якщо немає доступу ні до води, ні до вологих серветок, можна використовувати мокру чисту тканину для протирання тіла. Важливо робити це в напрямку спереду-назад.

4. ЧАСТОТА ГІГІЄНИ
Рекомендується забезпечувати гігієну не рідше 2-3 разів на добу, але це може залежати від конкретних умов і можливостей.

Важливо також звернути увагу на збереження чистоти одягу та регулярну заміну засобів гігієни, якщо такі є доступними. Якщо у вас виникають проблеми з гігієною під час менструації, рекомендується звернутися за допомогою до медичного працівника або гуманітарної організації

ОДНОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

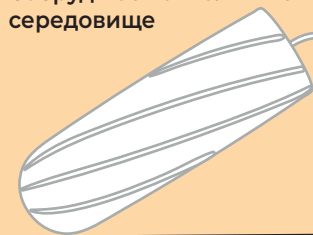
- + Невисока вартість
- + Безпечна для здоров'я
- + Підходить дівчатам
- + Зручна і проста у використанні

- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується велика кількість
- Не завжди безпечна для шкіри та мікрофлори
- Забруднює навколишнє середовище

ТАМПОН

- + Невисока вартість
- + Простий у використанні

- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується велика кількість
- Не завжди безпечний для здоров'я
- Не всім підходить
- Забруднює навколишнє середовище



ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ:



ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ЗАСОБУ ГІГІЄНИ ВАРТО УВАЖНО ОЗНАЙОМИТИСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ!

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

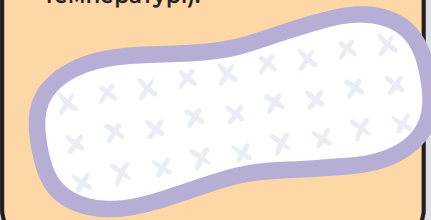
- + Багаторазове використання – екологічний варіант
- + Економічно вигідні
- + Комфортні у використанні
- + Існують різні моделі та розміри

- Не завжди є у вільному продажу
- Складно обрати без примірки
- Висока початкова вартість
- Потребують особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі)

БАГАТОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

- + Багаторазове використання
- + Економічно вигідна
- + Краща для здоров'я шкіри та мікрофлори, ніж одноразова

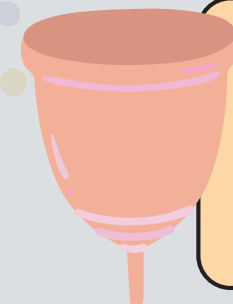
- Не завжди є у вільному продажу
- Висока початкова вартість
- Потребує особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі).



МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША

- + Багаторазове використання – стале споживання
- + Економічно вигідна
- + Строк придатності - до 10 років
- + Існують різні моделі та розміри

- Висока початкова вартість
- Не завжди є у вільному продажу
- Не всім підходить
- Складна у використанні (потребує початкового кип'ятіння та ополіскування при кожній заміні)



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

ЩО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ І ЦЕ Є ОК:

ТРИВОГУ:
це щось нове і я не впевнена, що справлюся та зроблю все правильно для свого тіла, та чи вірні емоції я відчуваю.

СТРАХ:
як перед першою менструацією так і надалі можливі його прояви на фоні нових процесів у організмі.

СОРОМ:
я чула з багатьох джерел і просто від однолітків, що менструація це щось непристойне, мені дуже ніяково обговорювати деталі та хвилюючі мене питання.

НЕДОВІРУ ДО СВІТУ:
я ні з ким не можу обговорити, бо мене ніхто не зрозуміє, а лише можуть засудити або навіть висміяти.

РІЗКІ ЗМІНИ НАСТРОЮ, ЯКІ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ ПОСТІЙНИМИ ПИТАННЯМИ:
що зі мною не так, чому я зовсім недавно відчувала цілковите щастя, а зараз все здається жакливим.

Якщо ти відчувала, відчуваєш подібні емоції та переживання, це є нормальним, природним процесом, адже ти на шляху власних внутрішніх трансформацій: ти дорослішаєш, перетворюєшся на жінку і ти на шляху до повного пізнання свого тіла.

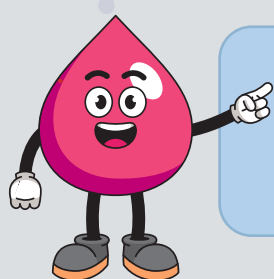
Дуже цінним буде для тебе почути про досвід від старших дівчат, розпитай все, що тебе цікавить, і "пунктик" щодо тривоги та сорому ми вже можемо закрити.

Просити про турботу та підтримку - це природно і дуже по-дорослому. Варто лише спробувати, і ти відчуєш, як почуття недовіри та страху зникають. Але пам'ятай, якщо тобі не хочеться ні з ким ділитися та відкриватися на тему твоїх змін в організмі, то ти маєш на це право! Головне - дослухатися до себе.

Потурбуватися про себе самостійно ти можеш різними способами: через думки (про те, що тебе робить щасливою та знімає напругу), дії (спортивно-медитативні вправи, стретчинг, йога), ритуали (сніданок з мамою, час наодинці з книгою або за переглядом фільму).



ВАЖЛИВО, ЩО ТИ МАЄШ ПАМ'ЯТАТИ: ТИ НЕ ОДНА І НАВКОЛО Є ПІДТРИМКА. ЦЕ ТВОЇ РІДНІ (МАМА, СТАРША СЕСТРА, БАБУСЯ, ТІТКА), ДРУЗІ ДІВЧАТА, ЛІКАР.

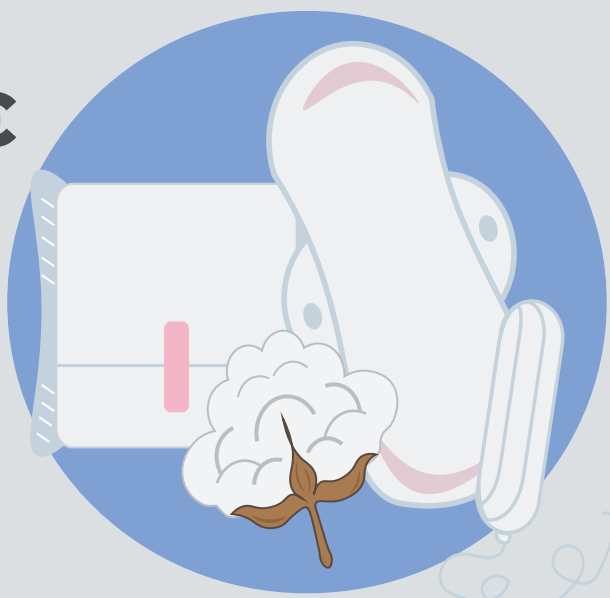


Пам'ятай, що дівчинка починає шлях становлення жінки саме з початком першої менструації. Це новий досвід, нові знання, дослідження себе і привід для гордості та нового рівня поваги та уважного ставлення до свого тіла.

ВПЛИВ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Одноразові засоби менструальної гігієни мають серйозний негативний екологічний вплив протягом усього життєвого циклу. Виробництво цих товарів вимагає великої кількості ресурсів, таких як деревина, бавовна, полімери та інші компоненти, і спричиняє великі витрати води та енергії. Крім того, використання одноразових засобів призводить до значних викидів вуглекислого газу. Після використання велика кількість відходів від цих засобів потрапляє на сміттєзвалища або

піддається спалюванню, що призводить до марнування ресурсів та забруднення навколишнього середовища. Змішаний склад відходів роблять їх переробку складною та затратною. Крім того, використання одноразових засобів гігієни, таких як тампони та прокладки, може призводити до забруднення водою та морського середовища. Використання одноразових гігієнічних засобів жінкою протягом одного року призводить до утворення **5,3 кг викидів CO₂**.



Це означає, що середньорічне використання цих одноразових засобів менструальної гігієни в 28 країнах ЄС у кількості **46 мільярдів одиниць** еквівалентне об'єму викидів **CO₂** у розмірі **245 000 тонн**.

МІФИ І ПОЧУТТЯ

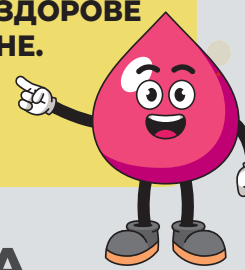
Перш ніж наука змогла пояснити природу менструації, вона була загадкою. У стародавніх суспільствах і культурах існувало багато різних ідей та вірувань щодо тлумачення цих періодів.

Багато з них, з точки зору науки, виявилися неправильними, але деякі з них все ще існують у сучасних суспільствах, іноді засновані на релігійних засадах. Ці ідеї часто назива-

ються менструальними міфами або табу.

Багато з цих міфів припускають, що менструація - це хвороба або прокляття, і це може призвести до переконання, що організм жінки забруднений під час цих періодів. Такі переконання стимулюють дискримінацію жінок і можуть негативно впливати на їх самооцінку та можливість для особистого розвитку.

МЕНСТРУАЦІЯ - НЕ ПРИВІД СОРОМИТИСЯ! ЦЕ СИГНАЛ, ЩО ТВОЄ ТІЛО ЗДОРОВЕ ТА СИЛЬНЕ.



МОЇ ПРАВА

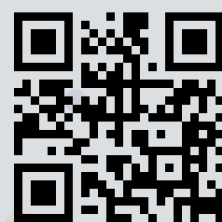
Права людини - це права і свободи, які є в нас усіх. Прикладом прав людини є «право на свободу жити без дискримінації». Права людини засновані на таких цінностях, як гідність, рівність, справедливість, повага та незалежність. Усі права людини перераховані у Загальній декларації прав людини. Всі дер-

жави-члени ООН підписали цей документ, зобов'язуючись втілювати закріплені в ньому права. Усі люди мають однакові права. Вони не залежать від національності, статі, гендеру, сексуальної орієнтації, кольору шкіри, етносу, релігії, класу, касты, фізичних спроможностей людини та інших її рис.

ЧИ МОЖНА ХОДИТИ ДО ШКОЛИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Так! Дівчата з менструацією можуть продовжувати займатися будь-якою нормальною діяльністю, включаючи навчання в школі. Щоб почуватися комфортно, можливо, ви схочете мати при собі необхідні речі, такі як гігієнічні прокладки, змінна

білизна та інші речі. Якщо ви не готові до початку місячних, не соромтеся звернутися за допомогою до подруги чи вчительки. Вони можуть надати вам підтримку та поради, як краще справитися з цим новим етапом.



www.unicef.org



www.wcu.org.ua

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) є світовим лідером, який просуває та захищає права дітей у 190 країнах, включаючи Україну, для охоплення найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. ЮНІСЕФ працює над тим, щоб зберегти життя дітей, захистити їхні права, уберегти від шкоди та дати їм дитинство, в якому вони будуть захищеними, здоровими та освіченими. Дати рівні можливості дітям реалізувати свій потенціал, щоб одного дня вони могли зробити світ кращим.

Громадська організація "Жінки і діти України - наше майбутнє" - партнер Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у напрямку підвищення обізнаності щодо безпечних практик з питань води, санітарії, гігієни та менструальної гігієни. Наша місія - захист материнства та дитинства на всіх рівнях від родини до громади, перетворюючи глобальні та локальні виклики в розвиток та переваги.

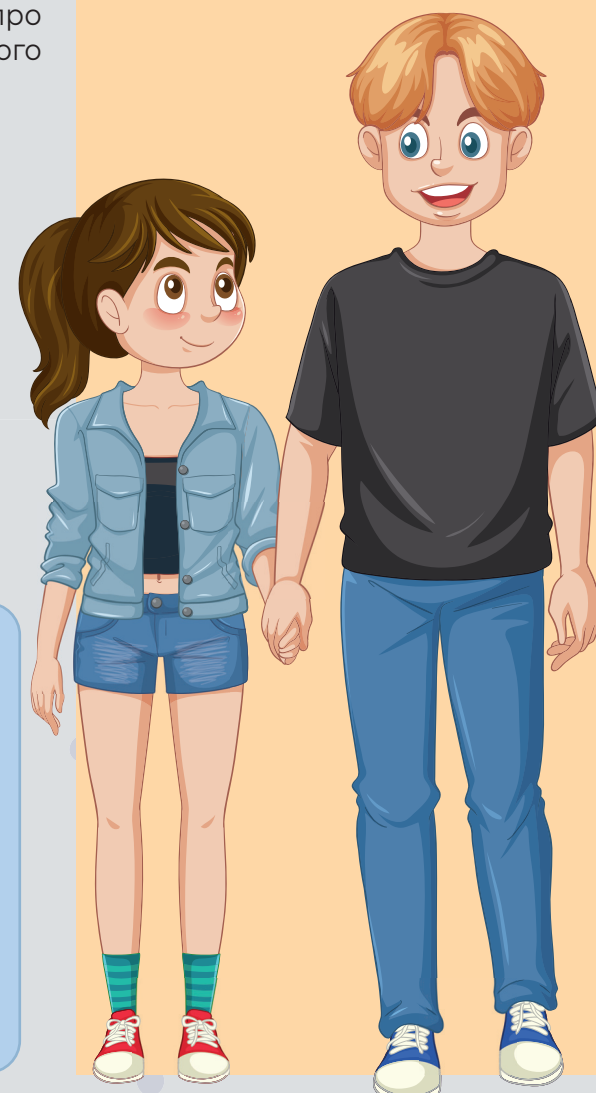


<https://okyapp.info/ukr/#>

Ще маєте питання про менструальну гігієну? Напишіть нам, ми обов'язково відповімо!
women.and.children.ua@wcu.org.ua

ЯК МОЖУТЬ ХЛОПЦІ ДОПОМОГТИ ДІВЧАТАМ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Цінною та необхідною є підтримка та увага до оточуючих, включаючи дівчат та жінок у період менструації. Не дражніться і не жартуйте з цього приводу. Важливим є само-виховання щодо статевого дозрівання та змін в організмі, тобто можливість вільно говорити про це зі своїми мамами, сестрами та друзями.



Стійкість та Ментальне Здоров'я



1. Чи правда, що настрої дівчат залежить від менструального циклу?

- А.** Ні, це міф.
- Б.** Тільки при гормональних порушеннях.
- В.** Так, зміна настрою протягом менструального циклу можлива, оскільки змінюється рівень основних гормонів: естрогену та прогестерону.

2. Чи правда, що під час менструації краще лежати на дивані й менше рухатися?

- А.** Так, це правда.
- Б.** Ні, це міф. Навіть помірна рухова активність принесе користь: легка зарядка чи прогулянка поліпшать кровообіг в органах таза та зменшать спазми матки.

3. Чи правда, що під час менструації заборонено шити, випікати хліб, їсти разом з усіма тощо?

- А.** Так, бо в цей період жінка є не зовсім “чистою”.
- Б.** Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має.

4. Чи правда, що жінкам з менструацією слід уникати релігійні зібрання?

- А.** Так, бо в цей період жінка є не зовсім “чистою”.
- Б.** Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має. Проте у деяких релігіях існують власні правила поведінки для жінок, у т.ч. під час менструації.

5. Чи правда, що під час менструації не можна купатися?

А. Так, це правда, бо можна занести інфекцію.

Б. Ні, це неправда. Дотримання чистоти тіла під час менструації є необхідним.

6. Чи правда, що майже половина дівчат в Україні стикаються з насмішками та жартами з боку однолітків через менструацію як таку?

А. Ні, це неправда. Це дуже перебільшений показник.

Б. Так, це правда. Останні дані U-Report свідчать, що 45 % дівчат стикалися з цією проблемою.

7. Що таке психічне здоров'я?

- А.** Це відсутність психічних розладів.
- Б.** Це вміння спокійно реагувати на стресові ситуації.
- В.** Це соціальний та емоційний добробут.
- Г.** Це дуже абстрактне поняття.

8. Що є симптомами депресії?

- А.** Відчуття безпорадності та зневіри.
- Б.** Відчуття гніву, роздратування та ненависті до себе.
- В.** Втрата енергії, концентрації, мотивації та інтересу до щоденних справ.
- Г.** Зміни апетиту, ваги, режиму сну.
- Д.** Усе вищеперераховане.

9. Що варто робити, щоб упоратися зі стресом?

- А.** Спати щонайменше 8 годин вночі.
- Б.** Запланувати окремий час для відпочинку і розваг.
- В.** Намагатися щодня займатися будь-якою фізичною активністю.
- Г.** Говорити про свої тривоги з батьками, вчителями чи іншими дорослими, яким довіряєш.
- Д.** Усе вищеперераховане.

10. У мене тривожне та "погане" почуття. Що мені з цим робити?

- А.** Погане почуття треба ігнорувати та пригнічувати.
- Б.** Не треба нікому розповідати про свої почуття, бо це викличе пандемію стресу.
- В.** Не існує "поганих" чи "непотрібних" почуттів, всі твої почуття нормальні й важливі. Зрозумій та поясни свої почуття. Поговори про це з другом, психологом або напиши в щоденнику.

11. Як справлятися з тривогою?

- А.** Подумки помітити та назвати всі свої страхи.
- Б.** Зайнятися фізичними вправами чи заспівати улюблену пісню, щоб заспокоїтися.
- В.** Подумки рахувати до шести, робити вдих на рахунок 4 і видихати на 6.
- Г.** Не забувати, що інші підлітки теж можуть проходити крізь схожий стан.
- Д.** Використати всі вищенаведені поради.

12. Що є ознакою психічно здорової людини?

- А.** Людина розуміє свої емоційні стани та може керувати ними.
- Б.** Людина відкрита до навчання та розвитку.
- В.** Людина позитивно ставиться до себе та отримує задоволення від життя.
- Г.** Людина може активно подолати поточні життєві труднощі.
- Д.** Усе вищепераховане.

13. Що впливає на психічне здоров'я людини?

- А.** Стрес.
- Б.** Вживання наркотичних речовин.
- В.** Будь-які форми насильства.
- Г.** Генетичні чинники.
- Д.** Усе вищеперераховане.

14. Одного разу в учениці 8 класу сталося протікання під час менструації. Через це вона постійно чує у свій бік образливі слова від групи однокласників. Що це?

- А.** Невдалі жарти.
- Б.** Просто дружнє нагадування, щоб уникнути такого в майбутньому.
- В.** Булінг (цькування).

15. Чим відрізняється булінг (цькування) від сварки або конфлікту?

- А.** Систематичністю (повторюваністю) вчинку.
- Б.** Майже завжди метою дій кривдників стає умисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди.
- В.** Дисбаланс сил між кривдниками і постраждалими.
- Г.** Відсутністю каяття у кривдників.
- Д.** Усе вищеперераховане.

16. Що є причинами булінгу?

- А.** Помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима.
- Б.** Боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, спосіб стати популярним.
- В.** Недостатня увага з боку дорослих.
- Г.** Бажання компенсувати власні невдачі.
- Д.** Усе вищеперераховане.

17. Ти свідок булінгу.

Що робити?

- А.** Нічого, адже я можу постраждати також.
- Б.** Можна лише поспівчувати.
- В.** Треба одразу втрутитися і вирішити все самостійно, без допомоги дорослих.
- Г.** Варто одразу кликати на допомогу дорослих, які є поруч. Розповісти їм все, що побачив/ла.

18. Ти під загрозою булінгу.

Що робити?

- А.** Нічого, треба перетерпіти.
- Б.** Намагатися уникнути сварки, вдавати байдужість та спробувати піти з місця події.
- В.** Якщо булінг не припиняється і справа дійшла до бійки, то кликати на допомогу.
- Г.** Розповісти все дорослим, яким довіряєш.

19. У твоєї однокласниці сталося протікання під час менструації. Твої дії?

- А.** Спокійно і тихо відведу її в сторону та запропоную допомогу.
- Б.** Приверну увагу якомога більшої кількості людей до цієї події.
- В.** Пожартую на цю тему.

20. Як підвищити свою психологічну стійкість?

- А.** Пити достатню кількість води на день.
- Б.** Дотримуватися режиму дня, особливо харчування та сну.
- В.** Мати свої маленькі традиції (наприклад, пити разом з батьками чай кожного вечора або відвідувати кінотеатр кожної п'ятниці).
- Г.** Займатися фізичною активністю та гуляти на свіжому повітрі раз на день.
- Д.** Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.

Рівність та Справедливість



1. Що таке права людини?

- А.** Можливості людини.
- Б.** Здібності людини.
- В.** Сукупність необов'язкових, але важливих інструментів життєдіяльності.
- Г.** Свободи людини.

2. Який документ є найважливішим універсальним документом з прав людини та представляє перше глобальне вираження невід'ємних прав, які мають усі люди?

- А.** Загальна декларація прав людини.
- Б.** Міжнародний пакт про цивільні та політичні права.
- В.** Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права.
- Г.** Такого документа немає.

3. Які із перелічених документів захищають права людини?

- А.** Загальна декларація прав людини (1948).
- Б.** Конвенція з прав дитини (1989).
- В.** Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (1979).
- Г.** Конвенція про права людей з інвалідністю (2006).
- Д.** Усі вищеперераховані.

4. В Україні право на шлюб мають особи, які досягли шлюбного віку. З якого віку і чоловіки, і жінки можуть вступати в шлюб в Україні?

- А.** З 14 років.
- Б.** З 16 років.
- В.** З 18 років.
- Г.** З 21 року.

5. Що з переліченого є сексуальним домаганням?

- А.** Небажані доторки, обійми чи поцілунки.
- Б.** Небажані коментарі чи жарти сексуального характеру.
- В.** Небажані запитання щодо твого приватного життя чи твого тіла.
- Г.** Нічого із зазначеного.
- Д.** Усе вищеперераховане.

6. Які права дитини можуть опинитися під загрозою через дитячий шлюб?

- А.** Право на освіту.
- Б.** Право на здорове життя.
- В.** Право на рівність і захист від жорстокості.
- Г.** Жодні із зазначених.
- Д.** Усі вищеперераховані.

7. Кого стосується Конвенція ООН про права дитини?

- А.** Дітей до 12 років.
- Б.** Дітей до 14 років.
- В.** Дітей до 16 років.
- Г.** Осіб до 18 років.

8. Які права мають діти згідно з Конвенцією ООН про права дитини?

- А.** Право не робити домашні завдання.
- Б.** Право гратися і мати час на дозвілля.
- В.** Право доступу до мережі Інтернет.
- Г.** Право на захист від насильства, зневаги, жорстокості, експлуатації та дискримінації.

9. З якого віку діти мають права?

- А.** З народження.
- Б.** З 12 років.
- В.** З 14 років.
- Г.** З 18 років.

10. З якого віку діти можуть обирати та відвідувати лікаря самостійно?

- А.** З 12 років.
- Б.** З 14 років.
- В.** З 16 років.
- Г.** З 18 років.

11. Чи мають дівчата особливі права?

- А.** Так, звичайно, чоловіки і жінки мають різні права.
- Б.** Це залежить від ситуації.
- В.** Жінки та дівчата мають ті ж самі права, що і всі інші люди.

12. Хто повинен виконувати домашню роботу (прибирання, прання, приготування їжі...)?

- А.** Чоловіки.
- Б.** Виключно жінки.
- В.** Чоловіки та жінки мають розподіляти домашню роботу.

13. Що таке принцип гендерної рівності?

- А.** Захист прав жінок.
- Б.** Захист прав чоловіків.
- В.** Дотримання ідеї рівності людей у їхніх правах, обов'язках і можливостях незалежно від їхньої статі.
- Г.** Це ідеологічне поняття, яке заперечує біологічну стать.

14. Що із списку є соціальною нерівністю?

- А.** У мене немає найновішого смартфона, а в мого однокласника, який навчається гірше за мене, є.
- Б.** Мене взяли на посаду головного архітектора, а мою подругу ні, бо вона дівчина.
- В.** Я можу ходити у престижну державну школу міста, а мій сусід у інвалідному візочку - ні через відсутність відповідної інфраструктури.
- Г.** Усі зазначені варіанти.

15. Гендерні стереотипи - це:

- А.** Поширені в суспільстві спрощені уявлення про сутність чоловіка та жінки.
- Б.** Образ чоловіка чи жінки конкретної людини.
- В.** Ідеальні типи жінки і чоловіки.

**16. Чи можуть стереотипи,
у т.ч. гендерні, обмежувати права людини?**

- А.** Так.
- Б.** Залежно від ситуації.
- В.** У жодному разі - ні.

17. Як виникає дискримінація?

- А.** Через стереотипи.
- Б.** Через відсутність правових механізмів.
- В.** Ніхто не знає.

18. Будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, що заперечує або зменшує рівне здійснення прав - це:

- А.** Упередження.
- Б.** Стереотип.
- В.** Дискримінація.

19. Жінка працює нарівні з чоловіком на однаковій посаді, має особливі вимоги від керівництва, але отримує меншу заробітну плату. Що це і чи потрібно щось робити?

- А.** Жінка взагалі не повинна працювати.
- Б.** Це звичайна ситуація, яку жінка повинна прийняти і терпіти.
- В.** Це дискримінація за статтю на роботі. Жінка повинна звернутися до суду.

20. Які заходи для боротьби з дискримінацією можуть бути ефективними?

- А.** Юридичні дії задля забезпечення дотримання права на недопущення дискримінації.
- Б.** Освітні програми, що підвищують обізнаність щодо механізмів упереджень і нетерпимості.
- В.** Діяльність громадянського суспільства, що засуджує дискримінацію і упередженість.
- Г.** Усі вищеперераховані.

Гігієна та Довкілля



1. Які твердження щодо особистої гігієни є правильними?

- А.** Особиста гігієна є невід'ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини.
- Б.** Дотримання принципів особистої гігієни є однією з умов запобігання багатьох захворювань.
- В.** Особиста гігієна забирає багато часу та грошей, а тому не варто на цьому зациклюватися.
- Г.** Роль особистої гігієни для здоров'я є переоціненою.

2. Як часто треба мити все тіло?

- А.** Щодня.
- Б.** 1-2 рази на тиждень.
- В.** 1 раз на два тижні достатньо.
- Г.** Коли забажається.

3. У яких випадках треба мити руки?

- А.** Коли прийшли з вулиці та після відвідування туалету.
- Б.** Якщо руки видимо брудні та перед прийомом їжі.
- В.** Після контакту з тваринами, кашлю та чхання.
- Г.** В усіх вищезазначених випадках.

4. Що можна використовувати для інтимної гігієни?

- А.** Будь-які мило, гелі та шампуні.
- Б.** Звичайну воду.
- В.** Спеціальні засоби для інтимної гігієни з нейтральним рН та без ароматизаторів.

5. Як часто треба міняти нижню білизну?

- А.** За потреби.
- Б.** Мінімум раз на два тижні.
- В.** Мінімум раз на тиждень.
- Г.** Щодня.

6. Як часто треба підмиватися дівчатам під час менструації?

- А.** 1-2 рази на добу, а також за потреби.
- Б.** 1-2 рази на тиждень.
- В.** Лише після закінчення менструації.
- Г.** Немає значення.

7. Як часто під час менструації дівчатам треба міняти прокладки або тампони?

- А.** Раз на день.
- Б.** Двічі на день.
- В.** За потреби.
- Г.** Кожні 4-8 годин і частіше за потреби.

8. Що робити дівчині, якщо у неї почалася менструація, а під рукою нема гігієнічних прокладок, тампонів чи інших засобів?

- А.** Попросити прокладку чи тампон у подруги або знайомої жінки.
- Б.** Самостійно зробити прокладку із вати, бинта, туалетного паперу, паперових рушників чи серветок.
- В.** Якщо є протікання, то можна зав'язати кофту на талії, щоб сховати пляму. Але якщо її помітять, то тут нема нічого страшного.
- Г.** Усі відповіді правильні.

9. Чи можна користуватися дезодорантами для інтимної гігієни?

- А.** Так, це допоможе уникнути небажаних запахів.
- Б.** Тільки сертифіковані.
- В.** За потреби.
- Г.** Ні, бо вони можуть викликати свербіж та подразнення ніжної шкіри через порушення мікрофлори.

10. Для чого дівчатам вести менструальний календар?

- А.** З метою контролю за регулярністю, рясністю менструальних виділень, щоб у разі порушення швидко звернутися до лікаря-гінеколога.
- Б.** Для планування відпустки, тренувань, інших активностей, щоб початок менструацій не став сюрпризом.
- В.** Для планування вагітності.
- Г.** Для всього вищеперерахованого.

11. Які способи можуть допомогти забезпечити базову гігієну в умовах надзвичайних ситуацій?

- А.** Якщо є доступ до води, то миття тіла звичайною водою, навіть без мила.
- Б.** Протирання тіла чистою вологою тканиною.
- В.** В умовах надзвичайних ситуацій краще не митися.

12. Які із засобів менструальної гігієни найменше шкодять довкіллю?

- А.** Одноразові прокладки.
- Б.** Усі одноразові засоби.
- В.** Багаторазові прокладки.
- Г.** Менструальні чаші.

13. Які із перерахованих засобів гігієни відповідають таким критеріям: економічно вигідні, безпечні для довкілля та здоров'я?

- А.** Одноразові прокладки.
- Б.** Тампони.
- В.** Багаторазові прокладки.
- Г.** Таких засобів не існує.

14. Як правильно утилізувати використані засоби гігієни?

- А.** Викинути використані засоби гігієни в унітаз.
- Б.** Скористатися для цього урною для сміття.

15. Які умови є необхідними для дотримання правил гігієни?

- А.** Доступ до води належної якості (води питної та води для гігієнічних потреб).
- Б.** Належний стан та обладнання туалетів, душів, умивальників із урахуванням гендерних та вікових особливостей.
- В.** Створення умов для конфіденційності.
- Г.** Усе вищеперераховане.

16. Яких пам'ятних днів не існує в календарі?

- А.** Всесвітній день туалету - 19 листопада.
- Б.** Глобальний день миття рук - 15 жовтня.
- В.** День менструальної гігієни - 28 травня.
- Г.** Усі вищеперераховані існують.
- Д.** Жодного не існує.

17. Що із перерахованого стосується загальних правил гігієни?

- А. Користування носовою хусткою.
- Б. Витирання носа пальцями чи одягом.
- В. Використання посуду, з якого вже пили чи їли інші.
- Г. Пиття води прямо з крана.

18. Що включає особиста гігієна?

- А. Гігієну шкіри та тіла.
- Б. Інтимну гігієну.
- В. Гігієну ротової порожнини.
- Г. Усе вищеперераховане.

19. Що з перерахованого відноситься до "хвороб брудних рук"?

- А.** Гепатит А.
- Б.** Гельмінтози.
- В.** Кишкові інфекції.
- Г.** Усе вищеперераховане.

20. Що може зробити кожен, щоб зберегти водні джерела та уникнути забруднення водойм, у т.ч. так званого "цвітіння"?

- А.** Користуватися лише безпечними сертифікованими безфосфатними миючими засобами.
- Б.** Нічого, бо на індивідуальному рівні не можна вплинути на дану ситуацію.
- В.** Використовувати воду економно (наприклад душ замість ванни).
- Г.** Використовувати туалет та водойми як сміттєвий бачок.

Здоров'я та Турбота



1. Які звички є корисними для вашого здоров'я?

- А.** Дотримуватися правил особистої гігієни.
- Б.** Мінімум раз на день грати в цікаві комп'ютерні ігри.
- В.** Дотримуватися раціону і режиму харчування.
- Г.** Спати мінімум 8 годин на день.
- Д.** Лягати спати тоді, коли дійсно хочеться спати.
- Ж.** Щодня виконувати фізичні вправи.

2. Скільки часу треба витратити дітям віком 5-17 років на фізичні вправи?

- А.** Мінімум 1 годину на день для вправ середньої та високої інтенсивності.
- Б.** Мінімум 15 хв. на день для вправ будь-якої інтенсивності.
- В.** Достатньо 3 години на тиждень для вправ будь-якої інтенсивності.
- Г.** Хоча б 2-3 рази по 30 хв. на тиждень для вправ будь-якої інтенсивності.

3. Скільки годин на добу треба спати дітям віком 6-12 років?

- А.** Достатньо 7 годин.
- Б.** Мінімум 7 годин.
- В.** 9-12 годин.
- Г.** Більше 12 годин.

4. Що таке менструація?

- А.** Інтимний процес, про який не варто згадувати під час світських розмов.
- Б.** Те, про що варто згадувати лише шифрами, на зразок "критичні дні" чи "небажані гості".
- В.** Природній біологічний процес, пов'язаний з репродуктивним циклом жінок і дівчат, який не повинен викликати сорому.
- Г.** Табу.

5. Чи варто дівчатам займатися фізичними вправами під час менструації?

- A. Так.
- Б. Ні.
- В. Не має значення.

6. Чи нормально відчувати біль під час менструації?

- A. Так, це нормально, але у разі сильного болю варто звернутися до лікаря.
- Б. Ні, болю під час менструації не повинно бути.

7. Чи правда, що сидіння на холодному може призвести до запалення внутрішніх органів?

- A. Ні, це міф.
- Б. Так, звичайно, це є причиною 99 % усіх випадків запалення.
- В. Якщо сидіти більше 5 хв.

8. Яка тривалість менструації вважається нормою?

- А. 1-2 дні.
- Б. 3-7 днів.
- В. 6-10 днів.
- Г. До двох тижнів.

9. Що належить до заходів профілактики захворювання статевих органів у підлітків?

- А. Дотримання правил особистої гігієни.
- Б. Відсутність режиму дня.
- В. Нераціональне харчування.
- Г. Наявність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів).
- Д. Уникання раннього початку статевого життя.
- Ж. Контроль щодо статевого дозрівання у лікаря.

10. Які правила щодо харчування варто врахувати під час менструації?

- А. Пити більше чистої води.
- Б. Вживати більше продуктів, що містять залізо.
- В. Вживати більше свіжих фруктів та овочів.
- Г. Усе вищеперераховане.

11. Що робити, щоб полегшити біль під час менструації?

- А. Зробити легкі фізичні вправи.
- Б. Виспатися та відпочити.
- В. Прийняти теплий душ.
- Г. Усе вищеперераховане.

12. Які із тверджень є вірними?

- А.** Калій і магній є важливими мінералами для регулювання сну і стресу.
- Б.** Під час менструації організм втрачає кров, що може призвести до зниження рівня заліза.
- В.** Для уникнення анемії варто включати в раціон продукти з високим вмістом заліза, такі як сочевиця, крупи, бобові, горіхи, яйця і рибу.
- Г.** Усе вищеперераховане.

13. Яких порад варто дотримуватися, щоб покращити якість сну?

- А.** Використовувати гаджети перед сном.
- Б.** Виконати всі хатні справи прямо перед сном.
- В.** Подрімати вдень.
- Г.** Лягати спати в один і той же час.

14. Як стежити за своїм здоров'ям?

- А.** Займатися фізичною активністю не менше 1 години на день.
- Б.** Їсти більше продуктів, багатих на білок, фруктів, овочів, а також пити близько 8 великих склянок води щодня.
- В.** Спати не менше 8 годин на добу.
- Г.** Щодня виконувати гігієнічні процедури.
- Д.** Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.

15. Які із методів контрацепції мають найвищий ступінь захисту та найкраще підходять для підлітків?

- А.** Підліткам не варто використовувати будь-які методи контрацепції.
- Б.** Календарний метод.
- В.** Пігулки екстреної контрацепції.
- Г.** Презервативи.

16. Звідки з'являються діти?

- А.** Приносить лелека.
- Б.** Від поцілунків.
- В.** Від бажання завагітніти.
- Г.** Коли чоловічий сперматозоїд зустрічається з жіночою яйцеклітиною та закріплюється у матці жінки. Для цього пара має зайнятися сексом.

17. Що відноситься до перших ознак вагітності?

- А.** Менструація не настала або була дуже слабкою.
- Б.** Нудота вранці та/або протягом дня.
- В.** Швидка втомлюваність та чутливість до запахів.
- Г.** Груди стали чутливими.
- Д.** Усі вищеперераховані ознаки.

18. Що може стати причиною затримки менструації?

- А.** Вагітність.
- Б.** Стрес.
- В.** Зміна ваги та/або розпорядку дня.
- Г.** Усе вищеперераховане.

19. Нерегулярний менструальний цикл – це нормально?

- А.** Це нормально у перші кілька років після початку менструації.
- Б.** Ні, це в жодному разі не нормально.
- В.** Значні відхилення в межах 10-15 днів може бути нормою також в умовах сильного стресу.

**20. Як піклуватися
про шкіру підліткам?**

- А.** Умивати обличчя двічі на день.
- Б.** Після вмивання нанести зволожуючий крем.
- В.** Захищати шкіру від сонячних променів.
- Г.** Не палити.
- Д.** Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.

ВІДПОВІДІ ДО ГРИ

ГІГІЄНА ТА ДОВКІЛЛЯ

1. А. Особиста гігієна є невід'ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини; Б. Дотримання принципів особистої гігієни є однією з умов запобігання багатьох захворювань.
2. А. Щодня.
3. Г. В усіх вищезазначених випадках.
4. Б. Звичайну воду; В. Спеціальні засоби для інтимної гігієни з нейтральним рН та без ароматизаторів.
5. Г. Щодня.
6. А. 1-2 рази на добу, а також за потреби.
7. Г. Кожні 4-8 годин і частіше за потреби.
8. Г. Всі відповіді правильні.
9. Г. Ні, бо вони можуть викликати свербіж та подразнення ніжної шкіри через порушення мікрофлори.
10. Г. Для всього вищеперерахованого.
11. А. Якщо є доступ до води, то миття тіла звичайною водою, навіть без мила;
Б. Протирання тіла чистою вологою тканиною.
12. В. Багаторазові прокладки;
Г. Менструальні чаші.
13. В. Багаторазові прокладки.
14. Б. Скористатися для цього урною для сміття.
15. Г. Все вищеперераховане.
16. Г. Усі перераховані існують.
17. А. Користування носовою хусткою.
18. Г. Усе вищеперераховане.
19. Г. Усе вищеперераховане.
20. А. Користуватися лише безпечними сертифікованими безфосфатними миючими засобами; В. Використовувати воду економно (наприклад душ замість ванни).

ЗДОРОВ'Я ТА ТУРБОТА

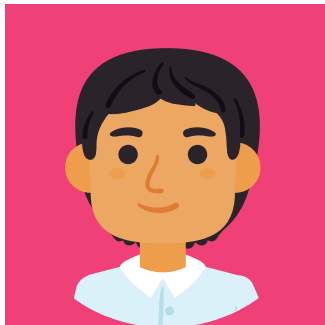
1. А. Дотримуватися правил особистої гігієни;
В. Дотримуватися раціону і режиму харчування;
Г. Спати мінімум 8 годин на день;
Ж. Щодня виконувати фізичні вправи.
2. А. Мінімум 1 годину на день для вправ середньої та високої інтенсивності.
3. В. 9-12 годин.
4. В. Природній біологічний процес, пов'язаний з репродуктивним циклом жінок і дівчат, який не повинен викликати сорому.
5. А. Так.
6. А. Так, це нормально, але у разі сильного болю варто звернутися до лікаря.
7. А. Ні, це міф.
8. Б. 3-7 днів.
9. А. Дотримання правил особистої гігієни;
Д. Уникання раннього початку статевого життя;
Ж. Контроль щодо статевого дозрівання у лікаря.
10. Г. Усе вищеперераховане.
11. Г. Усе вищеперераховане.
12. Г. Усе вищеперераховане.
13. Г. Лягати спати в один і той же час.
14. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.
15. Г. Презервативи.
16. Г. Коли чоловічий сперматозоїд зустрічається з жіночою яйцеклітиною та закріплюється у матці жінки. Для цього пара має зайнятися сексом.
17. Д. Усі вищеперераховані ознаки.
18. Г. Усе вищеперераховане.
19. А. Це нормально у перші кілька років після початку менструації;
В. Значні відхилення в межах 10-15 днів може бути нормою також в умовах сильного стресу.
20. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.

РІВНІСТЬ ТА СПРАВЕДЛИВІСТЬ

1. Г. Свободи людини.
2. А. Загальна декларація прав людини.
3. Д. Усі вищеперераховані.
4. В. З 18 років.
5. Д. Усе вищеперераховане.
6. Д. Усі вищеперераховані.
7. Г. Осіб до 18 років.
8. Б. Право гратися і мати час на дозвілля; Г. Право на захист від насильства, зневаги, жорстокості, експлуатації та дискримінації.
9. А. З народження.
10. Б. З 14 років.
11. В. Жінки та дівчата мають ті ж самі права, що і всі інші люди.
12. В. Чоловіки та жінки мають розподіляти домашню роботу.
13. В. Дотримання ідеї рівності людей у їхніх правах, обов'язках і можливостях незалежно від їхньої статі.
14. Б. Мене взяли на посаду головного архітектора, а мою подругу ні, бо вона дівчина; В. Я можу ходити у престижну державну школу міста, а мій сусід у інвалідному візочку - ні через відсутність відповідної інфраструктури.
15. А. Поширені в суспільстві спрощені уявлення про сутність чоловіка і жінки.
16. А. Так.
17. А. Через стереотипи.
18. В. Дискримінація.
19. В. Це дискримінація за статтю на роботі. Жінка повинна звернутися до суду.
20. Г. Усі вищеперераховані.

СТІЙКІСТЬ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

1. В. Так, зміна настрою протягом менструального циклу можлива, оскільки змінюється рівень основних гормонів: естрогену та прогестерону.
2. Б. Ні, це міф. Навіть помірна рухова активність принесе користь: легка зарядка чи прогулянка поліпшать кровообіг в органах таза та зменшать спазми матки.
3. Б. Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має.
4. Б. Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має. Проте у деяких релігіях існують власні правила поведінки для жінок, у т.ч. під час менструації.
5. Б. Ні, це неправда. Дотримання чистоти тіла під час менструації є необхідним.
6. Б. Так, це правда. Останні дані U-Report свідчать, що 45 % дівчат стикалися з цією проблемою.
7. В. Це соціальний та емоційний добробут.
8. Д. Усе вищеперераховане.
9. Д. Усе вищеперераховане.
10. В. Не існує "поганих" чи "непотрібних" почуттів, всі твої почуття нормальні і важливі. Зрозумій та поясни свої почуття. Поговори про це з другом, психологом або напиши в щоденнику.
11. Д. Використати всі вищенаведені поради.
12. Д. Усе вищеперераховане.
13. Д. Усе вищеперераховане.
14. В. Булінг (цькування).
15. Д. Усе вищеперераховане.
16. Д. Усе вищеперераховане.
17. Г. Варто одразу кликати на допомогу дорослих, які є поруч. Розповісти їм все, що побачив/ла.
18. Б. Намагатися уникнути сварки, вдавати байдужість та спробувати піти з місця події; В. Якщо булінг не припиняється і справа дійшла до бійки, то кликати на допомогу; Г. Розповісти все дорослим, яким довіряєш.
19. А. Спокійно і тихо відведи її в сторону та запропонуй допомогу.
20. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.





Здоров'я та Комфорт: тренінговий пакет з гігієни менструації