

Miesiączka i higiena w praktyce: produkty, bezpieczeństwo, dbanie o ciało

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH OBSZAR: DOJRZEWANIE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu Edukacji zdrowotnej, **Dział 7. Dojrzewanie, punkt 3**. [uczeń] *charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?”.

Scenariusz przeznaczony jest dla klas VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: miesiączka, cykl miesięczkowy, produkty menstruacyjne, higiena podczas miesiączki, bezpieczeństwo stosowania, ubóstwo menstruacyjne



Cel główny

Ukształtowanie u uczniów przekonania, że miesiączka jest naturalnym elementem zdrowia oraz że umiejętne i bezpieczne korzystanie z produktów menstruacyjnych zwiększa komfort, higienę i poczucie sprawczości.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia podstawowe produkty menstruacyjne (podpaski, tampony, kubeczek/dysk, bielizna menstruacyjna, kostium menstruacyjny) i zna zasady ich wymiany/czyszczenia;
- dobiera produkt do sytuacji (szkoła, noc, sport) i do obfitości krwawienia; rozumie oznaczenia chłonności;
- odróżnia fakty od mitów dotyczących miesiączki (np. „nie można uprawiać sportu”, „cykl zawsze trwa 28 dni”);
- zna podstawowe zasady higieny intymnej podczas miesiączki;
- rozpoznaje sygnały wymagające konsultacji lekarskiej i wie, gdzie szukać pomocy;
- w prostych słowach opisuje PMS oraz zna codzienne sposoby łagodzenia dolegliwości;
- wyjaśnia, na czym polega ubóstwo menstruacyjne i zna przykłady działań szkoły/środowiska na rzecz dostępności środków higienicznych.

Postawy

Uczeń:

- akceptuje miesiączkę jako zjawisko naturalne, bez wstydu i żartów kosztem innych;

- szanuje prywatność osób miesiączkujących;
- okazuje gotowość wsparcia rówieśniczego (pożyczenie produktu, dyskretna pomoc).



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki

- asymilacji wiedzy – wykład, rozmowa kierowana;
- samodzielnego dochodzenia do wiedzy – pokaz produktów/ilustracji;
- praktyczna – metody ćwiczebne.



Środki dydaktyczne

- zestaw produktów lub ich zdjęcia: podpaski o różnej chłonności, tampony, kubeczek/dysk, bielizna menstruacyjna, kostium menstruacyjny;
- karty pracy, tablica, markery;
- termoфор / poduszka grzewcza, proste ilustracje ćwiczeń rozluźniających;
- karta „Kiedy zgłosić się do lekarza?” – dla każdego ucznia.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie



Nauczyciel mówi: „Dziś przyjrzymy się temu, jak dbać o siebie w czasie miesiączki – jakie są dostępne produkty, jak ich używać bezpiecznie i kiedy warto poprosić o pomoc dorosłych. Rozmawiamy o zjawiskach ogólnych, nie o doświadczeniach konkretnych osób. Udział w wypowiedziach jest dobrowolny”.

Następnie zadaje pytanie, jakie zmiany i potrzeby pojawiają się u osób miesiączkujących. Zapisuje odpowiedzi w sposób taktowny i bez wartościowania.

2

Wykład „Po co jest miesiączka?”

Nauczyciel przybliży temat, zwracając uwagę, że:

- miesiączka to pierwszy dzień cyklu i naturalny objaw pracy układu rozrodczego;
- długość i regularność cyklu mogą się różnić, zwłaszcza u nastolatek; normą jest zwykle 21–35 dni, czasem dłużej;
- obserwacja cyklu jest elementem dbania o zdrowie;
- cykl bywa nazywany „piątym sygnałem życiowym”, bo dużo mówi o kondycji organizmu.

3

Aktywność: karta pracy nr 1

Uczniowie w parach odpowiadają na krótkie stwierdzenia („W czasie miesiączki nie wolno ćwiczyć”, „Każdy cykl trwa 28 dni”, „Kiedy do lekarza?”). Następnie nauczyciel omawia odpowiedzi, korygując mity:

- miesiączka nie jest chorobą;
- zwykle trwa 3–7 dni;

- łagodna aktywność fizyczna może zmniejszać ból;
- cykle nastolatek mogą być dłuższe;
- do lekarza: bardzo obfite krwawienia, silne bóle wyłączające z funkcjonowania, omdlenia, nieregularności utrzymujące się wiele miesięcy.

4

Wykład z pokazem: produkty menstruacyjne

Nauczyciel prezentuje (na żywo lub na slajdach):

1. **Podpaski** – mycie rąk przed/po, wymiana co 3–4 godziny, dobranie chłonności, wyrzucanie do kosza.
2. **Bielizna menstruacyjna / kostium menstruacyjny** – produkty wielorazowe, dobre przy lżejszych krwawieniach lub jako zabezpieczenie; pranie zgodnie z instrukcją.
3. **Tampony** – wkładane do pochwy, wymiana co 4–6 godziny, nie dłużej niż 8 godzin; na noc lepiej podpaska; krótkie omówienie zespołu wstrząsu toksycznego TSS (rzadkie, ale wymaga znajomości objawów i szybkiej reakcji).
4. **Kubeczek/dysk menstruacyjny** – produkt wielorazowy, wymagający bardzo dobrej higieny rąk i samego kubeczka; opróżnianie i wyparzenie zgodnie z instrukcją; jeśli pojawia się ból albo objawy infekcji – przerwać i skonsultować się.

Przy TSS wystarczy: „zbyt długie pozostawienie tamponu lub kubeczka sprzyja namnażaniu bakterii; w razie nagłej gorączki, złego samopoczucia, wysypki – wyjąć produkt i pilnie zgłosić się do lekarza”.

Nauczyciel podkreśla, że dziewczęta i dorosłe kobiety wybierają różne produkty menstruacyjne – ważne, żeby używać ich zgodnie z instrukcją.

5 Zasady higieny podczas miesiączki

Nauczyciel omawia zasady:

- regularna wymiana środków higienicznych,
- mycie rąk przed i po,
- przewiewna bielizna,
- unikanie irygacji i silnie perfumowanych preparatów,
- przy podrażnieniu lub nietypowym zapachu – przerwać stosowanie produktu i powiedzieć dorosłemu.

6 Samopomoc przy bólu miesiączkowym

Nauczyciel mówi, jak radzić sobie z bólem miesiączkowym (może wspomagać się slajdem):

- ciepło (termofor, ciepły prysznic);
- lekkie ćwiczenia rozluźniające / „koci grzbiet”;
- proste ćwiczenia oddechowe;
- sen, nawodnienie, lekkostrawne posiłki;
- TENS – jako przykład sprzętu, z którego można korzystać po konsultacji.

Należy podkreślić, że jeśli ból jest bardzo silny albo powtarza się i wyłącza z życia – to jest powód, by iść do lekarza.

7 Sygnały alarmowe

Uczniowie dostają krótką listę niepokojących objawów „Kiedy do lekarza?”:

- bardzo obfite krwawienie (zmiana podpaski co godzinę);
- omdlenia, silne zawroty głowy;
- ból nie do opanowania prostymi metodami;
- brak miesiączki przez kilka miesięcy bez wyjaśnienia;
- objawy infekcji.

8 Krótka sytuacja wychowawcza (empatia)

Nauczyciel krótko przedstawia sytuację i rozpoczyna dyskusję. Pyta, jak uczniowie zachowaliby się w takiej sytuacji.

- Opis sytuacji: „ktoś został zaskoczony miesiączką na lekcji”.
- Pytania: „Jak możemy pomóc, żeby to było dyskretne i życzliwe?”
- Reakcje: brak wyśmiewania, możliwość pożyczenia produktu, osłonięcie, taktowna reakcja chłopców.



Nie mówimy, że miesiączka „oznacza, że dziewczyna może kiedyś być mamą” – to jest prawdziwe biologicznie, ale niepotrzebnie personalizuje i może być niekomfortowe. Wystarczy powiedzieć: „Miesiączka to objaw dojrzewania i prawidłowej pracy organizmu. Zasluguje na szacunek i dyskrecję”.

9 Zakończenie – „Jedno zdanie”

Uczniowie kończą zdanie: „Po tej lekcji wiem, że...”. Nauczyciel podsumowuje, mówi, że miesiączka jest naturalna, są różne bezpieczne produkty higieniczne, higiena = bezpieczeństwo, wątpliwości zgłaszamy dorosłym.






Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- teksty na slajdach + piktogramy;
- możliwość obserwacji bez dotykania rekwizytów;
- krótsze wypowiedzi ustne zamiast odczytywania długich fragmentów;
- możliwość pracy tylko w parze.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

- Temat może wywoływać wstyd – konieczna jest atmosfera bezpieczeństwa, szacunku i dobrowolności.
- Nie oceniamy odpowiedzi z karty pracy, lecz wspólnie korygujemy mity.
- Pamiętamy, że nie wszystkie uczennice już miesiączkują, a w klasie są także chłopcy – mówimy „osoby miesiączkujące” / „w czasie miesiączki”.
- Przy omawianiu produktów nie zachęcamy do zwierzeń osobistych.
- Warto zostawić w klasie krótką, rzeczową ściągę „Kiedy do lekarza?”.
- Karty pracy można wykorzystać osobno lub jako zestaw (np. Karty 1–2 na pierwszej lekcji, 3–4 na drugiej). Wersje do druku najlepiej przygotować w czerni i bieli – każda karta na oddzielnej stronie. Dla uczniów z trudnościami w czytaniu – dodać piktogramy lub ikonki (np. , , ). Dla klas mieszanych – karty 3 i 4 szczególnie wzmacniają postawy empatii i współodpowiedzialności.



Bibliografia

- Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ACOG), (2021), „Miesiączkowanie u dziewcząt i nastolatek: Cykl menstruacyjny jako wskaźnik zdrowia (*piąty sygnał życiowy*)”, Waszyngton: ACOG.

- Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ACOG), (2020), „Bolesne miesiączkowanie i endometrioza u nastolatek”, Waszyngton: ACOG.
- Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA), (2022), „Produkty menstruacyjne: tampony, podpaski, kubeczki menstruacyjne i inne środki – zasady bezpiecznego stosowania”, Silver Spring: FDA.
- Biuro ds. Zdrowia Kobiet (Office on Women’s Health), Departament Zdrowia i Opieki Społecznej USA, (2023), „Cykl menstruacyjny i zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) – informacje dla nastolatek”, Waszyngton: OWH.
- Cochrane Gynaecology and Fertility Group, (2019), „Interwencje w leczeniu pierwotnych bólów miesiączkowych – przeglądy systematyczne Cochrane (streszczenie edukacyjne)”, Londyn: Cochrane.
- Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE), (2018), „Obfite miesiączkowanie: diagnostyka i postępowanie (Wytyczne NICE NG88)”, Londyn: NICE.
- Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE), (2019), „Endometrioza: rozpoznawanie i postępowanie” (Wytyczne NICE NG73, aktualizacja 2019), Londyn: NICE.
- van Eijk, A.M. i wsp., (2019), „Stosowanie kubeczków menstruacyjnych – przeciekanie, akceptowalność, bezpieczeństwo i dostępność: przegląd systematyczny i metaanaliza”, *The Lancet Public Health*, 4(8), e376–e393.

Fakty i mity o miesiączce

KARTA PRACY NR 1

Cel: rozpoznawanie faktów i mitów dotyczących miesiączki oraz higieny.

Forma pracy: w parach lub małych grupach.

Instrukcja:

Przeczytajcie każde zdanie. Zaznaczcie, czy to **FAKT** czy **MIT**, a następnie – jeśli potraficie – wyjaśnijcie, dlaczego tak myślicie.

Nr	Stwierdzenie	Fakt / Mit	Uzasadnienie (krótkie wyjaśnienie)
1.	W czasie miesiączki nie wolno ćwiczyć.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
2.	Każdy cykl miesięczkowy trwa dokładnie 28 dni.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
3.	Miesiączka to objaw zdrowia i naturalnej pracy organizmu.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
4.	W czasie miesiączki trzeba szczególnie dbać o higienę rąk i wymieniać środki higieniczne regularnie.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
5.	Jeśli miesiączka jest bardzo bolesna, zawsze trzeba iść do lekarza.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
6.	Ciepły termofor może pomóc w bólu miesięczkowym.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	
7.	Niektóre osoby miesiączkujące odczuwają zmiany nastroju przed okresem – to naturalne.	<input type="checkbox"/> Fakt <input type="checkbox"/> Mit	

Po wykonaniu ćwiczenia porównajcie odpowiedzi z inną parą i omówcie różnice.

Poznaj produkty menstruacyjne

KARTA PRACY NR 2

Cel: zapoznanie z rodzajami i zasadami bezpiecznego używania produktów menstruacyjnych.

Forma pracy: w parach lub w grupie czteroosobowej.

Instrukcja:

Dopasujcie produkt menstruacyjny do jego opisu. Następnie zaznaczcie plusy i minusy każdego rozwiązania.

Produkt	Opis (dopasuj literę)	Zalety (+)	Ograniczenia (-)
1. Podpaska	A. Ma warstwę chłonną, którą pierze się i używa ponownie.		
2. Tampon	B. Wkłada się do pochwy, wymienia co 4–6 godzin.		
3. Bielizna menstruacyjna	C. Przykleja się do bielizny, wymienia co kilka godzin.		
4. Kubeczek menstruacyjny	D. Wkładany do pochwy, opróżnia się i myje; produkt wielorazowy.		
5. Kostium menstruacyjny	E. Pozwala pływać w czasie miesiączki, ma wbudowaną warstwę chłonną.		

Jak reagować z empatią

KARTA PRACY NR 3

Cel: kształtowanie empatii i umiejętności wspierania rówieśników w sytuacjach związanych z miesiączką.

Forma pracy: praca w parach lub w małych grupach.

Instrukcja:

Przeczytajcie opis sytuacji. Zastanówcie się, co mogłaby zrobić każda osoba w klasie, by zachować się z taktem i życzliwością.

Sytuacja:

Koleżanka została zaskoczona miesiączką na lekcji WF. Ma poplamione spodnie, a w sali są uczniowie z innej klasy.

Pytania do dyskusji:

- 1.** Jak można pomóc tej osobie, żeby nie czuła się zawstydzona?
- 2.** Co mogą zrobić jej koleżanki?
- 3.** Jak mogą zachować się chłopcy, żeby wesprzeć i nie ośmieszać?
- 4.** Co może zrobić nauczyciel w takiej sytuacji?

Wnioski grupy:

.....

.....

.....

Kiedy do lekarza?

KARTA PRACY NR 4

Cel: rozpoznanie sytuacji, które wymagają konsultacji lekarskiej.

Forma pracy: indywidualna lub w parach.

Instrukcja:

Zaznacz X, które z poniższych sytuacji wymagają konsultacji lekarskiej.

Nr	Sytuacja	Czy wymaga wizyty u lekarza?
1.	Miesiączka trwa 3–5 dni i ból jest łagodny.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
2.	Trzeba zmieniać podpaskę lub tampon co godzinę.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
3.	Przez 3 miesiące z rzędu nie pojawia się miesiączka.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
4.	Występuje bardzo silny ból brzucha, któremu towarzyszą omdlenia.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
5.	Lekki trądzik przed okresem.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
6.	Gorączka i wysypka po użyciu tamponu.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
7.	Lekkie bóle w podbrzuszu, które ustępują po użyciu termofora.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie

Karta refleksji: Jedno zdanie

Cel: podsumowanie wiedzy i postaw po zajęciach.

Forma pracy: indywidualna.

Instrukcja:

Dokończ jedno lub kilka zdań:

- 1.** Po tej lekcji wiem, że
- 2.** Najbardziej zaskoczyło mnie to, że
- 3.** Teraz rozumiem, że miesiączka to
- 4.** W przyszłości będę pamiętać, aby