**الوحدة الثالثة**

**البلوغ، الدورة الشهريّة (الحيض، الطمث)، مرحلة انقطاع الطمث.**

**الجلسة الأولى**

البلوغ **التغيرات المشتركة، التغيرات المختلفة، التقلّبات النفس-إجتماعيّة.**

أهداف الجلسة:

1. معرفة مرحلة البلوغ والتغيّرات الجسديّة المشتركة بين الإناث والذكور.
2. معرفة مرحلة البلوغ والتغيّرات الجسديّة المختلفة بين الإناث والذكور.
3. الوعي بالتغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة التي يعيشها الأقران في هذه المرحلة.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2 قصة جماعية 15 دقيقة**

**3 مرحلة البلوغ 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**4 عرض مرحلة البلوغ من قبل الطلّاب 30 دقيقة**

**5 شرح مرحلة البلوغ 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**6 التقييم والختام 10 دقائق**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**المدة الإجماليّة 120 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب المشاركة بأيّة أسئلة أو اهتمامات أو مخاوف قبل البدء في هذه الجلسة، كما يحقّ لهم المشاركة بتوقّعاتهم في هذا النشاط، ويحق لكل طالب أن يقوم بطرح فكرة أو معلومة أو توقّع كما يمكنهم عدم المشاركة.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: قصة جماعية

أهداف النشاط:

* كسر جليد الجلسة.
* المساعدة في اندماج المجموعة.
* زيادة مستوى الحماس في الجلسة.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة.
* على الميسّر شرح اللعبة من خلال قوله: اليوم سنلعب لعبة صغيرة، سنقوم بسرد قصة جماعيّة، يمكن أن نستخدم بها عالم الخيال، لكن يجب ربطها دائمًا مع أحداث واقعيّة.
* يبدأ الميسّر بسرد القصّة (يمكن للميسر أن يختار أي فكرة ليبدأ بها)، مثلًا: ذات يوم، كانت السماء صافية، وقررت جنى و نوال (قم بتغيير الأسماء في حال تواجدت إحدى المراهقات التي تحمل الإسم نفسه) الذهاب إلى الحديقة للدراسة واللعب في أحضان الطبيعة.
* تبدأ اللعبة من الميسّر ثم يخبر الشخص الذي بجانبه أنه عليه أن يكمل القصة باستخدام أداة الربط "بس لحسن الحظ" ويكمل الشخص القصة، ثم يخبر الشخص الذي بجانبه أنه عليه أن يكمل القصة باستخدام أداة الربط "بس لسوء الحظ" وهكذا، دواليك.. مرة "بس لحسن الحظ" ومرة "بس لسوء الحظ" وهكذا يطلب من كل فرد المشاركة بدوره.
* انتبه إلى أين سيذهب الطلاب بالقصة، لا يسمح باستغلال الموقف، لكن من الجميل أن تدع الطلاب يبدعون ويخرجون عن المألوف في الحديث إذا أمكن..
* في حال انتهيتم من الدورة الأولى ولم تشعر أن الهدف من اللعبة قد تحقق، قم باستخدام "بس لسوء الحظ" وأدخل شخصيات أخرى و دع المشاركين يبدعون في ربط القصة وإكمالها.
* ابقى يقظًا وانتبه لما قد يعبّر عنه المشاركين، من الممكن أن تكون القصة إبداعيّة وممتعة، لكن في حال شعرت أنّ المشاركين يأخذونها لمنحى سلبي، يمكنك التدخّل فورًا باستخدام "بس لحسن الحظ" والطلب من الأفراد إكمالها.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على اللعب.

النشاط 3: مرحلة البلوغ

أهداف النشاط:

* تعريف المشاركين بمرحلة البلوغ.
* الوعي بالتغيّرات الجسديّة والتغيّرات الأخرى المصاحبة للمرحلة.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك أربعة مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير الأوراق مسبقًا ويضع عليها عنوان لتعمل كل مجموعة على الإجابة عنه كالتالي:

1. تعريف البلوغ والتغيّرات المشتركة بين الجنسين في فترة البلوغ.
2. تعريف البلوغ والتغيّرات عند الذكور في فترة البلوغ.
3. تعريف البلوغ والتغيّرات عند الإناث في فترة البلوغ.
4. تعريف البلوغ والتغيّرات النفسيّة والإجتماعيّة في فترة البلوغ.

* يعرض المشاركين أعمالهم من ثم يقوم الميسر بالشكر والتصفيق لكل مجموعة على حدى، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

تعريف مرحلة البلوغ

مرحلة البلوغ هي المرحلة التي يصبح فيها المراهقين بالغين جسديًّا وناضجين جنسيًّا. خلال فترة البلوغ، يمر الجسم بالعديد من التغيّرات. وقد يشعر الأفراد أن عواطفهم أقوى وأكثر حدّة. عادةً ما يبدأ الأشخاص في مرحلة البلوغ بين سن 8 و14 عامًا. وغالبًا ما تبدأ الإناث مرحلة البلوغ قبل الذكور، فمن المتعارف عليه أن الإناث عادةً ما تبدأ مرحلة البلوغ بين 8 و 13 عامًا بينما الذكور بين 9 و 14 عامًا.

كل جسم هو فريد ومختلف، لذلك يختلف سن البلوغ من شخص لآخر. والجميع يمر بمرحلة البلوغ في وتيرته الخاصة. كما وترتبط عملية البلوغ بالأنماط الإجتماعيّة أحيانًا وتختلف من بيئة لأخرى.

ولا يزال من الشائع الشعور بالقلق والإثارة والارتباك حيال عمليّة البلوغ وفي مختلف المجتمعات.

التغيّرات الجسديّة المشتركة بين الجنسين في فترة البلوغ

* ظهور البثور والحبوب.
* زيادة التعرّق وقد تكون الرائحة كريهة ما يدفع على الاستحمام عدة مرات.
* النموّ بالطول والوزن.
* الإنجذاب للأفراد الآخرين، والبعض قد لا ينجذب.
* إفرازات من الأعضاء التناسليّة لدى البعض.
* التقلّبات المزاجيّة والخجل بسبب التغيّرات الجسديّة.
* نموّ الشعر تحت الإبطين.
* نموّ الشعر حول الأعضاء الجنسيّة.
* نموّ المزيد من الشعر على الأذرع والساقين وقد يشتدّ لونه.
* الشعور أحيانًا ببعض الآلام في الأذرع والساقين نتيجة نموّ الأعضاء.

التغيّرات الجسديّة المختلفة بين الجنسين في فترة البلوغ

التغيّرات لدى الذكور:

* يصبح الصوت أعمق. وتظهر تفاحة آدم في الحلق بشكل ملحوظ وتصبح أكثر وضوحًا.
* نموّ الشعر على الوجه (اللّحية والشارب).
* يصبح حجم القضيب والخصيتين أكبر.
* يصبح الصدر والأكتاف أوسع وأعرض.
* "الاحتلام والتغيرات الهرمونية عند الذكور": وهي تعبر عن العملية الطبيعية التي يمر بها الأولاد خلال فترة البلوغ، حيث تحدث تغيرات هرمونية تؤدي إلى الاحتلام (القذف أثناء النوم) نتيجة لارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون.
* الانتصاب والقذف.

التغيّرات لدى الإناث:

* نبرة صوت أعلى.
* نموّ الثديين وكبرهما.
* اتّساع الحوض وقد يصبح الجسم أكثر إنحناءًا.
* تبدأ المبيضات بإنتاج البويضات.
* حدوث الدورة الشهريّة. (3، 4، 7 أيام)...
* حدوث تغيّرات في لون الشفرات الخارجية للمهبل ويصبحان أكبر.
* إفرازات مهبليّة.
* **يمرّ الجميع في هذه المرحلة وجميع الأجسام والأشكال جميلة!**

التغيّرات العاطفيّة والإجتماعيّة خلال مرحلة البلوغ

من التغيّرات الاجتماعيّة التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ والتي يمكن ملاحظتها بشكل ملحوظ نجد:

* فترة البلوغ هي الفترة التي يصبح فيها المراهقين في حالة من الضياع فيما يتعلّق بتشكيل هويّتهم الخاصّة واستقلالهم الخاصّ، كما ويسعى العديد من المراهقين لتحقيق ذاتهم وتحمّل المزيد من المسؤوليّة في العديد من أنشطة حياتهم اليوميّة.
* فترة البلوغ هي الفترة التي تدفع المراهقين للخوض في تجارب جديدة والتي قد تكون محفوفة بالمخاطر في بعض الأحيان. يأتي ذلك بالتزامن مع ضغط الأقران الذي قد يؤثّر على المراهق فيما يتعلّق باتّخاذ القرارات وطريقة العيش من لباس ومظهر واهتمامات، كما ويلاحظ على المراهقين رغبتهم المتزايدة بقضاء وقت أكبر مع الأصدقاء.
* تصبح منظومة القيم والأخلاق أكبر وأعمق لدى المراهقين في هذه المرحلة، ويسعى البعض لطرح العديد من الأسئلة حول الصواب والخطأ، كما قد يندفع آخرون لمناهضة والدفاع عن القضايا المؤثّرة في المجتمع كالتنمّر والعنصرية وغيرها…
* قد يبدأ المراهقين خلال هذه الفترة بإقامة علاقات عاطفيّة مع الآخرين، وذلك يساعدهم بالتعرّف أكثر على مشاعرهم وميولهم الشخصيّة.

ومن التغيّرات العاطفيّة النفسيّة التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ والتي يمكن ملاحظتها بشكل ملحوظ نجد:

* التقلّبات المزاجيّة هي سمة رئيسيّة في هذه المرحلة، حيث يشعر المراهقين بالعديد من التغيّرات الجسديّة والعاطفيّة في آن معًا والذي يدفعهم للغوص أكثر في مشاعر قويّة تتمثّل بردّات الفعل الحادّة التي لا تفسّر بطريقة مفهومة في محيطهم.
* تزداد في هذه المرحلة قدرة المراهقين على الوعي الذاتي بالجسد والأفكار وبالتالي تتزايد حساسيّتهم تّجاه الآخرين الذين من الممكن أن يدلوا بتعليقات من شأنها أن تشعر المراهق بالخجل من أفعاله أو صورة جسده في بعض الأحيان.
* بالإضافة إلى كل ما سبق، يشعر المراهقين بالاضطراب إزاء اتّخاذ القرارات في هذه المرحلة، فهم بحاجة لدعمهم وتشجيعهم على اتّخاذ القرارات الصحيحة نظرًا لضياعهم في مشاعرهم الغير مفهومة لهم.

النشاط 6: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* على الميسّر طرح الأسئلة التالية على المشاركين للتأكد من فهمهم للجلسة:

1. من يمكنه أن يخبرني ما هي مرحلة البلوغ؟
2. كيف يمكنكم تقديم الدعم للمراهقين الآخرين الذين يمرّون في هذه المرحلة؟
3. هل توجد معايير محدّدة في هذه المرحلة، يجب على المراهقين الالتزام بها؟
4. هل تشترك مرحلة البلوغ لدى جميع المراهقين بنفس الوتيرة والتوقيت؟
5. ماهي نصائحكم لأقرانكم من المراهقين الذين يمرّون بمرحلة البلوغ؟

* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

**الجلسة الثانية**

الدورة الشهريّة **الحمل والإباضة، منتجات النظافة، تقديم المساعدة.**

أهداف الجلسة:

1. معرفة الحقائق حول الدورة الشهريّة والحمل والأعراض الخاصة بها.
2. المعرفة بمنتجات النظافة الشخصيّة خلال الدورة الشهريّة.
3. المعرفة بكيفيّة تقديم الدعم المناسب خلال الدروة الشهريّة.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2 قصة بخمس كلمات 20 دقيقة**

**3 الدورة الشهرية 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**4 عرض مرحلة البلوغ من قبل الطلّاب 30 دقيقة**

**5 شرح الدورة الشهرية 60 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**6 التقييم والختام 15 دقائق**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**المدة الإجماليّة 145 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب المشاركة بأيّة أسئلة أو اهتمامات أو مخاوف قبل البدء في هذه الجلسة، كما يحقّ لهم المشاركة بتوقّعاتهم في هذا النشاط، ويحق لكل طالب أن يقوم بطرح فكرة أو معلومة أو توقّع كما يمكنهم عدم المشاركة.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: قصة بخمس كلمات

أهداف النشاط:

* كسر جليد الجلسة.
* المساعدة في اندماج المجموعة.
* زيادة مستوى الحماس في الجلسة.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة.
* على الميسّر شرح اللعبة من خلال قوله: اليوم سنلعب قصة جديدة.
* اطلب من الطلاب المشاركة ب 5 كلمات عشوائيّة، شرط ألّا يكونوا مرتبطين فيما بينهم. مثلًا: في حال قال أحد الطلاب "شنطة" يمكنك أن تأخذها ضمن الكلمات الخمس لكن لا يمكن أن تأخذ "مدرسة".
* قم بجمع 5 كلمات مختلفة من الطلاب ثم ابدأ بتأليف قصة من مخيلتك لتربط بينهم مستخدمًا أسلوب السرد. مثال: شنطة، شجرة، مصعد، سيارة، كوب. "في يوم من الأيام، ارتديت شنطتي وخرجت مسرعةً من المنزل كي لا أتأخر على طلابي، طلبت المصعد لكنه لم يصل فاتجهت نحو الدرج ونزلت مسرعةً 5 طوابق دون توقف، وما إن وصلتُ للطابق الأرضي عند بوابة المبنى حتى تذكرت أنني لم أحمل كوب القهوة الخاص بي معي، لوهلة تساءلت: هل أصعد مجدّدًا كي آخذه أم أمضي وأتركه وحيدًا على الطاولة؟ قاطعت أفكاري أوراق الشجرة التي زرعتها منذ سنواتٍ أمام مدخلنا وهي تتساقط بفعل الخريف، نظرت إلى ساعتي فتأكدت أنني يجدر بي الذهاب حالًا كي لا أتأخر أكثر، ركبتُ سيّارتي وانطلقت بعجلة لأجد الدولاب الخلفي فارغ من الهواء تمامًا.. سأتأخر...
* لا تقم بتكرار المثال المدوّن أعلاه، بل اطلب من الطلاب مشاركتك بالكلمات، بعد ذلك، ابدأ انت بالقصة التي تريدها واجعلها تبدو مضحكة نوعًا ما.
* بعد الانتهاء من قصّتك، اطلب من الطلاب أن يعطوك 5 كلمات آخرين وأعطِ الدور للطالب الذي يجلس إلى جانبك، حفزه على المشاركة وشجعه على الإبداع في قصّته.
* وهكذا، كلما انتهى طالب، يقوم الجميع بمشاركة كلمات حتى تجد 5 كلمات غير مترابطة ليعمل كل طالب بدوره على ربطها في سياق سردي منظّم.
* يمكن للطلاب ان يستخدموا مبدأ الخيال، لكن عليك أن تردّهم دائمًا للواقع عند الانتهاء من سرد قصصهم.
* ابقى يقظًا وانتبه لما قد يعبّر عنه المشاركين، من الممكن أن تكون القصة إبداعيّة وممتعة، لكن في حال شعرت أنّ المشاركين يأخذونها لمنحى سلبي، يمكنك التدخّل فورًا وتذكيرهم بشروط اللعبة، وهي ربط الكلمات في سياق وليس التعبير عن أنفسنا فحسب.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على اللعب.

النشاط 3: الدورة الشهريّة

أهداف النشاط:

* يتعرف المشاركين على الدروة الشهرية والأعراض المصاحبة لها.
* الوعي بالتغيّرات الجسديّة والتغيّرات الأخرى المصاحبة للدروة الشهرية.
* يتعرف المشاركين بمنتجات النظافة الشخصيّة الخاصة بالدورة الشهرية.
* كيفيّة تقديم الدعم خلال هذه المرحلة.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك أربعة مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير الأوراق مسبقًا ويضع عليها عنوان لتعمل كل مجموعة على الإجابة عنه كالتالي:

1. تعريف الدورة الشهرية وعلاقتها بالحمل والإنجاب.
2. تعريف الدورة الشهرية وأعراضها.
3. تعريف الدورة الشهريّة ومنتجات الدورة الشهريّة.
4. تعريف الدورة الشهريّة وكيفيّة تقديم المساعدة خلالها.

* يعرض المشاركين أعمالهم من ثم يقوم الميسر بالشكر والتصفيق لكل مجموعة على حدى، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

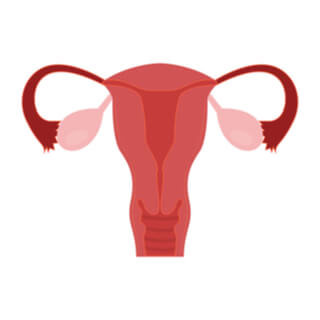
تعريف الدورة الشهريّة

الدورة الشهرية هي نزيف شهري للمرأة. خلال الدورة الشهرية، تتشكل بطانة الرحم استعدادًا للحمل، إذا لم يتم تخصيب البويضة والحمل، تبدأ مستويات هرمون الاستروجين والبروجستيرون في الانخفاض، ومع مستويات منخفضة جدًا من هذه الهرمونات يتخلص الجسم من التراكم الشهري لبطانة الرحم.

علاقة الدورة الشهريّة بالحمل والإباضة

* الإباضة هي العمليّة التي يتم فيها إنتاج بويضة ناضجة من المبيضين.
* بعد إنتاج البويضة الناضجة، تتحرك البويضة إلى أسفل قناة فالوب وتبقى هناك لمدة تتراوح بين  **12** إلى  **24** ساعة، حيث يمكن تخصيبها.
* يمكن للحيوانات المنوية أن تعيش داخل الجهاز التناسلي الأنثوي لمدة تصل إلى خمسة أيام بعد الجماع في ظل الظروف المناسبة.
* وتكون الفرصة في الحمل أعلى عندما تكون الحيوانات المنويّة الحيّة موجودة في قناة فالوب أثناء الإباضة.
* إذا تم تخصيب البويضة بواسطة حيوان منوي أثناء انتقالها عبر قناة فالوب، يحدث الحمل.
* في دورة شهريّة مدتها **28 يومًا** في المتوسط، تحدث الإباضة عادةً **قبل حوالي 14 يومًا** من بدء الدورة الشهريّة التالية.
* من الممكن أحيانًا ملاحظة علامات للإباضة مثل زيادة في الإفرازات المهبليّة الشفافة والرطبة والمطّاطة أو أن ترتفع درجة حرارة الجسم قليلًا أثناء الإباضة.
* **ملخص:**

1. تنضج بويضة في أحد المبيضين كل شهر خلال عملية الإباضة.
2. تنتقل البويضة عبر قناتي فالوب، حيث يمكن أن يتم إخصابها بحيوان منوي.
3. إذا حدث الإخصاب، تنغرس البويضة المخصبة في الرحم ويبدأ الحمل.
4. إذا لم يحدث حمل، تنسلخ بطانة الرحم، مما يؤدي إلى نزول الدورة الشهرية.



أعراض الدورة الشهريّة

تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا لمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية ما يلي:

* تقلب المزاج.
* الشعور بالضيق أو القلق أو الانفعال.
* الإرهاق والتعب أو صعوبة في النوم.
* التورم والانتفاخ في الثديين والمعدة وآلام في البطن.
* الصداع.
* انخفاض أو ارتفاع في الشهية والدافع الجنسي أو الرغبة في تناول الطعام وبخاصّة الحلويّات.

عادة ما تتحسن هذه الأعراض عند بدء الدورة الشهريّة وتختفي بعد بضعة أيام.

**قد يعاني عدد قليل من النساء من أعراض أكثر خطورة من أعراض الدورة الشهريّة والمعروفة باسم اضطراب ما قبل الحيض المزعج (PMDD).**

ويمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

* تشمل الأعراض الجسديّة التشنجات والصداع وآلام المفاصل والعضلات.
* تشمل الأعراض السلوكيّة الشّراهة عند تناول الطعام ومشاكل في النوم.
* تشمل الأعراض النفسيّة والعاطفيّة الشّعور بالقلق الشديد أو الغضب أو الاكتئاب أو حتى الانتحار في بعض الحالات.

**منتجات الدورة الشهريّة: Period Products**

**فوط الإستعمال مرة واحدة: Disposable Pads**

A white pad with pink inside

AI-generated content may be incorrect.

**الحسنات**

* سهلة الإستخدام ومريحة.
* متوفرة بسهولة.
* لا تتطلب الغسل أو العناية.
* متوفرة بأحجام وأنواع ومستويات إمتصاص مختلفة.
* **ملاحظة:** يجب تغييرها كل 3-4 ساعات.

**السيئات**

* تولد كميّة كبيرة من النفايات.
* من الممكن أن تحتوي على مواد إصطناعيّة.
* من الممكن أن تسبّب إزعاج أو حساسيّة.
* مكلفة على المدى الطويل.

**التامبون: Tampons**

A hand holding a tampon

AI-generated content may be incorrect.

**الحسنات**

* صغيرة لا يمكن ملاحظتها من قبل الآخرين.
* عمليّة خلال ممارسة الأنشطة البدنيّة.
* متوفّرة بمستويات إمتصاص مختلفة.

**السيّئات**

* من الممكن أن تسبّب إزعاج وجفاف.
* تولد كميّة من النفايات.
* من الممكن أن يكون هناك مخاطر مرتبطة بمتلازمة الصدمة التسمّميّة. (Toxic Shock Syndrome) ((TSS إذا تركت لأكثر من 6 ساعات.
* ملاحظة: متلازمة الصدمة التسمّميّة هي حالة ناتجة عن سموم تنتجها بكتيريا مهبليّة محدّدة.

**الفوط القابلة لإعادة الإستخدام: Reusable Pads**

A pink and white sanitary pad

AI-generated content may be incorrect.

**الحسنات**

* صديقة للبيئة ولا تولد الكثير من النفايات.
* يوجد منها خيارات ناعمة ومريحة من الأقمشة.
* تكلفتها مقبولة على المدى الطويل.
* متوفرة بأحجام مختلفة.

**السيّئات**

* تحتاج للغسل والعناية بشكل منتظم.
* غير متوفرة بكثرة وسهولة مثل فوط الإستخدام مرة واحدة.
* من الممكن أن تكون أكبر حجمًا من الخيارات الأخرى.

**كأس الحيض/ قرص الحيض: Menstrual Cups/ Disc**

A set of flowers with different colors

AI-generated content may be incorrect.

**الحسنات**

* صديقة للبيئة وتولّد الحدّ الأدنى من النفايات.
* ممكن إستعماله لفترات طويلة (حتّى 12 ساعة).
* غالبًا غير مكلفة على المدى الطويل.

**السيّئات**

* صعوبة إدخالها وإخراجها في البداية.
* لا تناسب الجميع (مثلًا: الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبيّة والحساسيّة).
* تنظيفها في الحمامات العامّة صعب.

**الملابس الداخليّة للحيض: Period Underwear**

A group of red and pink underwear

AI-generated content may be incorrect.

**الحسنات**

* الإفرازات المهبليّة هي سائل أو مخاط يساعد على نظافة المهبل ويمنع جفافه.
* تختلف خصائص الإفرازات المهبليّة بين الأشخاص لذا فمن المهم التعرّف على الإفرازات ومراقبتها..
* العوامل المؤثّرة على الإفرازات المهبليّة هي: التقلّبات الهرمونيّة، الإثارة، مراحل الدورة الشهريّة والضغوطات...
* تمنع التسرّب ومن الممكن أن ترتدى كوسيلة إحتياطيّة.
* صديقة للبيئة ولا تولّد الكثير من النفايات.
* مريحة.
* وتجدر الإشارة إلى أنّ تجربة كل فرد مع هذه المنتجات تختلف بحسب التفضيلات والحاجات والحساسيّة الشخصيّة.

**السيّئات**

* غير فعّالة في أيام التدفّق الشديد.
* تحتاج للغسل والعناية بعد كل استعمال.
* **اسأل المشاركين**

**كيف نقدّم الدعم للنساء اللواتي يختبرن الدورة الشهريّة؟**

توجد العديد من الطرق التي من خلالها تستطيع تقديم الدعم للإناث من حولك ومنها:

* الاهتمام بالتغذية النوعيّة والكميّة للنساء خلال هذه الفترة.
* تعرّف الى الاحتياجات والتحديات التي تواجهها النساء خلال الدورة الشهريّة.
* قدّم الدعم العاطفي وكن حساسًا للتحديات العاطفيّة التي قد تواجهها الإناث بهذه الفترة.
* وفّر بيئة مريحة لفتح الحوار حول هذه المسائل.
* تجنب النكت أو التعليقات التي قد تكون مسيئة أو محرجة.
* تذكّر أن احتياجات النساء قد تختلف، لذا كن منفتحًا لفهم الاحتياجات الفردية للشخص الذي تقدم له الدعم.
* قدّم المساعدة في المهام اليومية، خاصةً إذا كانت الأنثى تعاني من أعراض غير مريحة، مثل تقديم المساعدة في التسوق أو إعداد الطعام...

النشاط 6: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* على الميسّر طرح العبارات التالية على المشاركين للتأكد من فهمهم للجلسة: يجب الإجابة ب صح أم خطأ.

1. الدورة الشهريّة هي دم غير نظيف لأن النساء غير نظيفات.
2. من الطبيعي أن تأتي الدورة الشهرية أكثر من مرة في الشهر.
3. من الطبيعي الشعور بالوجع خلال الدورة الشهرية ويمكن أن يستمر لعدة أسابيع.
4. النزيف المتكرر خلال الشهر، يعني أن الفتاة/ المرأة بصحة جيدة.
5. يجب تقديم الطعام الجيّد للنساء خلال الدورة الشهرية.
6. تتراوح مدة الدورة الشهرية بين 5 و 10 أيام.
7. الشعور بالتقلبات العاطفية طبيعي خلال فترة الدورة الشهريّة.
8. تحدث الدورة الشهرية نتيجة لعدم تخصيب البويضة داخل الرحم.

* يمكن للميسر أن يطرح المزيد من العبارات إن أمكن.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

**الجلسة الثالثة**

**مرحلة انقطاع الطمث  
فهم التغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة**

أهداف الجلسة:

1. معرفة مرحلة الطمث لدى الإناث مع التقدّم في العمر.
2. الوعي بالتغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة التي تعيشها الإناث في هذه المرحلة.
3. زيادة الوعي لدى الأقران حول هذه المرحلة وكيفيّة تقديم المساعدة خلالها.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 10 دقائق**

**2 مرحلة انقطاع الطمث 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**3 عرض مرحلة انقطاع الطمث من قبل الطلّاب 25 دقيقة**

**4 شرح مرحلة انقطاع الطمث 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**5 التقييم والختام 15 دقائق**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق ملاحظات لاصقة.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

**المدة الإجماليّة 110 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم اذا ماكان لديهم أيّة فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: مرحلة انقطاع الطمث

أهداف النشاط:

* تعريف المشاركين بمرحلة انقطاع الطمث.
* الوعي بالتغيّرات الجسديّة والتغيّرات الأخرى المصاحبة للمرحلة.
* تعريف المشاركين على أساليب تقديم الدعم خلال هذه المرحلة.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* يطلب الميسر من المجموعات أن يقوموا بوضع خط فاصل في منتصف الورقة لديهم ومن ثم كتابة "معلومات صحيحة" على القسم الأيمن و "معلومات مغلوطة" على القسم الأيسر، ثم يقوم الميسّر بعرض الجمل التالية وعلى كل فريق أن يضع كل جملة في مكانها المناسب[[1]](#footnote-1):

1. انقطاع الطمث هو مرحلة زمنية بعد 12 شهرًا من آخر دورة شهرية للمرأة.
2. تسمى السنوات التي تسبق هذه المرحلة، بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو فترة الانتقال نحو انقطاع الطمث.
3. غالبًا ما تبدأ مرحلة انقطاع الطمث بين سن 45 و55 عامًا.
4. عادةً ما تستمر مرحلة انقطاع الطمث حوالي سبع سنوات ولكن يمكن أن تصل إلى 14 عامًا.
5. تؤثر فترة انقطاع الطمث على كل امرأة بشكل فريد وبطرق مختلفة.
6. يمكن تقديم المساعدة للمرأة في هذه المرحلة من خلال الاهتمام بنظامها الغذائي ومساعدتها للتعبير عن مشاعرها وأفكارها دون الحكم عليها.
7. علميًّا مرحلة انقطاع الطمث هي مرحلة زمنية يمكن أن تبدأ بعد 20 - 25 عامًا من حدوث أول دورة شهرية للمرأة.
8. مرحلة انقطاع الطمث علميًّا هي نقطة النهاية لدى المرأة والتي لا عودة منها.
9. يمكن أن يحدث مشاكل في الدورة الشهرية قبل حوالي سنتين من انقطاع الطمث.
10. عدم وجود دورة شهرية لا يعني بالضرورة عدم القدرة على الحمل.
11. تغيّرات المزاج لدى المرأة بعد 20 - 25 عامًا من حدوث أول دورة شهرية للمرأة لا يعني بالضرورة دخولها في مرحلة انقطاع الطمث.
12. يمكن لأعراض مرحلة انقطاع الطمث أن تستمر بين عامين حتّى 8 أعوام.
13. من الممكن أن تسبّب هذه المرحلة مشاكل في القلب والأوعية الدمويّة.
14. من المستحسن احترام المرأة عند بلوغها هذه المرحلة والابتعاد عنها وعدم تقديم المساعدة إلّا في حال طلبت ذلك.
15. التبوّل المتكرّر، الهبّات الساخنة و تغيّرات الوزن هي إحدى أعراض مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.
16. يمكن أن تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الطمث بين 30 و 40 عامًا لدى المرأة.

تعريف مرحلة ما قبل انقطاع الطمث

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث هي المرحلة التي تسبق انقطاع الطمث والتي قد تحدث بين سن 30 و 40 عامًا لدى المرأة، أو بعد ذلك. 35 - 45 عامًا في المتوسّط.

من الممكن أن تستمر أعراض هذه المرحلة بين سنتين إلى ثماني سنوات لكنها عادةً ما تستمر حوالي 4 سنوات في المتوسّط، ومن الأعراض الشائعة لدى النساء عمومًا في هذه المرحلة:

* الهبّات الساخنة.
* التعرّق الّليلي.
* الهبّات الباردة.
* تغيّرات المهبل وعدم الراحة أثناء ممارسة العلاقة الجنسيّة.
* التقلّبات المزاجيّة والعاطفيّة.
* مشاكل النوم.
* مشاكل الدورة الشهريّة.
* زيادة في الوزن.
* أوجاع في الرأس أو العظام والمفاصل.
* تشتّت الانتباه.

تعريف مرحلة انقطاع الطمث

مرحلة انقطاع الطمث هي مرحلة بيولوجيّة طبيعيّة مع التقدّم في العمر وهي تمثّل نهاية سنوات الإنجاب لدى المرأة، أي عدم إمكانيّة الإنجاب بعد انقطاع الدورة الشهريّة بشكل متتالي لمدة 12 شهرًا. في المتوسط تحدث مرحلة انقطاع الطمث بين 45 و 55 عامًا، وهي نتيجة طبيعيّة لتوقّف المبيض عن إنتاج البويضات التي تسمح بالإنجاب. كما يتوقف الجسم عن إنتاج المعدل الطبيعي لهرمون الاستروجين.

تعريف مرحلة ما بعد انقطاع الطمث

مرحلة ما بعد انقطاع الطمث هي المرحلة التي تأتي بعد انقطاع الدورة الشهريّة بشكل متتالي لمدة 12 شهرًا، وتبقى هذه المرحلة مدى الحياة. خلال هذه المرحلة، تصبح سنوات الإنجاب من الماضي وتميل أعراض مرحلة انقطاع الطمث والمرحلة التي تسبقها كالهبّات الساخنة والأعراض الأخرى إلى الاختفاء، لكنها تستمر لدى بعض النساء لقليل من الوقت. من المهم أيضًا معرفة أنّ النساء خلال هذه المرحلة معرّضات بشكل أكبر للإصابة ببعض الأمراض الأخرى كهشاشة العظام أو أمراض القلب والأوعية الدمويّة.

كيف نقدّم الدعم خلال مراحل إنقطاع الطمث؟

يمكن تقديم الدعم خلال مراحل إنقطاع الطمث من خلال اتّباع الخطوات التالية:

* إخبارهنّ أنّنا بجانبهنّ.
* التواصل معهنّ والاستماع إليهنّ بإصغاء دون توقّعات، أحكام مسبقة أو استخفاف بمشاعرهنّ.
* تشجيعهنّ على القيام بالفحوصات الدوريّة للتأكّد من صحتهنّ والكشف المبكر عن أيّة أمراض قد يصبن بها.
* تشجيعهنّ على ممارسة أسلوب حياة صحيّ مع ممارسة الأنشطة الرياضيّة التي تساعد على التّخفيف من الأعراض وخطر الإصابة بالأمراض لاحقًا. مثلًا: المشي، السباحة، اليوغا، تجنّب والإقلاع عن الكحول والتدخين، إلخ …
* التواصل بأريحيّة وصراحة عن العلاقات الحميميّة والمشاعر والممارسات الجنسيّة واحترام رغبتهنّ ومساعدتهنّ على التأقلم مع المراحل التي يمرنّ بها وفهمها والتعبير عنها بأريحيّة.
* دعم النساء اللواتي تختبر انقطاع الطمث في أماكن العمل تعدّ فكرة جيّدة، حيث تقضي النساء العاملات معظم وقتهنّ في العمل ممّا يجعل من إدارة هذه المرحلة أمرًا صعبًا، لذا من الجيّد وجود مساحة للتعبير عن رغبتهنّ في العمل من المنزل أحيانًا، مع وجود سياسات وأنظمة تراعي المرحلة.

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* تقييم الجلسة من قبل الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* أوراق ملاحظات لاصقة.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* قم بتوزيع أوراق الملاحظات بلونين مختلفين على الطلّاب المشاركين.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على إحدى اللونين معلومة استطاعوا فهمها بشكل كامل واطلب منهم شرحها باختصار.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على اللون الآخر معلومة لم يفهموها بشكل كامل واطلب منهم صياغتها على شكل سؤال يرغبون في الإجابة عنه.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

1. انقطاع الطمث هو مرحلة زمنية بعد 12 شهرًا من آخر دورة شهرية للمرأة.
2. تسمى السنوات التي تسبق هذه المرحلة، بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو فترة الانتقال نحو انقطاع الطمث.
3. غالبًا ما تبدأ مرحلة انقطاع الطمث بين سن 45 و55 عامًا.
4. عادةً ما تستمر مرحلة انقطاع الطمث حوالي سبع سنوات ولكن يمكن أن تصل إلى 14 عامًا.
5. تؤثر فترة انقطاع الطمث على كل امرأة بشكل فريد وبطرق مختلفة.
6. يمكن تقديم المساعدة للمرأة في هذه المرحلة من خلال الاهتمام بنظامها الغذائي ومساعدتها للتعبير عن مشاعرها وأفكارها دون الحكم عليها.
7. علميًّا مرحلة انقطاع الطمث هي مرحلة زمنية يمكن أن تبدأ بعد 20 - 25 عامًا من حدوث أول دورة شهرية للمرأة.
8. مرحلة انقطاع الطمث علميًّا هي نقطة النهاية لدى المرأة والتي لا عودة منها.
9. يمكن أن يحدث مشاكل في الدورة الشهرية قبل حوالي سنتين من انقطاع الطمث.
10. عدم وجود دورة شهرية لا يعني بالضرورة عدم القدرة على الحمل.
11. تغيّرات المزاج لدى المرأة بعد 20 - 25 عامًا من حدوث أول دورة شهرية للمرأة لا يعني بالضرورة دخولها في مرحلة انقطاع الطمث.
12. يمكن لأعراض مرحلة انقطاع الطمث أن تستمر بين عامين حتّى 8 أعوام.
13. من الممكن أن تسبّب هذه المرحلة مشاكل في القلب والأوعية الدمويّة.
14. من المستحسن احترام المرأة عند بلوغها هذه المرحلة والابتعاد عنها وعدم تقديم المساعدة إلّا في حال طلبت ذلك.
15. التبوّل المتكرّر، الهبّات الساخنة و تغيّرات الوزن هي إحدى أعراض مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.
16. يمكن أن تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الطمث بين 30 و 40 عامًا لدى المرأة.

1. يمكن طباعة الجمل على أوراق وتوزيعها بين المجموعات ليتسنّى للمشاركين الوقت الكافي للتفكير والتحضير، توجد نسخة قابلة للطباعة في نهاية الجلسة. [↑](#footnote-ref-1)