

# الدّرس الثّاني

## يمكنني الاعتناء بنفسني خلال الدّورة الشّهريّة

### المواد المطلوبة: ✂

- \* بطاقات مكتوب عليها حقيقة وبطاقات مكتوب عليها خرافة.
- \* فيديو الدّرس
- \* المواد اللازمة لصنع السّوار

### أهداف الدرس: 🎯

أن تعرف الفتيات:

- \* ما هي الدّورة الشّهريّة وكيفيّة التّعامل معها، والتغيّرات التي تحدث في هذه الفترة.
- \* المفاهيم الخاطئة والشّائعة عن الدّورة الشّهريّة والقدرة على تصحيحها.
- \* أن الدّورة الشّهريّة أمر طبيعي ومهمّ أن يحصل.
- \* كيفيّة الاهتمام والعناية بالذّات خلال هذه الفترة.

### إرشادات عامّة: 📌

- \* شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- \* أوضحي لهنّ أن هذا المكان آمن للتعبير والمشاركة، وأنّ كلّ ما يُطرح سيظلّ ضمن سرّيّة تامّة.
- \* ذكّريهنّ بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- \* أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحيّة تُسهّل التّواصل الفعّال بينك وبين الفتيات وبين بعضهنّ البعض.
- \* إن لم تعرفي الإجابة على أيّ من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والردّ في وقتٍ لاحقٍ أو توجيههنّ إلى متخصص عند الحاجة.

# البرنامج

## الصفحة

## المحتوى

- ١ **مقدمة** - لمحة عامة - (دقيقتين)
- ١ **كسر الجليد** - المفاهيم الخاطئة والصّحيحة - (١٠ دقائق)
- ٣ **نشاط تعليمي** - مشاهدة فيديو ومناقشة - (٢٠ دقيقة)
- ٥ **فكرة روحيّة** - مخلوقة بشكلٍ مميّز - (٤ دقائق)
- ٥ **الدائرة الانعكاسيّة** - (٦ دقائق)
- ٦ **النشاط الجماعي** - سوار الصّداقة - (٦ دقائق)
- ٦ **خلاصة** - (دقيقتين)

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق الدّاكن هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الزهري هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

## مقدّمة: لمحة عامّة (دقيقتين)

رحّبِي بالفتيات، واشكريهنّ على وجودهنّ في هذه الحصّة. قبل أن تكشفني عن موضوع الدّرس، اسألينّ السّؤال التّالي:

"اليوم سنتكلّم عن صديقة مميّزة تزورنا في كلّ شهر. أحياناً، نفرح بوجودها، وأحياناً نكرها. من هي؟"  
استمعي لإجابات الفتيات، ثمّ فسّري لهنّ:

اليوم سنتكلّم عن الدّورة الشّهريّة، وهذا الموضوع مهمّ جدّاً ويخصّ كلّ الفتيات بجميع تفاصيله وجوانبه الجسديّة والنّفسيّة. فما هي الدّورة الشّهريّة؟ ولماذا هي موجودة؟  
قبل الغوص في الدّرس، سأختبر معلوماً تكلّم حول الدّورة الشّهريّة من خلال لعبة.

## كسر الجليد: المفاهيم الخاطئة والصّحيحة (١٠ دقائق)

قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعتين. امنحي كلّ مجموعة ورقة مكتوب عليها "خرافة" وأخرى مكتوب عليها "حقيقة". اشرحي لهنّ أنّك ستطرحين عليهنّ عبارات ومفاهيم متعلّقة بالدّورة الشّهريّة، وعليهنّ التّناقش لتحديد ما إذا كانت هذه المفاهيم حقائق أم خرافات. بعد أن يتشاورن، تقوم ممثلة عن كلّ مجموعة برفع ورقة "خرافة" إذا اتفقن على أنّها خرافة، أو ورقة "حقيقة" إذا اتفقن على أنّها حقيقة.

### الأقوال هي:

● لا يمكنكِ ممارسة الأنشطة مثل الرياضة أثناء الدّورة الشّهريّة.

خرافة - التّمرين يساعد في تخفيف الأعراض المرتبطة بالدّورة الشّهريّة. يمكن أن يجعلك تشعرين بتحصّن، تركّزين بسهولة أكبر، وتشعرين بالطّاقة. كما أنّه يمكن أن يخفّف الألم مثل تشنّجات الدّورة، آلام الظهر، والصداع.

● يجب أن تستمرّ دورتكِ الشّهريّة أسبوعاً واحداً بالضبط كلّ شهر.

خرافة - جسمك فريد من نوعه، وكذلك دورتكِ الشّهريّة. بالنسبة لمعظم النّساء، تستمرّ الدّورة الشّهريّة حوالي ٥ أيّام وتحدث كلّ ٤ إلى ٥ أسابيع. ولكن، يمكن أن تكون الدّورة أقصر أو أطول وأكثر أو أقل تواتراً - ويمكن أن تتغيّر كلّ شهر.

● إنّ متوسط كميّة فقدان الدّم خلال الدّورة الشّهريّة هو حوالي ملعقتين كبيرتين.

حقيقة - خلال الدّورة الشّهريّة، نفقد حوالي ٣٠ مل من الدّم.





- **يتكوّن سائل الحيض من أكثر من مجرد دم.**  
**حقيقة** - سبب آخر يجعلك تشعرين كأنك تفقدين الكثير من الدّم كلّ شهر هو أنّ سائل الحيض، بجانب الدّم، يحتوي على مخاط عنق الرّحم، إفرازات مهبلية، ونسيج بطانة الرّحم.
- **سائل الحيض الخاص بك ليس له رائحة.**  
**حقيقة** - سائل الحيض ليس له رائحة، ولكن عندما يتعرّض للهواء، أيّ عندما يتواجد السائل في فوطة صحّيّة ويصل الهواء إليه، قد يتطوّر ليكون له رائحة معدنيّة خفيفة.
- **النّساء في فترة الدّورة الشّهريّة أكثر عرضة للهجوم من قبل الدببة وأسماك القرش.**  
**خرافة** - الدببة والقروش لا تتحمّس أكثر تجاه الدّم والرائحة التي تحدث أثناء الدّورة الشّهريّة. هذا يعني أنك لن تكوني في خطر (أكثر من العادة).
- **يتغيّر صوتك خلال الدّورة الشّهريّة.**  
**حقيقة** - استنادًا إلى الأبحاث العلميّة، تتغيّر أصوات النّساء خلال دورة الطمث بناءً على المرحلة التي هنّ فيها حاليًا من الدّورة. كلّ هذه التّغييرات تحدث بسبب الهرمونات بالطبع. تُظهر الأبحاث أنّ درجة الصّوت وشدّته تتغيران طوال الدّورة.
- **يمكن أن تكون الدّورة الشّهريّة غير منتظمة بسبب التّوتر أو المرض.**  
**حقيقة** - أحد أسباب عدم انتظام الدّورة الشّهريّة يمكن أن يكون الضّغط النفسيّ. أيّ ضغط على الجسم، سواء كان جسديًا أو نفسيًا، يمكن أن يخلّ بالتّوازن الطّبيعي للهرمونات الأخرى.
- **المرأة فقط هي التي يمكن أن تكون "هرمونيّة".**  
**خرافة** - لقد اتّهمت النّساء بأنهنّ "هرمونيّات" لفترة طويلة. ولكن، الجميع لديه هرمونات، ولا أحد يحبّ أن يتمّ التّلاعب به، حتّى الرّجال.
- **لا يجب أن تغسلي شعرك أثناء الدّورة الشّهريّة.**  
**خرافة** - لا تحتاجين إلى التّنازل عن عادات النّظافة الشّخصيّة بسبب فترة الحيض. لا توجد دراسة تقول بأنّه لا يمكنكِ غسل شعركِ أو الاستحمام خلال الدّورة الشّهريّة. في الواقع، يمكن أن يساعدكِ الاستحمام بماء دافئ على التّخفيف من تشنّجات الألم.



# نشاط تعليمي: مشاهدة فيديو ومناقشة (٢٠ دقيقة)

قومي بعرض الفيديو المرفق مع هذا الدرس للفتيات ليشاهدونه، ثم بعد الإنتهاء، اطلبي منهن أن يشاركوا أي آراء أو أي أفكار عنه. إن كانت مشاهدة الفيديو غير متوفرة ولا يوجد شاشة وأدوات لفعل ذلك، يمكنك أن تشرحي لهنّ المعلومات التّالية التي تلخّص المعلومات الموجودة في الفيديو:

- الدّورة الشّهريّة هي عبارة عن دورة بيولوجيّة تتكرّر شهريّاً، تشهد خلالها الأنثى تكوين بطانة رحميّة جديدة تُطرح خارج الجسم إذا لم يحدث حمل.
- هذه الدّورة تستغرق في المتوسط ٢٨ يومًا، مع إمكانية أن تقصر أو تطول.
- تبدأ بنزيف الطمث، حيث يُطرح الدّم وأنسجة البطانة الرّحميّة. بعدها، يُعيد الرّحم بناء بطانة جديدة استعدادًا لاحتمال حدوث حمل. وفي منتصف الدّورة، يحدث التبويض بإطلاق بويضة من المبيض.
- في حال عدم حدوث الحمل، تنهار البويضة وتتجه نحو الرّحم، ليبدأ بذلك دورة جديدة.

## بعد مشاركة هذه النقاط، فسّري للفتيات الهدف البيولوجي من الدّورة الشّهريّة:

- تهدف الدّورة الشّهريّة إلى تحضير الجسم لاستقبال الحمل، وفي حال عدم حدوثه، يتمّ إخراج البطانة الرّحميّة، وتتكرّر العمليّة.
- تعتبر الدّورة الشّهريّة جزءًا أساسيًا من النظام الإنجابي للإناث، حيث تجدد بطانة الرّحم تؤهلها لاستقبال الجنين.
- خلال الدّورة الشّهريّة، قد تعاني الفتيات من حبّ السّباب، الانتفاخ، الشّعور بالتّعب، آلام الظهر والثدي، الصّداع، الإمساك أو الإسهال، الرّغبة الشّديدة في تناول الطعام، الاكتئاب، تقلّب المزاج، صعوبة التركيز، التوتر، أو النوم الكثير.
- قبل بداية الدّورة بيوم أو يومين، قد تحدث تقلّصات يمكن أن تستمرّ من يومين إلى أربعة أيّام، ناجمة عن انقباضات الرّحم.
- الأدوية ووسادات التّدفئة يمكن أن تخفّف من ألم التّشنجات. يُنصح بالتّشاور مع أولياء أمر الفتاة قبل تناول أيّ دواء.
- بداية الحيض تمثّل جزءًا طبيعيًا من الانتقال إلى مرحلة البلوغ.

بعد مشاركة هذه النقاط، انتقلي إلى مناقشة النظرة المجتمعية تجاه الدّورة الشّهريّة. في هذا الجزء من الحديث، قدّمي المعلومات ذات الصّلة، ومن ثمّ يمكنك أن تفتحي المجال للفتيات ليشاركن آرائهنّ وتجاربهنّ الشّخصيّة مع هذا الموضوع:





● يربط المجتمع أحياناً الدّورة الشّهريّة بالمرض، بينما في الحقيقة، الدّورة الشّهريّة هي علامة تعكس صحّة المرأة والوظائف الطّبيعيّة لجسدها.

● تجد النّساء معلومات حول معظم المواضيع كالأكل والنّوم في المدوّنات والكتب، لكن يندر الحديث عن الدّورة الشّهريّة. قد يعود ذلك إلى كون معظم الكتّاب من الرّجال أو لأنّ الثّقافة تعلّمتنا الحفاظ على الخصوصيّة منذ الصّغر، مما جعل الدّورة الشّهريّة موضوعاً محرّجاً للفتيات والنّساء ومعظم الرّجال.

● الهدف ليس الانفتاح بشكلٍ يفقدنا خصوصيتنا، بل يجب أن نجد التّوازن الصّحيح لننحدّث عن هذا الموضوع بما يكفي لتعلّم المزيد عنه، وتثقيف الآخرين، ومشاركة تجاربنا، وتعزيز الوعي اللازم.

● من الضروري أن نتقبّل أجسادنا وقدراتها الرّائعة دون خجل، وأن ندرك بأنّ الدّورة الشّهريّة هي دليل على أنّ أجسامنا تعمل بكفاءة وصحّة.

● **شاركي معهنّ بعض النّصائح المهمّة للاهتمام بالذات أثناء الدّورة الشّهريّة:**

- تناول طعام مغدّي، وتجنّب الجوع.
- ارتداء ملابس مريحة.
- أخذ قسط من النوم والراحة.
- الاستحمام بمياه دافئة.

**اسألي الفتيات:** من يستطيع أن يخبرني عن بعض الأشياء المدهشة التي يفعلها جسد المرأة؟

**أعطيهم دقيقة للمشاركة، ثمّ قولي لهنّ:**

● جسم المرأة قادر على إنجاب الأطفال، وإنتاج الطّعام، ويميل للعيش لفترات أطول من الرجال، كما يتميّز بذاكرة أفضل، وجهاز مناعيّ أقوى، ومقاومة أفضل للإصابات المؤلمة.

● الملفت أيضاً أنّ الجهاز التناسليّ الأنثويّ يقوم بالتنظيف الدّاتيّ، حيث يساعد الإفراز المهبلّي على الحفاظ على نظافة المنطقة دون الحاجة إلى منتجات خارجيّة.



# فكرة روحية: مخلوقة بشكل مميز (٤ دقائق)

إن كنتِ بموقع يسمح لكِ مشاركة هذه الفقرة، افعلي ذلك، وإن كنتِ لا تستطيعين، فيمكنكِ تخطيها.

خلق الله كلَّ واحدة منكنَّ بطريقةٍ متميّزة وفريدة من نوعها، مما يجعل التغيّرات الجسديّة التي تمرّين بها شهادة على إبداعه في الخلق. كوننا نساء، اختارنا الله لنكون وسيلةً لإنجاب أطفال إلى العالم. لذا، يجب أن ننظر إلى الدّورة الشّهريّة كتذكير بقدرته وقوّة جسم المرأة بدلاً من رؤيتها كعبئ شهريّ. فلنتذكّر ونقدّر هذه النعمة ونشجّع بعضنا البعض على تقدير جسدنا والقدرات التي منحنا إياها الله.

## الدّائرة الانعكاسيّة (٦ دقائق)

هذه الفقرة توفّر فرصة للفتيات للتأمّل والتّفكير في كلّ ما تمّ تعلّمه خلال الدّرس. اشرحي للفتيات أنّك سوف تخصصين وقتاً للتأمّل، ثمّ شاركي معهنّ أسئلة التأمّل وأعطيهنّ وقتاً للتّفكير فيها، مع التأكيد على أنّه لا داعي لمشاركة الإجابات علناً إلا إذا رغبن في ذلك. شجّعي الفتيات على المشاركة دون خجل، سواء بمشاركة اقتباسات، تجارب شخصيّة، أو إجابات بسيطة. أكّدي أنّ كلّ مشاركة ذو قيمة ولا يوجد جواب صحيح أو خاطئ. كذلك، أوضحي للفتيات أنّه يمكنهنّ التحدّث معك على انفراد إذا فضّلن ذلك لأيّ استفسارات أو لمشاركة أفكار بشكل خاص.

### الأسئلة

- ما هي التّحدّيات التي تواجهونها خلال الدّورة الشّهريّة؟
- كيف تشعرن تجاه الآخرين عندما تكونوا في فترة الدّورة الشّهريّة؟
- ما هي مشاعركنّ تجاه أنفسكنّ خلال الدّورة الشّهريّة؟
- هل تشعرن بالقلق حول الحفاظ على نظافتكنّ خلال هذه الفترة؟
- هل تجدن أنفسكنّ في حاجة لإخفاء حقيقة أنّكنّ في فترة الدّورة الشّهريّة؟
- هل تشعرن بالخجل أو الإحراج خلال الدّورة الشّهريّة؟ لماذا؟



# النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

- الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كل فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدم في صناعته خطوة بخطوة مع كل درس، حتى تكمله بنهاية البرنامج.
- الغاية من السوار هي تذكير الفتيات بالدروس المستفادة؛ حيث ترمز كل حبة ملونة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السوار إلى درس محدد والأوقات التي قضوها معًا. هذا السوار يعزز الاتحاد بينهن كمجموعة، ويقوّي الروابط الاجتماعية بينهن، ويذكرهن بانتمائهن إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء على قوتهن وقدراتهن.
- وزعي المواد اللازمة لصنع السوار على الفتيات. في نهاية كل حصة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاص لكل فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهن في الحصة التالية. يمكن للفتيات الاحتفاظ بأساورهن بأنفسهن، إلا أنه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها وعدم ضياعها. كرري هذه العملية في كل درس حتى اكتمال صنع السوار ليصبح ملكًا لهنّ.

## خلاصة (دقيقتين)

اشكري الفتيات على انتباههنّ ومشاركتهنّ. أكّدي على أهميّة العناية بالنفس وشجيعهنّ على طلب المشورة الطّبيّة إذا واجهن أيّ مشاكل صحيّة أو إن كان لديهنّ أيّ استفسارات. كوني متاحة للفتيات بعد الدّرس وأخبريهنّ أنّك موجودة للدّعم والمشاركة في أيّ موضوع قد يرغبن في مناقشته.

