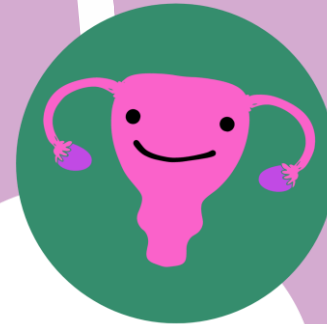


Fenntartható menstruáció



**Workshop
forgatókönyv**

A projekt a Nemzetközi Visegrádi Alap
támogatásával jött létre, 2023-ban.

SuPer – Sustainable Periods



- supported by
- Visegrad Fund
-

A workshop célja

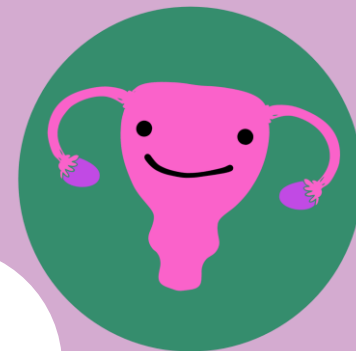


- A menstruációval kapcsolatos tabuk megtörése
- Az újrahasználható menstruációs termékek és azok előnyeinek bemutatása
- Az eldobható menstruációs termékek hátrányainak bemutatása
- Annak tudatosítása, hogy döntéseink hogyan hatnak a környezetre

Résztevők, időtartam

12-25 évesek, 45-90 perc

Szükséges eszközök

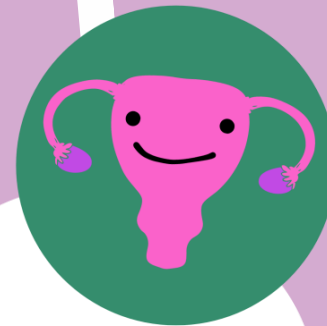


- Menstruációs intim kehely/mosható betét/menstruációs korong/menstruációs bugyi (opcionális)
- Projektor a prezentációk megjelenítéséhez (opcionális)

Az óra előtt tekintse meg a Fenntartható menstruáció című kiadványunkat, amely az újrahasználható menstruációs termékekről nyújt tájékoztatást.

<https://zoldovezet.info/super>

1. rész



**Csoportos
gyakorlatok**

A csoportos gyakorlatok célja, hogy aktivizálják a résztvevőket, és aktív részvételre ösztönözzék őket az órákon.

**Videó:
50-10 perc**



Icebreaker

A gyakorlatok előtt mutassa meg a résztvevőknek a menstruáció menetéről szóló videót.

A videóanyag célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a workshop témájával.

Válasszon egyet a 4 gyakorlat közül.

A gyakorlat célja, hogy segítse elindítani a beszélgetést a menstruációról, ami egyes résztvevők számára nehéz lehet.

Gyakorlat 1.1



Mutasson a résztvevőknek 10 kártyát (nyomtatható anyagok).

Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki azt a kártyát, amelynek képe a legjobban tükrözi a menstruációval kapcsolatos érzelmeiket.

Beszéljék meg a csoporttal a válaszokat.

5-10 perc

Gyakorlat 1.2

Mutasson a résztvevőknek 10 képet különböző nőről (újságokból is kivágható).

Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki, melyik tükrözi legjobban a menstruációval kapcsolatos érzelmeiket.

Beszéljék meg a csoporttal a válaszaikat.

10-15 perc

Gyakorlat 1.3



Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki a teremben azt a tárgyat, amelyik a legjobban tükrözi a menstruációval kapcsolatos érzéseiket.

Beszélgék meg a csoporttal a válaszaikat.

10-15 perc

Gyakorlat 1.4

Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel és sorakozzanak fel úgy, mintha egy mérleg két oldalán állnának. A bal oldal a menstruációval kapcsolatos pozitív érzelmeket, a jobb a negatív érzelmeket jelöli. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki, hová helyeznék a menstruációval kapcsolatos érzéseiket.

A gyakorlat után beszéljék meg a csoporttal a válaszokat.

10-15 perc

Gyakorlat 2



Kérdezze meg a résztvevőket, hogy milyen menstruációs termékeket ismernek, és írja fel őket a táblára.

10-20 perc

Egyszer használatos:

tamponok
betétek

Többször használatos:

menstruációs korongok,
menstruációs intim kelyhek,
mosható betétek,
menstruációs bugyik

Gyakorlat 2



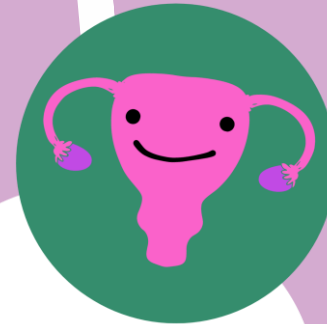
Gondolkodjanak el az egyes termékek előnyeinek és hátrányainak, és írják fel a táblára. Válaszaik alapján foglalják össze és egészítsék ki az újrahasználatos menstruációs termékek használatának előnyeit 3 kategóriára bontva:

környezet

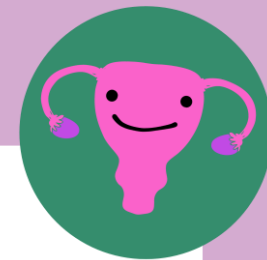
egészség

költségek

2. rész



**Fenntartható
menstruációs
termékek**



**Beszélgék meg sorban az összes újrahasználható menstruációs terméket:
menstruációs intim kehely, menstruációs korong, mosható betétek, menstruációs bugyi.
Mondja el a résztvevőknek, hogyan kell használni, hogyan kell tisztítani őket, és mire kell
figyelni a választáskor. (ehhez segítséget nyújt a Fenntartható menstruáció kiadvány)
Ha van újrahasználható menstruációs termék bemutatója, mutassa meg a
résztvevőknek. (nem kötelező)**

15-20 perc

Kérdés-felelet

**Kérdezze meg, hogy a résztvevőknek van-e kérdésük az óra után, ha igen,
próbáljon meg válaszolni rájuk.**

10-20 perc



**Az újrahasználható
menstruációs termékekről
további információkat talál a
Fenntartható menstruáció
kiadványunkban:
www.zoldovezet.info/super**

**Újrahasználható menstruációs
termékek bemutatójához,
workshopokhoz, kérjük, vegye
fel a kapcsolatot velünk:
info@zoldovezet.info**

www.zoldovezet.info