

2022 / 2023 ikasturtea

OSASUN HEZIKETA PROGRAMA:
HILEKO ZIKLOAREN HEZIKETA LH5-EKO IKASLEEI BIDERATUA

Maialen Otegi Etxart

LABURPENA

Sarrera

Hilekoa, hileko zikloari hasiera ematen dion gertakaria da, haurdunaldirik ematen ez denean, endometrioa askatuz. Osasun menstrualak, hileko zikloarekin lotutako ongizate fisiko, mental eta sozial egoerari deritza. Pobrezia menstrualak berriz, hilekoa modu osasuntsuan kudeatzeko baliabide nahikorik ez izatea da, eta honek hainbat eragin psikosozial ditu. Dismenorreak, eragina dauka osasun menstrualean, baina normalizatu dago. Hilekoarekin erlazionatutako infekzioak ere ohikoak dira. Horretaz gain, heziketa faltak, tabuak eta estigmak dakartzate. Heziketan hutsune honek, pertsona hauen bizi kalitatean negatiboki eragiten du, errendimendu akademikoan ere eraginez. Koste ekonomikoari dagokionez, hilekoa duten pertsona askok zailtasunak izaten dituzte hilekoa modu osasuntsuan kudeatzeko. Osasun egoera honi aurre egiteko, hainbat estrategia jarri dira martxan. Hau horrela, heziketa programa hau, genero guztietako 10-11 urte bitarteko ikasleei bideratu zaie.

Metodologia

Proiektu honen justifikaziorako, Dialnet eta PubMed datu baseetan bilaketa bibliografiko sistematizatu bat burutu da. Horretaz gain, lortutako emaitzetan bigarren mailako bilaketa bat egin da, eta hainbat web-orri kontsultatu dira. Diana taldearen identifikazioa, hezkuntza-edukiak, saioen programazioa eta ebaluazioa burutzeko, bilaketak egiteaz gain liburu eta plataforma desberdinak erabili dira.

Helburua

Pello Errota Ikastetxeko 5. mailako ikasleek, osasun menstrualari buruzko kontzientzia garatuko dute, zikloa modu osasuntsuan kudeatzeko gaitasunak lortzeko.

Plangintza

Helburuak lortzeko, diana taldearen ezaugarrietara egokitutako ekintzak antolatu dira 6 gai-arlo eta 6 saiotan. Saio horiek 60 minutuko iraupena izango dute eta erizainak gidatuko ditu. Heziketa programaren hasieran, bitartean eta bukaeran, programa ebaluatzeko tresnak sortu dira.

Ekarpen pertsonala

Hilekoaren inguruko heziketa azalekoa izan ohi da sarritan, eta ondorioz, gaiarekin inguruko esperientziak ez dira positiboak izan. Heziketaren hutsunea, pobrezia

menstrualaren eragileetako bat da. Hau, ez dagokio pobrezia ekonomikoari bakarrik, eta munduko txoko guztietan ematen da. Heziketa integral batek, ahalduntzea dakar. Dagozkigun eskubideak urteetan bermatu ez diren arren, gaia puri-purian dago (oraindik bide luzea geratzen den arren). Lan honetan zeregin garrantzitsua daukagu erizainok: biztanleria hezi eta ahalduntzea.

HITZ GAKOAK

Osasun heziketa, hilekoa, eskola-erizaintza.

AURKIBIDEA

1.	SARRERA.....	1
1.1.	JUSTIFIKAZIOA.....	2
1.1.1.	Tamaina	2
1.1.2.	Garrantzia.....	3
1.1.3.	Arrisku faktoreak.....	6
1.1.4.	Urrakortasuna	6
1.1.5.	Diana taldea.....	9
2.	HELBURUAK.....	10
2.1.	HELBURU NAGUSIA.....	10
2.2.	HELBURU ZEHATZAK.....	10
3.	METODOLOGIA	10
4.	PLANGINTZA	13
4.1.	DIANA TALDEAREN IDENTIFIKAZIOA.....	13
4.2.	HELBURUEN FORMULAZIOA	14
4.2.1.	Helburu nagusia	14
4.2.2.	Bigarren mailako helburuak	14
4.3.	JARDUEREN PROGRAMA	15
4.3.1.	Hezkuntza-edukiak	15
4.3.2.	Estrategia metodologikoa	16
4.3.3.	Kronograma, lekua, osasun agenteak eta beharrezkoak diren baliabideak	29
4.4.	EBALUAZIOAREN PLANGINTZA.....	31
4.4.1.	Programaren emaitzen ebaluazioa.....	31
4.4.2.	Programaren prozesuaren ebaluazioa	31
4.4.3.	Programaren egituraren ebaluazioa	32
5.	EKARPEN PERTSONALA.....	32
6.	BIBLIOGRAFIA	35
	ERANSKINAK.....	41

TAULEN AURKIBIDEA

1. Taula: Osasun-heziketa programako lehenengo saioa	17
2. Taula: Osasun-heziketa programako bigarren saioa.	19
3. Taula: Osasun-heziketa programako hirugarren saioa.	21
4. Taula: Osasun-heziketa programako lehenengo saioa.	23
5. Taula: Osasun-heziketa programako bosgarren saioa.....	25
6. Taula: Osasun-heziketa programako seigarren saioa.	27
7. Taula: Osasun-hezkuntzaren kronograma, osasun agenteak eta beharrezko balia bideak.	29

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. Irudia: Garapen jasangarriaren helburuak	7
2. Irudia: Bizi-aroen mapa.	54
3. Irudia: Hilekoa.	54
4. Irudia: Umetokia	54
5. Irudia: Hilekoaren zikloa.	55
6. Irudia: Kanpoko organo sexualak.	56
7. Irudia: Barneko organo sexualak.	57

ERANSKINEN AURKIBIDEA

1. ERANSKINA: Nafarroako heziketa programako 1. galdera.....	41
2. ERANSKINA: Nafarroako heziketa programako 2. Galdera.....	43
3. ERANSKINA: Datu baseetako bilaketa estrategiak eta lortutako emaitzak	44
4.ERANSKINA: Programako pertsonaia: Aetz egoera desberdinean Bitmoji plataformarekin sortua	47
5. ERANSKINA: Aetzen gutunak.	48
6. ERANSKINA: Baimen informatua.....	50
7. ERANSKINA: 1. saioan erizainak osasun hezkuntza programaren emaitzak ebaluatzeko galdetegia.....	53
8. ERANSKINA: 1. saioko “fotopalabra” argazkiak.	54
9. ERANSKINA: 1. saioko anatomia jolasa	56
10. ERANSKINA: 1. saioko Kahoot galdetegia.	58

11. ERANSKINA: Hilekoaren egunerokoa.....	60
12. ERANSKINA: Diagrama menstrual.....	61
13. ERANSKINA: Hilekoaren zikloaren irudikapena.....	62
14. ERANSKINA: Hileko zikloari buruzko mitoak.....	63
15. ERANSKINA: “Irabazi arte!” ikusi ondoren erantzuteko galderak.....	64
16. ERANSKINA: 6. saioko jolasa: ZI-KLIK.....	65
17. ERANSKINA: Diana taldeak osasun hezkuntza programaren prozesua eta egitura ebaluatzeko galdetegia	73
18. ERANSKINA: Erizainak osasun hezkuntza programaren prozesua eta egitura ebaluatzeko galdetegia	74

1. SARRERA

Hilekoa, hileko zikloari hasiera ematen dion gertakaria da. Hilero, gorputza haurdunaldirako prestatzen da. Baina, haurdunaldirik ematen ez bada, umetokiak bere estalkia (endometria) askatzen du. Estalki hau hilekoaren odolaren bitartez kanporatzen da. Beraz, esan daiteke, hilekoa, baginatik kanporatzen den odoljario arrunta dela (1).

Osasun menstruala, hileko zikloarekin lotutako ongizate fisiko, mental eta sozial egoera da, eta ez gaixotasun edo arazorik ez izatea soilik. Osasun menstruala duten pertsonak, gai dira (2):

- Zikloari, hilekoari, gertatzen diren aldaketei, autozainketa- eta higiene praktikei buruzko informazioa lortzeko. Honek, zehatza, egokia eta haien adinera egokitua izan behar du.
- Hilekoan, haien gorputza zaintzeko, lehentasunak, higiena, erosotasuna, intimitatea eta segurtasuna errespetatuz.
- Hileko zikloarekin erlazionatutako arazoak arindu edo konpontzeko egokiak diren diagnostiko, tratamendu eta arreta eskuratzeko. Horretaz gain, zerbitzu eta baliabide sanitarioetarako sarbidea dute, eta autozainketa-estrategiak ezagutzen dituzte.
- Hileko zikloari dagokionez, ingurune positiboa eta errespetuzkoa izatea, estigmatik eta estres psikologikorik gabe. Ingurune honek, haien gorputza segurtasunez zaindu eta erabaki informatuak hartzeko baliabideak eskaini behar dizkio banakoari.
- Bizitzako arlo guztietan (arloan kulturala, ekonomikoa, soziala eta politikoa barne), zikloaren edozein fasetan bazterketa, diskriminazio, derrigortze edo/eta indarkeriarik gabe.

Pobrezia menstruala berriz, hilekoa behar bezala kudeatzeko baliabide nahikorik ez izatea da, hala nola, komunak, higiene pertsonalerako instalazioak; heziketa edo hilekoari buruzko informazio orokorra; eta hilekoaren kudeaketarako oinarrizko produktuak, tanpoiak eta konpresak adibidez. Fenomeno honek, “pobrezia” egoeran daudenei ez ezik, edozein ingurunetako pertsonari eragiten diete, edozein momentutan (3).

Bizi-kalitatean eta osasun menstrualean eragina duen beste fenomeno bat, dismenorrea da. Dismenorrea, hileko mingarria da, eta adin emankorreetan dauden emakumeen %50-90-ari eragiten dio. Bi dismenorrea mota daude: lehen motako eta bigarren motako dismenorrea. Dismenorrea primarioa, odolean prostaglandina eta leukotrienoen igoeraren ondorioz gertatzen da (horrela hantura eta kontrakzioa handitzen dira, mina eraginez). Dismenorrea sekundarioa aldiz, patologia baten ondorioz ematen da. Dismenorrea guztien %10-a izaten da sekundarioa, eta etiologia ohikoena, endometriosisa izaten da (4).

1.1. JUSTIFIKAZIOA

1.1.1. Tamaina

Hilekoarekin erlazionaturik dagoen dismenorrearen inguruko datuak jarraian azalduko dira:

De Sanctis et al.-ek egindako ikerketa batean, Asian ikusi zen partehartzaileen %76ak hilekoarekin erlazionaturiko mina honen parte zela pentsatzen zuela. Hau horrela, %14,8ak soilik kontsultatu zuen osasun profesionalekin. 477 ikaslerekin egindako beste ikerketa batean adierazi zen lagineko hilekoa zuten pertsonen %59,6aren automedikaziorako arrazoi ohikoenetako bat dismenorrea zela. Osasun Mundu Erakundearen (OME) arabera, automedikazioa gizabanakoak berak egindako farmakoen aukeraketa eta erabilera da, honek aitortutako sintomak tratatzeko. Automedikazioak, arrisku eta alderdi negatibo asko ditu: autodiagnostiko okerra, osasun profesionalei laguntza eskatzea atzeratzea, gutxitan ematen diren arren larriak diren erreakzioak, farmakoen arteko interakzioak, administratzeko modu desegokia, dosifikazio desegokia eta aukeraketa okerra besteak beste (5). Australian egindako beste ikerketa batek adierazi zuen, dismenorrea pairatzen zuten partehartzaileen gehiengoak ez zuela osasun profesionalengana jotzen. %50-ak informazio Interneten bilatu eta automedikazio bidez kontrolatu zuten mina (parasetamola eta ibuprofeonarekin). Aho bidezko antisorgailu hormonalei dagokienez, elkarrizketatutako %35-ak hartzen zituen, baina horien gehiengoak, dismenorreagatik hartzen zituen. Hilekoaren ondorioz intentsitate altuko mina jasan arren, %51-ak mina normalizatua zuen (6). Mundu mailan ez ezik, Espainian ere ikusi da automedikaziorako arrisku faktoreetako bat generoa dela, eta horren arrazoiak, dismenorrea dela (7).

Hilekoarekin erlazionatutako infekzioak ere ohikoak dira. Mundu mailan, hilekoa duten pertsonen %12ak soilik ditu eskuragarri merkaturatutako hilekoa kudeatzeko produktuak. Hau horrela, biztanleriaren gehiengoak bere produktuak sortu behar izaten ditu ehun zaharrak, galtzerdiak, paperak, hostoak eta landareak erabiliz adibidez. Horretaz gain, hilekoa duten hiru pertsonetatik bati, ezinezkoa zaio komun eta bainugela seguru eta garbiak erabiltzea. Praktika hauek oso arriskutsuak dira, infekzio larrien iturri baitira. Hala ere, lehen aipatu bezala, pobrezia menstrual munduko txoko guztietan aurki daiteke. 2017an Erresuma Batuan egindako ikerketa batean ikusi zen 14-21 urte arteko hamar neskatatik batek ezin izan zituela hilekorako produktuak erosi, zazpi neskatatik batek zailtasunak izan zituela, eta neska hauetatik guztietatik %40ak bere produktuak sortu behar izan zituela paperezko zapiak, komuneko papera, galtzerdiak, arropa zatiak, egunkariak, etab. erabiliz (8). Espainian bertan ere, hilekoa duen pertsonen %20ak jasan behar izaten dute pobrezia menstrual, infekzioen intzidentzia igoz (9).

1.1.2. Garrantzia

Hilekoaren osasun ona lortzea ez da hilekoaren produktuetarako sarbidea bermatzea soilik, pertsonak bizitzaren eremu guztietan beren hilekoaren zikloan bete-betean parte hartzeko behar dituzten baliabideak izatea baizik. Baliabide horien artean daude besteak beste, informazioa, hornidura, saneamendu-egiturak, laguntza-inguruneak (irakasleak, laneko arduradunak, etab. barne) eta formazio egokia jaso duten osasun-profesionalak eskuragarri izatea. Hau horrela, aipatutako pobrezia menstrualak, hainbat eragin psikosozial eta ekonomiko ditu (10).

Pobrezia menstrualagatik sortutako egoeren ondorio dira jarrera-aldaketak eta lotsa, estresa, eta tabu sentimenduak (11). 2021ean egindako ikerketa batean, ikusi zen, aldarte deprimitua eta estres psikologikoa, hileko irregularrekin eta dismenorrearekin erlazionatuta daudela. Hilekoari buruz ez hitzegitearen eta laguntza sare egokiak ez eraikitzearen ondorioz, neskek hilekoarekiko pertzepzio negatiboak izaten dituzte, eta honek, etorkizunean arazo psikologikoak izateko arriskua handitzen du (12). Txinako nerabeekin egindako ikerketa batean, ikusi zen menarkiak, hileko irregularrek eta hilekoarekin lotutako minak, bere buruaz beste egiteko asmorik gabeko autolesioak pairatzeko arriskua handitzen duela. Erlazio hau zeharkakoa da: hilekoarekin erlazionatutako arazoek egunerokotasunean eta bizi-kalitatean eragiten dute. Hauek,

osasun mentaleko arazoekin, lo egiteko arazoekin eta eskolara ez joatearekin erlazionatzen dira, eta azken hauek berriz, autolesioekin dute harremana (13).

Horretaz gain, heziketa faltak estigmak eta tabuak dakartza, zeinak kalte egiten dioten banakoaren osasun menstrualari (14). Tabu eta estigmaren ondorioz, hilekoari buruz gutxi hitz egiten da etxe eta ikastetxeetan. Hau horrela, menarkia iristean, pertsona hauetako batzuk oso informazio gutxi (edo batere ez) izaten dute (15). 2021an egindako ikerketa batek, gazteek hilekoari buruz Twitterren partekatutako pentsamendu, pertzepzio, ideia eta esperientziak aztertu zituen. Ikerketa honen arabera, hilekoaren inguruko informazio okerra edo medikoki zehatzak ez diren sinesmenak dituzten nerabeek, aukera gehiago dituzte menarkia edo hilekoarekin erlazionatutako esperientzia negatiboak bizitzeko (16). Espainian, nesken %40ak baino gehiagok, ez du ziurtasun jakiten zer gertatzen ari den haren gorputzean hilekoan zehar (8). AEBn (Amerikako Estatu Batuak) egindako ikerketa batean, partehartzaile askok adierazi zuen menarkia erabateko ezjakintasunean iristen zitzaiela, edo informazioa urria zela. Hau horrela, menarkia esperientzia beldurgarria izan zen hauentzat, ez zuten haien burua hilekoa kudeatzeko prest ikusten. Nolabaiteko heziketa jaso zuten partehartzaileek, adierazi zuten informazioa beranduegi iritsi zela, edo ez zela nahikoa izan (17). Nepalen egindako ikerketa batean ikusi zen, ikerketan parte hartutako nesken %82-arentzat, hilekoa maldizio bat zela. Indian berriz, ikerketa batean parte hartutako nesken %72,4-ak pentsatzen zuen hilekoaren odola ez zela “puru”. Ondorioz, hilekoa duten pertsonak, mugatua izaten dute egunerokotasuna: Indian eta Nepalen adibidearekin jarraituz, sukalde eta logeletara sartzea galarazten zaie, elikagaiak edo beste produktu batzuk ez kutsatzeko. Horretaz gain, beste hainbat murrizketa izaten zituzten: kirolean, arlo sozialean, eskolan, praktika erlijiosoetan...(18) Nepalen, *Chhaupadi* izeneko praktika ohikoa da. Praktika honetan, emakumeak eta neskak zikinak eta ukiezinak bihurtzen dira hilekoarekin edo erditu ondoren. *Chhaupadin*, hilekoa daukaten bitartean etxeko lanak egitea, ekintza sozialean parte hartzea, beste pertsona edo objektuak ukitzea, etab. debekatzen zaie. Horretarako, odoljarioak irauten dituen egunak *Chhau* izeneko txaboletan pasatzen dituzte. Ondorioz, zailtasunak izaten dituzte higiene menstrual mantentzeko, eta osasun fisiko eta mental arazoak sortzen zaizkie. Praktika hau 2018an legez kanpo utzi zen arren, estigmaren ondorioz, gaur egun errealitate bat da (19).

Hilekoak, haur askoren errendimendu akademikoari ere eragiten dio. Espainian egindako ikerketa baten arabera, elkarrizketatuko pertsonen %45ak dio noizbait eskola orduak galdu dituela hilekoagatik. Honek esan nahi du bostetik bi pertsonak ikasketa orduak galdu dituela genero sesgoaren ondorioz. Kausa ohikoenak hauek izan ziren: mina, komunera joateko baimenik ez jasotzea, zikintzeko beldurra, gaizki usaintzeko beldurra, lotsa eta hilekoa kudeatzeko produkturik ez izana. Saharaz Hegoaldeko Afrikan adibidez, hamar haurretatik bat ez da eskolara joaten hilekoarekin, ikasturtearen %20a galduz. Indian, haur batek ikasturteko 145 egun gal ditzake hilekoagatik, eta kasu askotan, eskola utzi behar izaten dute, lan egin eta ezkontzeko (8). Hileko erregularraren agerpena, osasun indikatzaile bat izan arren, interpretazio desegokiak izaten ditu, eta heldutasun eta ugalkortasun seinaleztat hartzen da (20). Hau horrela, zenbait testuingurutan, menarkiak haur-ezkontza eragin dezake (21).

Heziketa faltaren ondorioz sortutako tabu eta estigma sozialak, hilekoa zikintzat eta ezkutatu beharreko gertaeratzat kalifikatzen dute, eta honek, genero diskriminazio egoerak indartzen ditu (22). Hilekoak eragiten dituen aldaketak direla eta, desberdintasun sozial eta estrukturalak sortzen dira (23). Hau horrela, pobrezia menstrualak, indarkeria sinbolikoa da, mendekotasun-harremana sortzen baita. Harreman hau zeharka sortzen da eta oso kaltegarria da, mendeko subjektuaren konplizitatearekin sortzen baita (24).

Koste ekonomikoari dagokionez, aipatu da mundu mailan pertsona askok zailtasunak dituztela hilekoa kudeatzeko. Espainian, denek ezin dute hilekoaren kudeaketa egokiak eskatzen duen karga ekonomikoa jasan. Hilekoa duen pertsona bakoitzak hilekoaren ondorioz daukan kostua, odoljario mota, hilekoaren iraupena, erabilitako produktu mota (kostu handiena konpresek eragiten dute, txikiena berriz kopak), produktuaren marka eta saltokiaren arabera da. Hala ere, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Erakundeak egindako ikerketa baten arabera, hilekoa duen pertsona bakoitzak 50 euroko gastua izaten du urtero. Kontutan hartuz, hilekoa duen pertsona baten aldi emankorra bataz beste 40 urtekoa izaten dela, bizitza osoan 2.000 euroko gastua izango luke. Pobrezia menstrualak, pobreziaren feminizazioarekin lotura estua dauka. Beraz, pobreziaren feminizazioaren eta generoarekin erlazioatutako arrakala ekonomikoaren testuinguruan, hilekoa disparekotasuna eragiten duen faktore gehigarri bat da (25).

1.1.3. Arrisku faktoreak

Pobrezia menstrualala jasateko arrisku faktoreak hauek dira: herrialde batean etorkina izatea, guraso bakarreko familia izatea, indarkeria matxistaren biktima izatea, muturreko pobrezian bizi diren pertsona izatea, etxerik ez izatea eta krisi humanitarioa bizitzea, etab., hilekoak eskatzen dituen beharrak asetzeko zailtasun handiagoak izaten baitituzte (25).

Horretaz gain, funtzionaltasun anitzeko pertsonen zein gaixotasun mentalak dituzten pertsonen ere oztopo gehigarriak izaten dituzte. Beste arrisku talde bat, genero-identitate anitzeko pertsonena da: pertsona transgeneroek eta identitate ez-binarioko pertsonen, aurretik aipatu diren zailtasunez gain, zailtasun gehigarriak izaten dituzte osasun menstrualala lortzeko (25).

Hilekoaren inguruko heziketa pobrea izateko arrisku faktoreak hauek dira: tokiko arauak eta ezagutzak hilekoarekiko pertzepzio negatiboak izatea, genero arau eta estereotipo oso zorrotzak izatea, tokiko zenbait praktika eta politika, familia erlazio desorekatua, menarkia ondorengo rol aldaketa, informazio eta laguntza sareetarako eskuragarritasun mugatua, etab. (26).

Dismenorrea primarioa pairatzeko arrisku faktoreak berriz, hauek dira: 30 urte baino gutxiago izatea, muturreko gorputz-masa indizeak izatea, erretzailea izatea, menarkia goiztiarra edukitzea (12 urte baino gutxiago izatean jaitsia), hileko ziklo luzeak, hileko fluxu ugaria izatea eta sexu abusuen aurrekariak izatea (4).

1.1.4. Urrakortasuna

Osasun egoera honi aurre egiteko, hainbat estrategia jarri dira martxan. Heziketarako eskubideak, osasuna izateko eskubideak, lan baldintza egokiak izateko eskubideak eta beste askok, NBERen (Nazio Batuen Erakundea) Garapen Iraunkorreko Helburuen garapen-esparrua osatzen dute, pobrezia, hezkuntza, osasuna, ura eta saneamendua eta genero-berdintasuna barne; beraz, osasun menstrualala funtsezkoa da 2030erako helburu horiek lortzeko (10). Osasun menstrualala, GJH (Garapen Jasangarriko Helburua) 6.2 arekin erlazionatuta dagoela onartu da: arreta berezia eskaini neska eta emakumeen beharrei. Hala ere, helburu gehiagok dute lotura osasun menstrualarekin: GJH 3.7 (sexu- eta ugalketa-osasuneko zerbitzuetarako sarbide unibertsala bermatzea), GJH 4

(kalitatezko heziketa inklusibo eta ekitatiboa), GJH 5.3 (haurren ezkontza desagertzea), etab. (21).



1. Irudia: Garapen jasangarriaren helburuak

Iturria: Gipuzkoako Foru Aldundia. Gipuzkoa etorkizuna orain. Garapen iraunkorraren helburuak [Internet]. Eskuragarri: <https://www.gipuzkoa.eus/eu/web/ingurumena/ta21/helburuak>

Pobrezia menstrualari buruzko kontzientzia pizteko eta hilekoa duten pertsonen eskubideak aldarrikatzeko, UNFPA (United Nations Fund for Population Activities) erakundeak, maiatzaren 28a aitortu zuen Nazioarteko Higiene Menstrualaren Eguna bezala (batz bestetik zikloak 28 egun irauten dituelako, eta hilekoak 5 egun). Horretaz gain, heziketa, instalazio seguruak eta oinarrizko produktuak (xaboia, azpiko arropak eta hilekoa kudeatzeko produktuak) dituzten higiekitak ematen dituzten azkenaldian, gatazkak jasan dituzten herrialdeetan (Ukraina, Moldavia eta Etiopia adibidez) eta hondamendi naturalak jasan dituztenetan (Haiti, Filipinak, Tonga, Malau eta Mozambike) (27). 2021n, Kenian ikerketa bat egin zen, zeinak frogatu zuen hilekorako produktuak doan eman eta heziketa menstrualak jasotzeak, hilekoa eta zikloarekiko pentsamendu positiboagoak eragiten zituela, genero-arauei buruzko pertzepzioa aldatu zutela eta haien buruarengan segurtasuna garatu zutela (28). Ugandan ere, ikusi zen heziketa menstrualak eraginkorra izan zela neskek haien hilekoari buruzko ezagutzak zabaldu eta modu egokian kudeatzen ikasteko (29). Etiopian, beste heziketa programa bat jarri zen martxan (30). Heziketa emateaz gain, hilekoa kudeatzeko “kit”-ak jarri zitzaizkien eskuragarri, eta ekintza hauek nesken eskolako asistentzian positiboki eragin zuten (30).

Europa mailan ere hainbat ekintza gauzatu dira. 2017ko ekainaren 7an, Erresuma Batuan #PeriodEmoji izeneko kanpaina bat jarri zen martxan. Bertan, 37 472 boto bildu ziren hilekoari ikusgarritasuna emateko *emotikono* bat aukeratzeko. *Emojiak* mundu osoan

erabiltzen dira, eta komunikatzeko modu bilakatu dira. Hauei esker, sentimenduak edo hitzez azaltzeko zailak diren kontzeptuak azaltzea errazten da. *Emoji* honek, elkarrizketa informaletan hilekoari buruz hitz egitea erraztu lezake. Hala ere lehen diseinu hau ez zen onartua izan (31). Horretaz gain, beste hainbat ekintza gauzatu dira. Eskozian adibidez, 2022an gobernuak hilekorako produktuak doan jarri zituen populazio osoarentzat. Politika hau aurrera pauso bat izan arren, heziketa beharra ikusi zen (22). Erresuma Batuan bertan, Chella Quint-ek #periodpositive kanpaina jarri zuen martxan, hilekoaren inguruan biztanleria heziz, lotsarik gabe hitz egiteko eta sekretismo, beldur eta desinformazio zikloa apurtzeko helburuarekin (32).

Espanian, 2/2010eko Lege Organikoa, martxoaren 3koa, Espainian, Sexu- eta Ugalketa-Osasunari eta Abortuari Buruzkoa, 2022an erreformatu zen. Lege honetan osasun menstruala lortzeko hainbat neurri planteatzen dira. Heziketari dagokionez, eskola-adin guztietan heziketa sexuala izateko eskubidea bermatzen da. Horretaz gain, hileko mingarri ezgaitzaileak dituzten hilekoa duten pertsonen, lantokian aldi baterako ezintasunerako eskubidea izango dute. Pobrezia menstrualari aurre egiteko, baliabide urriak dituzten pertsonen hilekoa kudeatzeko produktuak doan emango zaizkie eta eskuragarri utziko dituzte ikastetxe, erakunde publiko, espetxe eta zentro sozialetan (33). Espainian gauzatutako heziketa programei dagokienez, asko eta asko hilekoa kudeatzeko produktuak sortu eta saltzen dituzten enpresek gauzatu dituzte. Hauen helburu nagusia produktuak saltzea eta hilekoa medikalizatzea da, eta ez kalitatezko heziketa menstruala bermatzea. Hau horrela, Espainian, hilekoa duten pertsona askok ezjakintasuna daukate hileko zikloari eta honek osasunarekin duen erlazioari buruz (23). Hala ere, beste hainbat kanpaina jarri dira martxan azken urte hauetan: *La Vida en Rojo*, *Asociación Amba Menstruación Digna*, *CromosomosX*, *BeArtsy*, *Lola No Estás Sola* eta *PeriodSpain* esaterako. *La Vida en Rojo*-k, ikerketa arloan egiten du lan gehienbat. *Asociación Amba Menstruación Digna*-ren helburua, hileko zikloari ikusgaitasuna ematea da. *CromosomosX*-k berriz, heziketa eman eta produktu jasagarriak eskaintzen ditu. *BeArtsy* erakundeak, Nepalen egiten du lan, haurrak hezkuntza sisteman mantentzen, Chhaupadi teknikari aurre egiten, eta haur hauei lanpostuak lortzen. *Lola No Estás Sola* erakundeak kalean bizi diren hilekoa duten pertsonekin egiten du lan. Eta *PeriodSpain*, gobernuz kanpoko erakundeak aktibismoa, zerbitzua eta heziketa ditu oinarritzat (8).

Nafarroan, 2021ean egindako ikerketa batean, heziketa menstrual programa bat jarri zen abian 4. mailako (9-10 urte), 5. mailako (10-11 urte) eta 6. mailako (11-12 urte) ikasleetan. 5. eta 6. mailan, bi hilabetetan zehar, astero iraupen laburreko saioak egin zituzten. 4. mailako ikasleek berriz, hilekoari eta zikloari buruzko saio puntual bat izan zuten. 5. eta 6. mailako ikasleekin, konfiantza espazio bat sortu zen, eta hilekoari buruzko zalantzen postontzi bat jarri zitzaien eskuragarri. Saioak hasi aurretik eta amaitu ondoren, bi galdera egin zizkieten ikasle guztiei. Lehenengo galdera honako hau izan zen: zenbat dakizu hilekoari eta zikloari buruz? (1. eranskina). Laugarren mailako ikasleetan, ezagutzak %62,2an hobetu zirela ikusi zen interbentzioaren ondoren. 5. mailako ikasleetan berriz, %68,1ean hobetu ziren. 6. mailako ikasleetan aldiz, %52,7an hobetu ziren. Hau horrela, ezagutza aldetik, eraginkortasun handiena 5. mailako ikasleengan izan zuela ikusi zen. Bigarren galdera berriz, hau izan zen: norekin hitz egingo zenuke hilekoaz eta zikloaz? (2. eranskina). 4. mailako ikasleetan %2,2an igo zen inorekin hitz egingo ez lukeen ikasle kopurua. 5. mailako ikasleetan berriz, %29,8an jaitsi zen. 6. mailako ikasleetan, %10,9an igo zen kopuru hau. Bigarren galdera honetan ere, emaitza onenak 5. mailako ikasleetan lortu ziren (8).

1.1.5. Diana taldea

Heziketa programa hau ikastetxeko 10-11 urteko genero guztietako ikasleei zuzenduko zaie (18 ikasle). Osakidetzako Haurren Osasun Programaren arabera, talde-heziketak, indibidualki egin ezin diren ekintzak egiteko aukera ematen du. Gainera, pertsonak arazo bat identifikatu, definitu eta ebazteko biltzen direnean, banaka baino baliabide gehiago dituztela adierazten da. Taldeko kideek bata bestea laguntzen dute jarrera osasuntsuak barneratzen. Bata besteaz ikasten dute interbentzio mota honen bitartez. Talde heziketa ikastetxean egitea aproposa dela adierazten da (34).

Adinari dagokionez, menarkia batz-beste 11-12 urterekin iristen dela ikusi da (34). 2021eko ikerketa batean, heziketa mota hau menarkiaren aurretik ematea gomendatzen da (2). Menarkiaren aurretik kalitatezko heziketa jaso ahal izatea lehentasun bat da, garai horretan, gorputzak aldatzen ari baitira. Erresuma Batuan egindako ikerketa batean, mito eta estigmen prebalentzia oso altua zela azaldu zen gazteen artean. Ikerketa horretan adierazi zuten haien hilekoaz hitz egiteak lotsa emateaz gain, ez zutela ulertzen zer ari zen gertatzen haien gorputzean. Horretaz gain, adin talde hau kaltebera da estigma, diskriminazioa eta gizarte- eta osasun- arloko ekitate faltak pairatzeko (23). Nafarroan,

gauzatutako hezkuntza programa batean, eraginkortasun handiena 10-11 urteko ikasleetan izan zuela ikusi zen (8).

Generoari dagokionez, ikusi da mutil eta gizonen, hilekoaren gestioan eragina dutela rol desberdinen bitartez: anaiak, aitak, senarrak, ikaskideak, lankideak, irakasleak, langile edo nagusiak, osasun- profesionalak eta arduradun politikoak besteak beste. Hau horrela, heziketa bi generoei ematea gomendatzen da (35).

Babbar et al.-ek, haien lanean adierazi zuten osasun menstrualaren lortzea, ezinbestekoa dela berdintasuna, eskubideak eta dignitatea eskuratu ahal izateko, eta osasun menstrual faltak, oinarrizko giza eskubideak urratzen dituela. Hau horrela, osasun menstrualaren modu holistikoa integratzen duten ugalketa- eta sexu- osasun programen beharra ikusi da (10).

2. HELBURUAK

2.1. HELBURU NAGUSIA

10-11 urteko haurrei bideratutako osasun menstrualari buruzko osasun heziketa programa baten diseinua burutzea.

2.2. HELBURU ZEHATZAK

1. Osasun hezkuntza programa baten justifikazio bat burutzea.
2. Osasun hezkuntza programa baten helburuak zehaztea.
3. Osasun hezkuntza programa baten metodologia deskribatzea.
4. Osasun hezkuntza programa baten plangintza deskribatzea.
5. Osasun hezkuntza programa baten ebaluazioa zehaztea.

3. METODOLOGIA

Justifikazioa, arrisku faktoreak eta diana taldea zehazteko, bilaketak 2022ko azarotik eta 2023ko urtarrila bitarte egin ziren. Horretarako PubMed eta Dialnet datu baseak erabili ziren. PubMed-en, "Mestruation", "Menarche", "Health", "Health Education" , "Dysmenorrhea" eta "Self Medication" deskriptoreak erabili ziren. Haien artean AND

eta OR operatzaile boolearren bitartez konbinatu ziren, eta bilaketa estrategiak lortu ziren (3. eranskina).

Lehenengo bilaketa estrategia "Menstruation"[MeSH Terms] AND "Health"[MeSH Terms] izan zen, eta 360 emaitza lortu ziren. Iragazki hauek aplikatu zitzaizkien: hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak). Honela, 84 emaitza lortu ziren, eta barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatuta, 8 artikulua aukeratu ziren.

Bigarren bilaketa estrategia "Menarche" [MeSH Terms] AND "Health"[MeSH Terms] izan zen eta 45 artikulua lortu ziren. Iragazkiak aplikatuz, hau da hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak), 45 emaitza lortu ziren. Barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatu ondoren, artikulua 1 aukeratu zen.

Hirugarren bilaketa estrategia "Menstruation"[MeSH Terms] AND "Health Education"[MeSH Terms]. Bilaketa honekin 227 artikulua lortu ziren. Iragazkiak hauek izan ziren: hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak). Horrela, 39 artikulua geratu ziren, eta barneratze- eta kanporatze irizpideak aplikatuz, 11 artikulua aukeratu ziren.

Laugarren bilaketa, "Menarche"[MeSH Terms] AND "Health Education"[MeSH Terms] izan zen. 117 emaitza agertu ziren. Aplikatutako iragazkiak hauek izan ziren: hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak), 7 emaitza agertuz. Barneratze- eta kanporatze- irizpideak aplikatuz, artikulua bat aukeratu zen.

Hurrengo bilaketa estrategia, "Dysmenorrhea"[MeSH Terms] OR "Menstruation"[MeSH Terms]) AND "Self Medication"[MeSH Terms] izan zen. 20 emaitza lortu ondoren, iragazki hauek aplikatu ziren: hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta azken 6 urteak. Hau horrela, 3 emaitza lortu ziren, eta barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatuz, artikulua 1 aukeratu zen.

Dialneten aldiz, terminologia aske bidez egin ziren bilaketak. Erabilitako termino askeetako bat "Menstruación" izan zen, eta 413 emaitza lortu ziren. Iragazkiak honakoak izan ziren: hizkuntza (ingeleza eta gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak). Hau horrela, 125 emaitza lortu ziren. Barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatuz, 2 artikulua aukeratu ziren. Dialneten egindako azken bilaketa "Automedicación y polimedicación" izan zen. Bilaketa honekin emaitza 1 agertu zen. Iragazkiak aplikatuz: hizkuntza (ingeleza eta

gaztelera) eta urtea (azken 6 urteak), artikulua bera agertu zen, eta barneratze eta kanporatze irizpideak aplikatuz, artikulua hori aukeratu zen.

Horretaz gain, bigarren mailako bilaketa bat egin zen, lortutako artikuluen bibliografia erreparatuz. Barneratze-irizpideak betetzen zituzten artikulua hautatu ziren. Bestalde, bigarren mailako bilaketa horretan, hainbat web-orri bisitatu dira, UNFPA erakundearena edo *#periodpositive* kanpainarena adibidez. Espainian gaiarekin zerikusi zuzena duen lege bat aztertzeko, Estatuko Aldizkari Ofizialean (BOE) ere kontsulta bat egin da.

Diana taldearen identifikazioa egiteko, *Desarrollo afectivo y social* liburua kontsultatu da (36). Bestalde, hezkuntza edukiak garatzeko hainbat liburu, plataforma digital eta web orri erabili dira. Hezkuntza edukien oinarria, bi liburutan dago: *La regla mola, si sabes cómo funciona* eta *Alimentación y salud femenina* (37, 38). Horretaz gain, *MayoClinic* eta web orria kontsultatu da. Harluxet hiztegi entziklopedikoa ere erabili da. Gai batean, hainbat bideo erabili dira eduki batzuk barneratuarazteko. Alde batetik, *Chhaupadi* dokumentalaren zati bat jarri da. Bestetik berriz, *Irabazi arte!* telesailaren zatiak erabili dira.

Osasun hezkuntzaren diseinuak bi oinarri izan ditu: alde batetik *Métodos educativos en salud* liburua, eta *Manual de Educación para la Salud* eskuliburua (39, 40). Bi tresna hauei esker, osasun hezkuntza programa batek behar dituen zatiak osatu dira. Programari parte-hartzaileekiko gertutasuna emateko, pertsonaia bat sortu da: Aetz. Horretarako, *Bitmoji* plataforma erabili da (4. eranskina). Horretaz gain, programari ipuin formatua eman nahi izan zaio, eta horretarako, sarrera gisa testu motzak sortu dira, programako pertsonaiaren bizipenen bitartez, saioei hasiera emateko (5. eranskina).

Azkenik, Pello Errota ikastetxearekin, Asteasuko Kultur Teknikariaren bitartez jarri gara harremanetan. Parte-hartzaileak adin txikikoak izanik, baimen informatu bat sortu da (6. eranskina) guraso edo tutore legalak informatzeko eta haien baimena emateko, eta horretarako Euskal Herriko Unibertsitateko gida bat erabili da.

4. PLANGINTZA

4.1. DIANA TALDEAREN IDENTIFIKAZIOA

10-11 urte bitarteko haurrak eskola garaikoen taldean sailkatzen dira. Adin hau finkapen eta zehazpen aroa da. Lengoaiari dagokionez, esaldi konplexuagoak erabiltzen hasten dira, lengoaia formalagoa, kontzeptualagoa eta hautakorragoa eskuratuz. Ezagutzaren eraikuntza ere asko aldatzen da, adin honetan, gauzen itxura soilaz haratago joateko gai dira. Mugak ezagutzen dituzte, baina haien gaitasun kritikoa mugatuta dago (helduen ideien aurrean batez ere) (36).

Sozialki, kideekiko harremanak geroz eta garrantzitsuago bihurtzen dira (famiarekin batera). Gurasoekin egotea gustuko dute, eta hauen balore sistema, arauak eta funtzionamendu sozialaren ezaugarriak onartzen dituzte. Arau sozial asko bereganatzen dituzte. Jokaeraren kontrol maila altua lortzen dute, eta intentzioak eta ondorioak bereizteko gai dira, saritua edo zigortua dena bereizteko. Hala ere, oraindik helduen epaiketen menpe daude, hauek finkoak, unibertsalak eta betirako direla sinesten baitute (36).

Haien burua definitzerako garaian, geroz eta gehiago erabiltzen dituzte ezaugarri psikologikoak (haur eskolan ezaugarri fisikoak soilik erabiltzen dira). Horretaz gain, zein etniatakoak diren desberdintzen dute, eta honekin identifikatzen dira. Gorputz-irudiaren inguruko kontzientzia ere garatzen hasten dira (36).

Emozioei dagokienez, garai honetan nagusitasun arazoek eta bazterkeria sozialek haserrea sortzen dute. 10-11 urteko haurrak gai dira egoera berean aurkako emozioak ager daitezkeela ulertzeko, eta emozio hauek elkar eragin dezaketela ulertzeko ere bai. Adin honetan, badakite besteek haien emozioak irakur ditzaketela, eta azalpen emozionalak izkuta ditzaketela ere bai. Emozioak ez azaldu nahi izateak bi funtzio ditu: haien burua eta besteak babestea. Genero rolek eragin handia dute emozioen azalpenean: neskei gehiago kostatzen zaie etsipena adieraztea eta mutilei berriz, beldurra (36).

4.2. HELBURUEN FORMULAZIOA

4.2.1. Helburu nagusia

Pello Errota Ikastetxeko 5. mailako ikasleek, osasun menstrualari buruzko kontzientzia garatuko dute, zikloa modu osasuntsuan kudeatzeko gaitasunak lortzeko.

4.2.2. Bigarren mailako helburuak

Pello Errota ikastetxeko 5. mailako ikasleek zera lortuko dute:

1. Hileko zikloaren oinarrizko kontzeptuak adieraztea saioaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
2. Hilekoa duten pertsonen ugaltze aparatua ezagutzen dutela adieraztea saioaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
3. Sindrome premenstrualean sortzen diren zeinu eta sintoma desberdinak adieraztea programaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
4. Hilekoaren ondorioz sortutako mina kudeatzeko gai izatea programaren amaierarako. (Gaitasunezkoa)
5. Hilekoa kudeatzeko metodo desberdinak azaltzea programaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
6. Zikloaren fase desberdinek gorputzari nola eragiten dioten adieraztea saioaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
7. Autozainketarako gaitasuna lortu dutela adieraztea programaren amaierarako. (Gaitasunezkoa)
8. Kulturak hilekoan daukan eragina ulertu dutela adieraztea azaltzea saioaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
9. Zikloarekiko dituzten sentimendu, pentsamendu eta emozioekiko autoezagutza garatzea programaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
10. Hilekoaren inguruko mitoak identifikatzea programaren amaierarako. (Gaitasunezkoa)
11. Hilekoaz lotsarik gabe hitz egitea programaren amaierarako. (Jarrerazkoa)
12. Haien gorputzarekiko segurtasuna adieraztea saioaren amaierarako. (Garapen pertsonalekoa)

4.3. JARDUEREN PROGRAMA

4.3.1. Hezkuntza-edukiak

Helburu zehatzetan oinarrituta, 7 gai sortu dira. Gai hauek 6 saiotan banatuko dira. Lehenengo saioan sarrera bat egin, eta 1. gaia landuko da. Bigarren saioan, 2. eta 3. gaiak landuko dira, hirugarrenean 4. gaia, laugarrenean 5. gaia, bosgarrenean 6. gaia eta seigarrenean 7. gaia landuko da. Saio bakoitza 50-60 minutukoa izango da eta astean bitan egingo dira.

1. GAIA: Ongi etorri zikloaren abenturara!

Hileko zikloaren oinarrizko kontzeptuak azalduko dira: hilekoa, menarkia eta bizi-arroak besteak beste. Bizi-arroetan, nerabezaroan sakonduko da. Hilekoa eta generoaren gaiari ere aipamena egingo zaio, ea emakumeek soilik izaten ote duten. Horretaz gain, oinarrizko anatomia azalduko da: barneko eta kanpoko organo sexualak. Azalpenari amaiera emateko, hileko zikloari buruz hitz egingo da. Lau faseak azalduko dira, baina fase menstrualean sakonduko da (37, 38).

2. GAIA: Sindrome premen... zer?

Sindrome premenstrualari buruz hitz egingo da: zer den, noiz ager daitekeen, etab. Zeinu eta sintomak ere azalduko dira (portaerazkoak eta fisikoak) (42).

3. GAIA: Aetzek sabeleko mina dauka. Nondik dator? Kezkagarria al da?

Dismenorrearen definizioa azalduko da. Min hori sortzearen arrazoi posibleak aipatuko dira, "arruntak" eta jarraipen bat behar dutenak desberdinduz. Horretaz gain, hilekoaren aurretik eta hilekoan zehar egin daitezkeen zainketa estrategiak landuko dira. Bukatzeko, Kegel-en ariketak azalduko dira: zer diren, zertarako egiten diren eta nola egiten diren (37, 38, 43).

4. GAIA: Tresna asko ditugu... Ezagut ditzagun!

Hilekoa kudeatzeko metodoak azalduko dira: odoljario askea, behin erabili eta botatzeko konpresa, berrerabiltzeko konpresa, hilekorako kuleroak, tanpoia eta kopa menstrualak. Metodo hauek nola erabiltzen diren lantzeaz gain, bakoitzaren alderdi positibo eta negatiboak landuko dira (37).

5. GAIA: Aetz gorputza entzun eta zaintzen ikasten ari da.

Hileko zikloak pertsonari nola eragiten dion azalduko da (eragin fisiko, psikologiko, emozional eta sozialak). Horretarako, fase bakoitzaren eraginak azalduko dira. Irekiera poloa eta barnera biltze poloaren esanahia azalduko da. Horretaz gain, fase bakoitzak, naturaren fenomeno desberdinekin daukan lotura azalduko da (urtaroak eta ilargiaren faseak adibidez). Autoezagutza estrategia moduan, diagrama menstrualaren erabilera azalduko da. Ondoren, fase bakoitzean erabil daitezkeen autozainketa estrategiak azalduko dira. Bukatzeko, autozainketa estrategia gisa, arnasketa bidezko erlaxazio ariketak azalduko dira (37, 38).

6. GAIA: Zer dio horrek? Hori ez da egia!

Hasteko, kultura zer den argituko da. Erlijioarekin jarraituz, tabuen sorrera eta hauek hilekoan daukaten eragina azalduko da. Hainbat adibide landuko dira: Nepaleko Chhaupadi praktikatik hasi eta gure egunerokotasuneko gertaeretaraino. Egunerokotasunaren barruan, lehen hilekoa jaistean ematen diren gertaera kulturalak aztertuko dira. Gurasoen portaerak ere landuko dira (ezjakintasuna, segurtasun falta...). Behar denean laguntza eskatzearen garrantzia azpimarratuko da. Eta amaitzeko, elkartasunak dituen onurak azalduko dira (24, 38, 44, 45, 46).

4.3.2. Estrategia metodologikoa

Osasun-heziketa programa hau 6 saiotan gauzatuko da. Saio bakoitza 50-60 minutukoa izango da bataz beste, eta astean bi saio egingo dira. Saio guztiak Asteasuko Pello Errota ikastetxeko 5. mailako ikasleen ikasgelan emango dira. 5.mailako ikasleen taldea 18 ikaslekoa izango da. Jarraian aipatutako jarduera metodologikoak, taldearen ezaugarrietara egokituz diseinatu dira, parte-hartze aktiboa sustatuz.

1. Taula: Osasun-heziketa programako lehenengo saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

1. SAIOA (60 min)			
Harrera			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Elkartze teknika	Taldeari harrera egingo zaio. Taldekide zein erizainak beren burua aurkeztuko dute. Saioaren helburua aurkeztuko da.	15 minutu
	Ikerketa teknika: Galdetegia	Taldearen ideiak aztertzeko 10 galderako galdetegi bat (7. eranskina) erantzun beharko dute banaka.	5 minutu
1. GAIA: Ongi etorri zikloaren abenturara!			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Hileko zikloaren oinarrizko kontzeptuak adieraztea saioaren amaierarako.	Ikerketa teknika: Fotopalabra	Taldeka jarri eta talde bakoitzak proposatutako argazki bat aukeratuko du (8. eranskina). Argazkia zergatik aukeratu duten azaldu, eta burura ekarri dizkieten ideiak partekatuko dituzte.	10 minutu

Hilekoa duten pertsonen ugaltze aparatua ezagutzen dutela adieraztea saioaren amaierarako	Esposizio teknika: Parte hartutako irakaspena	Ikerketa teknikan partekatutako ideietatik abiatuta, azalpenak emango dira.	10 minutu
	Anatomia jolasa	Organo sexualak ikasteko, aurretik egindako taldeetan jarriko dira. Bi argazki erakutsiko zaizkie, eta txandaka, organoak izendatzen joango dira (9. eranskina).	10 minutu
	Ikerketa teknika: Galdetegia	Taldeka, "Kahoot" programaren bitartez azaldutakoari buruzko galderak erantzungo dituzte (10. eranskina).	20 minutu

2. Taula: Osasun-heziketa programako bigarren saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

2. SAIOA (60 min)			
Errepasoa eta harreara			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Ikerketa teknika: Ideia zaparrada	Aurreko saioan azaldutako kontzeptu nagusiei buruz bakoitzak gogoratzen duena partekatuko du talde handian.	5 minutu
	Elkartze teknika	Erizainak taldearekin saioaren helburuak edukiak adostuko ditu.	5 minutu
2. GAIA: <i>Sindrome premen... zer?</i>			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Sindrome premenstrualean sortzen diren zeinu eta sintoma desberdinak adieraztea programaren amaierarako.	Ikerketa teknika: Ideia zaparrada	Hilekoak eragiten dituen “ezaugarri desatseginak” aipatzeko eskatuko zaie eta arbelean idatziko dira. Ondoren, arruntak edo osasun profesionalei kontatu beharrekoak diren arabera sailkatuko dira.	10 minutu
	Esposizio teknika:	“Hilekoaren egunerokoa” testua irakurri (11. eranskina) eta bertan	10 minutu

	Irakurketa diskusioarekin	aipatzen diren zeinu eta sintomak azpimarratu binaka. Ondoren, talde handian partekatu eta azalpen osagarriak eman.	
3. GAIA: Aetzek sabeleko mina dauka. Nondik dator? Kezkagarria al da?			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Hilekoaren ondorioz sortutako mina kudeatzeko gai izatea programaren amaierarako.	Esposizio teknika: Parte hartutako irakaspena.	Mina kudeatzeko egin daitezkeen ekintzei buruzko azalpen laburra.	10 minutu
	Hausnarketa teknika: Kasu baten inguruan	Taldeka "Hilekoaren egunerokoa" (11. eranskina) idatzi duen Aetzi, gomendioak eman hilekoa modu osasuntsuagoan kudeatzeko. Talde handian partekatu.	15 minutu
	Gaitasunak eta jarrerak lantzeko teknika: Entrenamendua / demostrazioa	Dismenorrea prebenitzeko Kegel-en ariketak egiten erakutsiko zaie.	5 minutu

3. Taula: Osasun-heziketa programako hirugarren saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

3. SAIOA (60 min)			
Harrera			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Elkartze teknika	Erizainak taldearekin saioaren helburuak edukiak adostuko ditu.	5 minutu
4. GAIA: Tresna asko ditugu... Ezagut ditzagun!			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Hilekoa kudeatzeko metodo desberdinak azaltzea programaren amaierarako.	Ikerketa teknika: Idea zaparrada	Hilekoa kudeatzeko metodoak erakutsiko zaizkie banaka. Eta bakoitza zertarako den galdetuko zaie.	10 minutu
	Esposizio teknika: Parte hartutako irakaspena	Aureko erantzunetatik abiatuta, azalpenak emango dira.	10 minutu
	Gaitasunak eta jarrerak	Metodo bakoitzarekin txoko bat egingo da. Taldeetan banatu, eta	35 minutu

	garatzeko teknikak: Demostrazioa / entrenamendua	txokoz aldatzen joango dira. Metodo bakoitzaren erabilera simulatu eta taldekideentzat metodo bakoitzak dituen alderdi positibo eta negatiboak idatziko dituzte orri batean. Gero, idatzitakoa talde handian partekatuko da, eta bakoitzak bere metodo gustukoena zein den pentsatu eta adieraziko du.	
--	--	--	--

4. Taula: Osasun-heziketa programako lehenengo saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

4. SAIOA (60 min)			
Errepasoa eta harre ra			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Ikerketa teknika: Ideia zaparrada	Aurreko saioan azaldutako kontzeptu nagusiei buruz bakoitzak gogoratzen duena partekatuko du talde handian.	5 minutu
	Elkartze teknika	Erizainak taldearekin saioaren helburuak edukiak adostuko ditu.	5 minutu
5. GAIA: Aetz gorputza entzun eta zaintzen ikasten ari da.			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Zikloaren fase desberdinek gorputzari nola eragiten dioten adieraztea saioaren amaierarako.	Ikerketa teknika: Phillips 66	Galdera hau egingo zaie: hileko zikloak ba al du eraginik gure aldatetan? Nola eragin dezake? 6ko taldetan jarriko dira, eta 6 minutuz eztabaidatuko dute, ekarpenak talde handian partekatze.	15 minutu
	Esposizio teknika:	Aurreko erantzunetatik abiatuta, zikloko fase bakoitzak	20 minutu

Autozainketarako gaitasuna lortu dutela adieraztea programaren amaierarako.	Azalpena diskusioarekin	pertsonengan duen eragina azalduko zaie. Autoezagutza estrategia moduan diagrama menstrualak (12. eranskina) erabiltzen erakutsiko zaie (adinera egokitutako bertsio baten bitartez). Eta autozainketa estrategiak ere azalduko dira.	
	Hausnarketa teknika: Ariketa bitartez	Aurreko azalpenetan oinarrituta, zikloaren irudikapeneko (13. eranskina) gune bakoitzean, ikasle bakoitzarentzat autozainketa estrategia egokienak idatziko dituzte banaka.	10 minutu
	Gaitasunak eta jarrerak lantzeko teknika: Entrenamendua / demostrazioa	Autozainketa estrategia gisa, arnasketa bidezko erlaxazio ariketak azaldu eta praktikatuko dira (argiak itzalita eta isiltasunean).	5 minutu

5. Taula: Osasun-heziketa programako bosgarren saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

5. SAIOA (60 min)			
Harrera			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Elkartze teknika	Erizainak taldearekin saioaren helburuak edukiak adostuko ditu.	5 minutu
6. GAIA: Zer dio horrek? Hori ez da egia!			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Kulturak hilekoan daukan eragina ulertu dutela adieraztea azaltzea saioaren amaierarako. Zikloarekiko dituzten sentimendu, pentsamendu eta emozioekiko	Ikerketa teknika: Idea zaparrada	Kulturak hilekoan eraginik ba ote duen galdetuko da eta burura etortzen zaiena erantzungo dute talde handian.	5 minutu
	Esposizio teknika: Azalpena diskusioarekin	Kulturak hilekoan daukan eragina aurkeztuko zaie, eta talde handian, ideiak, pentsamenduak, sentimenduak, etab. partekatuko dira.	5 minutu
	Esposizio teknika: Bideoa diskusioarekin	Edurne Pasabanen “Chhaupadi” dokumentalaren zati bat jarriko zaie, eta talde handian pentsamenduak, ideiak, sentimenduak, etab. partekatuko dira.	10 minutu

<p>autoezagutza garatzea programaren amaierarako.</p> <p>Hilekoaren inguruko mitoak identifikatzea programaren amaierarako.</p>	<p>Ikerketa teknika: Phillips 66</p>	<p>6ko taldetan jarriko dira, eta bakoitzari hainbat esaldi emango zaizkio (batzuk egiak, besteak gezurrak) (14. eranskina). Taldeka, esaldi horiek egiak edo gezurrak diren identifikatu, eta talde handian erantzuna justifikatu beharko du. Ondoren, esaldi bakoitzari buruz azalpen osagarria emango da.</p>	<p>15 minutu</p>
	<p>Hausnarketa teknika: Bideoa diskusioarekin</p>	<p>“Irabazi arte!” telesaileko 2. denboraldiko 4. kapituluko zati batzuk jarriko zaizkie: bertan, pertsonaia bati lehen hilekoa jaisten zaio, eta egunerokotasunean nola aurre egiten dion ikusten da. Ondoren, taldeka, galdera batzuk erantzungo dituzte (15. eranskina).</p>	<p>20 minutu</p>

6. Taula: Osasun-heziketa programako seigarren saioa. Iturria: Sorkuntza propioa.

6. SAIOA			
Errepasoa eta harrera			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
	Ikerketa teknika: Ideia zaparrada	Aurreko saioan azaldutako kontzeptu nagusiei buruz bakoitzak gogoratzen duena partekatuko du talde handian.	10 minutu
	Elkartze teknika	Erizainak taldearekin saioaren helburuak edukiak adostuko ditu.	5 minutu
<i>Agurra</i>			
Helburua	Teknika	Jardueraren azalpena	Denbora
Hilekoaz lotsarik gabe hitz egitea programaren amaierarako.	Jolasaren bidezko ikaskuntza: Mahai jokoa	4 taldetan, mahai jokoan (16. eranskina) jolastu. Tableroa erdian egongo da, eta beste gainontzekoak biribil batean. Talde bakoitzean ordezkariak txandatzeko joango dira.	20 minutu
Haien gorputzarekiko segurtasuna adieraztea saioaren amaierarako	Hausnarketa teknika: Hilekoaren kutxa	Hilekoaren kutxa. Saioaren hasieran paper zati bat emango zaie, haien ideia, pentsamendu, beldur eta kezka idazteko. Anonimoa	20 minutu

		delat esango zaie (inork ez dituela mezuak irakurriko, nik bakarririk). Bukaeran kaxako mezuak atera eta denon artean argituko ditugu.	
	Ikerketa teknika: Galdetegia	Programan zehar sentitu eta pentsatu dutenari buruzko 10 galdera erantzungo dituzte banaka (17. eranskina).	5 minutu

4.3.3. Kronograma, lekua, osasun agenteak eta beharrezkoak diren baliabideak

7. Taula: Osasun-hezkuntzaren kronograma, osasun agenteak eta beharrezko baliabideak. Iturria: Sorkuntza propioa.

	1. saioa	2. saioa	3. saioa	4. saioa	5. saioa	6. saioa
Kronograma	2024ko apirilaren 9a, asteartea. 10:15 - 11:15	2024ko apirilaren 11a, osteguna 10:15 - 11:15	2024ko apirilaren 16a, asteartea. 10:15 - 11:15	2024ko apirilaren 18a, osteguna. 10:15 - 11:15	2024ko apirilaren 23a, asteartea. 10:15 - 11:15	2024ko apirilaren 23a, osteguna. 10:15 - 11:15
Lekua	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela	Pello Errotako 5. mailako ikasleen ikasgela
Osasun agenteak	Erizain bat	Erizain bat	Erizain bat	Erizain bat	Erizain bat	Erizain bat
Beharrezko baliabideak	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) 4 argazki	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) “Hilekoaren	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) Aurkezpena eta	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) Aurkezpena eta	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) Aurkezpena eta	Aetzen gutuna inprimatuta (5. eranskina) Mahai jokoa

	<p>inprimatuta (8. eranskina)</p> <p>Anatomia jolasa inprimatuta (9. eranskina)</p> <p>Galdetegia inprimatuta (10. eranskina) (19 kopia)</p> <p>Zeloa</p> <p>Arbela</p> <p>Errotulagailua</p> <p>Aurkezpena</p> <p>Proiektagailua</p> <p>Ordenagailuak</p>	<p>egunerokoa” testua (11. eranskina)</p> <p>inprimatuta (10 kopia)</p> <p>Aurkezpena eta proiektagailua</p> <p>Arbela</p> <p>Errotulagailua</p>	<p>proiektagailua</p> <p>Arbela</p> <p>Errotulagailua</p> <p>Orri txuriak (6)</p> <p>Arkatzak (6)</p> <p>Erabili eta botatzeko konpresa bat</p> <p>Berrerabiltzeko konpresa bat</p> <p>Hilekorako kulero batzuk</p> <p>Tanpoi bat</p> <p>Kopa bat</p>	<p>proiektagailua</p> <p>Diagrama menstrualua (12. eranskina)</p> <p>inprimatuta (19 kopia)</p> <p>Zikloaren irudikapena (13. eranskina)</p> <p>inprimatuta (19 kopia)</p>	<p>proiektagailua</p> <p>Esaldiak inprimatuta (14. eranskina)</p> <p>Arbela</p> <p>Errotulagailua</p>	<p>(tableroa, dadoa, fitxak, kartak eta probetako beharrezko materiala) (16. eranskina).</p> <p>Proiektagailua eta aurkezpena.</p> <p>Hilekoaren kutxa.</p> <p>Paper zatiak.</p> <p>Galdetegia inprimatuta (17. eranskina) (19 kopia).</p>
--	--	--	---	--	---	--

4.4. EBALUAZIOAREN PLANGINTZA

Heziketa programa baten ebaluazioaren helburua, heziketa prozesua egokitzea ahalbidetzen duen informazioa lortzea da. Horrela, programaren diseinua eta garapena, antzemandako behar eta lorpenei egoki diezazkiekegu (40).

Ebaluazioak funtzio pedagogikoa dauka, heziketa programa baten funtsezko osagaia baita, emaitzak ebaluatzeaz gain, prozesua eta egitura ebaluatzen dituena. Ebaluazioa erizainak eta diana taldeak egiten dute. Eta prozesuaren hasieran, prozesuan zehar eta bukaeran egin behar da (40).

4.4.1. Programaren emaitzen ebaluazioa

Programaren emaitzak ebaluatzean, diana taldeak hasieran zehaztutako helburu orokor eta zehatzak lortu ote dituen ebaluatuko da (40).

Erizaina

Emaitzen ebaluazioa hiru momentu nagusitan egingo du erizainak: programaren hasieran, programa osoan zehar eta amaieran. Programaren hasieran, diana taldeak hileko zikloaren inguruan dituzten ezagutza, pentsamendu eta sentimenduak aztertzeke galdetegi bat pasako da (7. eranskina), aurrerago emaitzak ebaluatzeke. Saioetan zehar, hainbat jolas, galdetegi, ariketa, demostrazio, etab. erabiliko dira helburuak bete ote diren aztertzeke (10., 11., 12., 13., 14., 15. eranskinak). Bukaerako ebaluazioa berriz, azken saioan gauzatuko den mahai-jolasaren bitartez egingo da (16. eranskina).

4.4.2. Programaren prozesuaren ebaluazioa

Ebaluazio honen helburua, jardueren egokitasuna (parte-hartzea, aurreikusitako jardueren lorpen-maila, helburuak eta edukiak pertsonari edo taldeari egokitzea, jarduerak eta zereginak, etab.), eta programazioa ebaluatzea da (40).

Diana taldea

Diana taldeak, azken saioan egindako 5 baieztapenez osatutako galdetegi baten bitartez ebaluatuko du programaren prozesua (17. eranskina).

Erizaina

Erizainak, bi modutara ebaluatuko du programaren prozesua: alde batetik, ebaluazio jarraitua egingo du, saio guztietan behaketa bitartez diana taldearen jarrerak aztertuz (hauen erosotasuna, interesa, parte-hartzea...) eta erregistro bat eginez (18. eranskina). Bestetik, erizainak programa bukatzean galdetegi bat erantzun beharko du (18. eranskina).

4.4.3. Programaren egituraren ebaluazioa

Egitura ebaluatzearen helburua, programa gauzatu den lekua, saioen eta programaren iraupena, ordutegia, eta baliabide didaktiko eta pertsonalak (erizaina) ebaluatzea da.

Diana taldea

Diana taldeak, azken saioan egingo den 5 baieztapenez osatutako galdetegi baten bitartez ebaluatuko du programaren egitura (17. eranskina).

Erizaina

Bi momentutan ebaluatuko du programaren egitura: programan zehar, eta bukatzean. Programan zehar, behaketaren bitartez ebaluatuko du, eta aztertutakoa erregistratuko du (18. eranskina). Programa bukatzean, galdetegi bat erantzungo du (18. eranskina).

5. EKARPEN PERTSONALA

Hileko zikloa, biztanleriaren zati handi batek egunero bizitzen dugun fenomeno naturala da. Hala ere, sekretismoz eta tabuz betetako gaia da, isilpean bizi behar dela erakutsi digutena. Lan hau egiteko ideia, ingurunearen behaketatik dator: hilekoa jaitsi berritan, gelako ikasleen erdiek genuen hilekoa, eta hala ere, komunera joateko konpresak galtzetan gordetzen genituen; norbaitek hilekoa zeukala agerian geratzen zenean, barreak eta irainak saihestezinak ziren, eta ondoriozko lotsa ere bai.

Honen arrazoia? heziketa menstrualean (eta heziketa sexualean orokorrean) dagoen hutsune handia. Ikastetxera ikastera joaten garan, baina eskoletan, jasotzen den heziketa sexual bakarra preserbatibo bat era egokian jartzeari buruzkoa izan ohi da askotan. Heziketa sexualak esparru zabalegia biltzen du preserbatibo baten erabilerara soilik

mugatzeko. Gauza berdina gertatzen da hileko zikloarekin. Gai hau, aipamen hutsean geratzen da sarritan, gehiegi sakondu gabe. Heziketa menstrualak, hileko zikloa bizi-zikloko fenomeno natural bat azaltzea du helburu, honek bizitzan duen eragina ulertarazteko, eta osasun menstrualala lortzeko. Hau horrela, aipatutako hutsune hori ez da osatuko, heziketa integralari berez duen garrantzia eman arte.

Aipatutako hutsune honek osasun eta pobrezia menstrualala definitzen ditu. Pobrezia hitza entzutean, baliabide falta etortzen zaigu burura, eta automatikoki geografikoki urrun dauden errealitateen inguruan pentsatzen dugu. Lanean aipatutako lurralde urrunetan, egoera oso latza da, baina kilometro gehiegi egin gabe, ezagut dezakegu pobrezia ekonomikoak sortutako pobrezia menstrualala. Desoreka ekonomikoa errealitate bat da, besteak beste, pertzepzio okerrak, sentimendu negatiboak eta gaixotasunak eragin ditzakeen errealitatea. Hala ere pobrezia menstrualala ez du baliabide faltak bakarrik sortzen, heziketa faltak ere sortzen du. Informazio nahikoa edo okerra izateak ere nabarmen baldintzatzen du gure osasuna.

Heziketa menstrual integral bati esker, gure gorputzean gertatzen den fenomeno natural hau eta honek guregan duen eragina ulertzea ahalbidetzen du, pentsamendu kritikoari bidea irekiz. Hau ezinbestekoa da gure burua ulertu eta zaintzeko, independenteak izan, eta laguntza behar dugunean, behar hori identifikatzeko (hileko zikloko anomaliak, patologiak...). Autozainketak pertsona bezala ahalduntzea dakar, bakoitzaren osasunaren ardura hartzea. Gure burua zaintzeaz gain, bizi garen planeta zaintzeko baliagarria da. Behin erabili eta botatzeko metodoak izaten dira lehen aukera, eta askotan bi aldiz pentsatu gabe erabiltzen ditugu. Informazio egokia jasota, metodoa aukeratzeko garaian aspektu gehiago har daitezke kontutan, kutsadura murriztuz.

Azken finean, gizaki izate hutsagatik, eskubide batzuk dauzkagu, unibertsalak, munduko txoko eta maila sozioekonomiko guztietan bermatu beharko lirakekeenak. Hala ere, urteetan zehar, gure gorputzak eta bizitzen ditugun prozesuek ez dute lekurik izan gizartean, baina heziketa menstrualala iraultzailea da, eta hau, hasi besterik ez da egin.

Gaia puri-purian dago. Urteek aurrera egin ahala, geroz eta lege, kanpaina, ekintza eta argitalpen gehiago dago hileko zikloaren inguruan: haurrentzat sortutako ipuinetatik hasiz estatu mailan sortutako lege berrietaraino. Zikloak guregan duen eragina aztertzen ari da. Hala ere bada zer konpondu, gomendio bateratuak emateko adibidez: Osakidetzan,

Haurren Osasun Programak, heziketa mota hau 11-12 urterekin ematea gomendatzen du. Bibliografian aldiz, lehenago ematea komeni dela irakurri dut. Hala ere, harro nago egiten ari den lanaz, kultura androzentrikoa pixkanaka-pixkanaka atzean utziz, gizartean orain arte isilean gorde den fenomeno honi lekua egiten ari baikara.

Lan honen helburua, heziketa programa honetan parte hartzen duten ikasleengan kontzientzia menstruala piztea izan zen hasiera batean. Ez nuen espero ni neu ere hausnarketara bultzatuko ninduenik. Lana egiten asko ikasi dut, zikloaz, osasunaz eta nire buruaz. Horretaz gain, erizain bezala gizartean daukagun arduraz ere jabetu naiz. Erizainak osasun agenteak gara, gizarte osasuntsuago baten alde lan egiteko betebeharra daukagunak. Hau lortzeko, erizainaren benetako papera zein den barneratu dut hilabete hauetan: biztanleria ahaldundu eta gaitasunak lortzeko bidean laguntzea, haien osasunean jarrera aktiboa izan dezaten. Horretarako funtsezko giltza da heziketa. Bukatzeko, esan dezaket heziketa programa bat egiten ikasteaz haratago, erizaintzaren betebeharrak garrantzitsuenetako bati buruz ikasi dudala proiektu honetan.

6. BIBLIOGRAFIA

1. MedLinePlus [Internet]. Bethesda, Maryland: Medikuntzako Liburutegi Nazionala; 2021 [kontsulta: 2022/12/27]. Menstruación. Erabilgarri: <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html>
2. Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. SRHM [Internet]. 2021 [kontsulta: 2022/12/27];29(1):31-8. DOI: <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
3. Casola AR, Luber K, Riley AH, Medley L. Menstrual health: Taking action against period poverty. Am J Public Health [Internet]. 2022 [kontsulta: 2022/12/27];112(3):374-377. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2021.306622>
4. McKenna KA, Fogleman CD. Dysmenorrhea. Am Fam Physician [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/04];104(2):164-170. Erabilgarri: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34383437/>
5. De Sanctis V, Soliman AT, Daar S, Di Maio S, Elalaily R, Fiscina B, et al. Prevalence, attitude and practice of self-medication among adolescents and the paradigm of dysmenorrhea self-care management in different countries. Acta Biomed [Internet]. 2020 [kontsulta: 2023/01/02];91(1):182-192. DOI: [10.23750/abm.v91i1.9242](https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9242)
6. Armour M, Hyman MS, Al-Dabbas M, Parry K, Ferfolja T, Curry C, et al. Menstrual health literacy and management strategies in young women in Australia: a National Online Survey of young women aged 13-25 Years. J Pediatr Adolesc Gynecol [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/02];34(2):135-143. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.11.007>
7. López GN. Identificación de los factores que influyen en la automedicación y la polimedición. Análisis de las encuestas europeas de salud en España, 2009 y 2014 [tesia]. Valentzia: CEU Herrera Kardinala Unibertsitatea; 2017. Erabilgarri: <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/8542>
8. Pascual Armendáriz N. Análisis de la pobreza menstrual en edad escolar. Lecciones aprendidas del caso de Reino Unido y su aplicación a España [master amaierako lana Interneten]. Castelló de la Plana, Castelló. Jaume I Unibertsitatea, Gizarte eta Giza Zientzien Fakultatea; 2021 [kontsulta: 2023/01/09]. Erabilgarri: <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/194362>

9. PeriodSpain [Internet]. Bartzelona, Espainia: iHelp Fundazioa; 2022 [kontsulta data: 2023/01/04]. Erabilgarri: <https://www.ihelp.org.es/causa/period-spain/>
10. Babbar K, Martin J, Ruiz J, Parray AA, Sommer M. Menstrual health is a public health and human rights issue. *Lancet Public Health* [Internet]. 2022 [kontsulta: 2022/12/27];7(1):10-11. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00212-7)
11. Sommer M, Caruso BA, Torondel B, Warren EC, Yamakoshi B, Haver J, et al. Menstrual hygiene management in schools: Midway progress update on the “MHM in Ten” 2014–2024 global agenda. *Health Res. Policy Syst* [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/02];19(1):1-14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12961-020-00669-8>
12. Holmes K, Curry C, Ferfolja T, Parry K, Smith C, Hyman M, et al. Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: a narrative review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/04];18(5):2260. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052260>
13. Liu X, Liu Z, Fan F, Jia C. Menarche and menstrual problems are associated with non-suicidal self-injury in adolescent girls. *Arch Womens Ment Health* [Internet]. 2018 [kontsulta: 2023/01/09];21:649-656. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0861-y>
14. Babbar K. Taboos and myths as a mediator of the relationship between menstrual practices and menstrual health. *Eur J Public Health* [Internet]. 2021 [kontsulta: 2022/12/30];31(3). DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.552>
15. Plan International UK. Normalizing menstruation, empowering girls. *Lancet Child Adolesc Health* [Internet]. 2018 [kontsulta: 2022/12/30];2(6):379. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30143-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30143-3)
16. Davies SH, Langer MD, Klein A, Gonzalez-Hernandez G, Dowshen N, . Adolescent perceptions of menstruation on Twitter: Opportunities for advocacy and education. *J Adolesc Health* [Internet]. 2022 [kontsulta: 2022/12/30];71(1):94-104. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.01.224>
17. Trant AA, Vash-Margita A, Camenga D, Braverman P, Wagner D, Espinal M, et al. Menstrual health and hygiene among adolescents in the United States. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 2022 [kontsulta: 2022/12/30];35(3):277-287. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2021.12.014>

18. Chandra-Mouli V, Patel SV. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod. Health* [Internet]. 2017 [kotsulta: 2022/12/27];14(30):609-636. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
19. Thakuri DS, Thapa RK, Singh S, Khanal GN, Khatri RB. A harmful religio-cultural practice (Chhaupadi) during menstruation among adolescent girls in Nepal: Prevalence and policies for eradication. *PloS One* [Internet]. 2021 [kotsulta: 2023/01/02];16(9):1-22. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256968>
20. Michael J, Iqbal Q, Haider S, Khalid A, Haque N, Ishaq R, et al. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Womens Health* [Internet]. 2020 [kotsulta: 2023/01/03];20 (4):1-8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0874-3>
21. Sommer M, Torondel B, Hennegan J, Phillips-Howard PA, Mahon T, Motivans A, et al. How addressing menstrual health and hygiene may enable progress across the Sustainable Development Goals. *Global health action* [Internet]. 2021 [kotsulta: 2023/01/09];14(1):1-10. DOI: <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1920315>
22. Martin J, Babbar K, Maschette U. Menstrual health for all requires wider high level commitment. *BMJ* [Internet]. 2022 [kotsulta: 2022/12/30]; 378-386. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.o2222>
23. Medina-Perucha L, Jacques-Avino C, Valls-Llobet C, Turbau-Valls R, Pinzon D, Hernandez L, et al. Menstrual health and period poverty among young people who menstruate in the Barcelona metropolitan area (Spain): protocol of a mixed-methods study. *BMJ Open* [Internet]. 2020 [kotsulta: 2023/01/03];10(7):e035914. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-035914>
24. García Toyos N. Discursos en torno a la menstruación: representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual [tesia]. Sevilla: Sevillaako Unibertsitatea; 2021. Erabilgarri: <https://idus.us.es/handle/11441/130658>

25. EDE Fundazioa. Estudio sobre la pobreza e higiene menstrual en la CAE. Gasteiz, Euskal Autonomia Erkidegoa: Emakunde - Emakumearen Euskal Erakundea; 2021. Erabilgarri: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_informes/es_emakunde/adjuntos/pobreza_higiene_menstrual_cae.pdf
26. Ames P, Leau CY. Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para niñas y adolescentes en el contexto escolar. Peruko Ikerketa Institutua; 2020 [kontsulta: 2023/01/15]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/peru/media/7406/file/Retos%20e%20impactos%20del%20manejo%20de%20higiene%20menstrual%20para%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20en%20el%20contexto%20escolar.pdf>
27. UNFPA [Internet]. New York, New York, Amerikako Estatu Batuak; 2022 [kontsulta: 2023/01/12]. Día Internacional de la Higiene Menstrual. Erabilgarri: <https://www.unfpa.org/es/events/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual-0>
28. Austrian K, Kangwana B, Muthengi E, Soler-Hampejsek E. Effects of sanitary pad distribution and reproductive health education on upper primary school attendance and reproductive health knowledge and attitudes in Kenya: a cluster randomized controlled trial. *Reprod. Health* [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/02/04];18(1):1-13. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01223-7>
29. Kansime C, Hytti L, Nalugya R, Nakuya K, Namirembe P, Nakalema S, et al. Menstrual health intervention and school attendance in Uganda (MENISCUS-2): a pilot intervention study. *BMJ Open* [Internet]. 2020 [kontsulta: 2022/12/27];10(2):e031182. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031182>
30. Belay S, Kuhlmann AKS, Wall LL. Girls' attendance at school after a menstrual hygiene intervention in northern Ethiopia. *Int J Gynaecol Obstet* [Internet]. 2020 [kontsulta: 2023/01/04];149(3):287-91. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijgo.13127>
31. Plan International UK. Time to talk about menstruation: #PeriodEmoji. *Lancet* [Internet]. 2017 [kontsulta: 2023/01/05];389:1273 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31579-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31579-9)
32. Period Positive [Internet]. Erresuma Batua. [kontsulta: 2023/01/07]. Erabilgarri: <https://periodpositive.com/>

33. Sexu- eta Ugalketa- Osasunari eta Abortuari Buruzko Lege Organikoa. Estatuko Aldizkari Ofiziala (BOE), 5364 (argitaratze data: 2023/02/28). Erabilgarri: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/02/28/1/dof/spa/pdf>
34. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritzak. Programa de Salud Infantil. Osakidetza [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/13]. Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/vida_saludable_publicaciones/es_def/adjuntos/prog_salud_infantil_es.pdf
35. Mahon T, Tripathy A, Singh N. Putting the men into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management. Waterlines [Internet]. 2015 [kontsulta: 2023/01/04];3(1):7-14. Erabilgarri: <https://www.jstor.org/stable/24688187>
36. Etxebarria I, Fuentes MJ, López F, Ortiz MJ, Rebollo MJ. Desarrollo afectivo y social. Madrid: Piramide Edizioak; 2014 [kontsulta: 2023/03/02].
37. Salvia A, Torrón C, Menstruita. La regla mola, si sabes cómo funciona. 5. edizioa. Bartzelona: Penguin Random House; 2020.
38. León M. Alimentación y salud femenina. Bartzelona: Lunwerg; 2020.
39. Palmar AM, Maciá L. Métodos educativos en salud. Bartzelona: Eslequier; 2014.
40. Pérez Jarauta MJ, Echauri Ozcoidi M, Ancizu Irure E, Chocarro San Martín J. Manual de Educación para la Salud. Nafarroako Gobernua [Internet]. 2006 [kontsulta: 2023/01/23]. Erabilgarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
41. Nazioarteko Bikaintasun Kanpua. Consentimiento informado. Euskal Herriko Unibertsitatea [Internet]. Erabilgarri: https://www.ehu.es/documents/2458096/2528821/CONSENTIMIENTO_INFO_RMADO.pdf/6812d102-ab44-48a4-eb36-41a41f7eb7ec
42. Mayo Clinic [Internet]. Rochester, Minnesota, Amerikako Estatu Batuak: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); 2022 [kontsulta: 2023/01/11]. Síndrome premenstrual (SPM). Erabilgarri: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>
43. Embid SG, Pelegrín EM, Auría ME, Leciñena GC, Portero NG, Lucas PG. Dismenorrea primaria. Efectividad de los enfoques terapéuticos desde un abordaje

- interdisciplinar. RSI [Internet]. 2021 [kontsulta: 2023/01/05];2(5):13. Erabilgarri: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/dismenorrea-primaria-efectividad-de-los-enfoques-terapeuticos-desde-un-abordaje-interdisciplinar/>
44. Eusko Jaurlaritzak. Harluxet Hiztegi Entziklopedikoa [Internet]. Andoain: Plazagunea; 2012 [kontsulta: 2022/12/28]. Erabilgarri: <http://www1.euskadi.net/harluxet/>
45. Molina M. Chhapadi, una expedición de Eburne Pasaban a la cara oculta del Himalaya [bideoa]. Iruñea: Arena Ikusentzunezko Komunikazioa; 2019. Erabilgarri: <https://gloria.tv/post/3CjNqZEsVUQm24FFTYADkMfZB#1465>
46. García de Vicuña J. Irabazi arte! [bideoa]. Donostia: Pausoka Entertainment; 2023. Erabilgarri: <https://www.eitb.eus/eu/nahieran/irabazi-arte-2-denboraldia/irabazi-arte-2-denboraldia/osoa/8594/218709/>

ERANSKINAK

1. ERANSKINA: Nafarroako heziketa programako 1.galdera. Iturria: (8)

Zenbat dakizu hilekoari eta zikloari buruz?

4. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Ezer ez	% 42,2	% 0
Gutxi	% 37,8	% 17,8
Nahikoa	% 20	% 82,2

5. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Ezer ez	% 40,4	% 0
Gutxi	% 51	% 23,4
Nahikoa	% 8,5	% 76,6

6. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Ezer ez	% 21,7	% 0
Gutxi	% 54,3	% 21,7
Nahikoa	% 23,9	% 76,6

2. ERANSKINA: Nafarroako heziketa programako 2. Galdera. Iturria: (8)

Norekin hitz egingo zenuke hilekoaz eta zikloaz?

4. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Inorekin ez	% 21,7	% 23,9
Etxekoekin eta lagunik onenekin	% 52,2	% 47,8
Ikaskideekin eta familiarekin	% 17,4	% 13
Denekin	% 4,3	% 10,9

5. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Inorekin ez	% 40,4	% 10,6
Etxekoekin eta lagunik onenekin	% 55,3	% 57,4
Ikaskideekin eta familiarekin	% 2,1	% 19,1
Denekin	% 2,1	% 12,8

6. MAILAKO IKASLEAK	Saioen aurretik	Saioen ondoren
Inorekin ez	% 45,7	% 34,8
Etxekoekin eta lagunik onenekin	% 41,3	% 30,4
Ikaskideekin eta familiarekin	% 13	% 30,4
Denekin	% 0	% 4,3

3. ERANSKINA: Datu baseetako bilaketa estrategiak eta lortutako emaitzak. Iturria: Sorkuntza propioa.

DATU BASEA	ESTRATEGIA	KOPURUA	IRAGAZKIAK	KOPURUA	KANPORATZE-IRIZPIDEAK	HAUTATUAK
PubMed	"Menstruation"[MeSH Terms] AND "Health"[MeSH Terms]	360	Azken 6 urteak Hizkuntza	84	Ezaugarri espezifikoko emakumeak Patologia espezifikoak Antisorgailu hormonalak	8
PubMed	"Menarche" [MeSH Terms] AND "Health"[MeSH Terms]	197	Azken 5 urteak Hizkuntza	45	Ezaugarri espezifikoko emakumeak Patologia espezifikoak	1

PubMed	"Menstruation"[MeSH Terms] AND "Health Education"[MeSH Terms]	227	Azken 6 urteak Hizkuntza	39	Planifikazio familiarri buruzko artikulak Antisorgailuak Emakumeen ezaugarri espezifikoak (behar bereziak dituztenak, kartzelan daudenak, dantzariak...) Endometriosisia	11
PubMed	"Menarche"[MeSH Terms] AND "Health Education"[MeSH Terms]	116	Azken 6 urteak Hizkuntza	7	Aurretik aukeratuak Obesitateari buruzko artikulak	1
PubMed	"Dysmenorrhea"[MeSH Terms] OR "Menstruation"[MeSH Terms]) AND "Self Medication"[MeSH Terms]	20	Azken 5 urteak Hizkuntza	3	Ezaugarri espezifikoko emakumeak	1

Dialnet	Menstruación	413	Azken 6 urteak Hizkuntza	125	Esanahi literarioa aztertzea Patologia espezifikoak Akupuntura Klimaterioa Prozedura medikoak Antisorgailu hormonalak Emakumeen ezaugarri espezifikoak (desgaitasuna, kirolariak...) Aurretik aukeratuak izatea Hilekoari buruzkoak ez diren osasun-programak	2
Dialnet	“Automedicación y polimedicación”	1	Azken 6 urteak Hizkuntza	1	-	1

4. ERANSKINA: Programako pertsonaia: Aetz egoera desberdinean Bitmoji plataformarekin sortua. Iturria: Sorkuntza propioa.



5. ERANSKINA: Aetzen gutunak. Iturria: Sorkuntza propioa.

1. saioa

Kaixo lagunak!

Ni Aetz naiz, 10 urte ditut, eta asko gustatzen zait futboleko ibiltzea. Gertaera oso berezi bat gertatu zait. Eskolara joan aurretik pijamaren galtzetan orbain marroi-gorrixka bat agertu zitzaidan. Hasieran beldurtu egin nintzen, ez nekien zer zen. Hilekoa omen da. Ba al dakizue zer den hori?

Zatozte nirekin, eta has dezagun denok batera zikloaren abentura!

2. saioa

Egun on lagunak!

Egun hauetan “arraro” samar sentitzen naiz, ez dakit zergatik den. Liburu batean sindrome presmen..., premsten... beno, ez dakit nola esaten den, izen arraroa dauka. Baina lasai, ez omen da gaixotasun bat. Sabeleko beheko zatia puztuta sentitzen dut, eta molestia antzeko bat daukat, ez dakit zergatik. Lagunduko al didazue fenomeno hau deskubritzen?

3. saioa

Egun on lagunak!

Gauza asko ikasten ari naiz egun hauetan. Ezagutzen dituzue hilekoa kudeatzeko tresnak? Jostailuak bezalakoak dira, eta asko daude. Nik ez dakit zein aukeratu, lagunduko al didazue? Ezagut ditzagun!

4. saioa

Egun on lagunak!

Azken egun hauetan nire gorputza desberdin somatu dut. Amak esan dit nire gorputza entzun behar dudala, eta zaintzen ikasi behar dudala. Baina ez dakit, niri ez dit hitz egiten. Ikas dezagun denok batera nola “entzun” gorputza, eta nola zaindu zikloaren abenturak zehar!

5. saioa

Egun on lagunak!

Ez didazue sinetsiko gaur zer entzun dudan ikastetxean... hilekoaren inguruko mozolokeria galantak! Amak azaldu didanez, kultura bakoitzaren arabera sinesmen desberdinak daude hilekoarekin lotuta. Baina ez dakit oso ondo ulertu dudan... Lagunduko didazue hau ulertzen?

6. saioa

Egun lagunak!

Uau! Zenbat ikasi dugun elkarrekin egun hauetan... Zirrikitu batetik joko bat ikusi dut gordeta, ikasitako guztia errepasatzeko. Nik behintzat, zalantza batzuk ditut, eta zuek ere bai, seguraski. Ikasteko eta zikloaren abenturaz gozatzeko, oso garrantzitsua da hauek argitzea.

Plazer bat izan da bidaia hau zuekin hastea lagunak!

Zaindu zaitezte, eta izan bihurriak!

6. ERANSKINA: Baimen informatua. Iturria: Sorkuntza propioa.

OSASUN HEZIKETA PROGRAMA GAUZATZEKO BAIMEN INFORMATUA

Maialen Otegi Etxart

Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintzako Fakultatea

motegietxart@gmail.com

PROIEKTUAREN DESKRIBAPENA

Izenburua

Osasun Heziketa Programa: Heziketa Menstruala LH5-eko ikasleei bideratua.

Laburpena

LH5-eko ikasleek, osasun menstrualari buruzko kontzientzia garatzea da helburua, hileko zikloa modu osasuntsuan kudeatzeko gaitasunak lortzeko. Horretarako, 6 saioz osatutako programa bat antolatuko da. Saio bakoitzean gai bat edo bi landuko dira ekintza desberdinen bidez, proposatutako helburu zehatzak lortzeko. Gazteek helburuak bete dituzten aztertzeko, ebaluazio tresna desberdinak sortu dira. Programa honen iraupena 3 astekoa da, eta Pello Errota ikastetxean gauzatuko da.

INTERBENTZIOAREN DESKRIBAPENA

Interbentzio mota

LH5-eko ikasleak hileko zikloari buruzko heziketa programa batean parte hartzea.

Interbentzioaren deskribapena

Heziketa programaren hasieran, zikloari buruzko ezagutza, pentsamendu eta sentimenduak aztertzeko galdera bat erantzun beharko da. Saioetan, banakako, binakako eta taldekako ekintzak gauzatuko dira (azalpenak, gogoetak, irakurketa, jolasak, dinamika desberdinak...). Saioen amaieran, proiektuaren egitura eta prozesua ebaluatu ahal izateko beste galdetegi bat erantzun beharko du. Horretaz gain, beste galdera-sorta bat erantzun beharko da, programak diana taldean izan duen eragina ebaluatzeko. Saioak astean bitan

gauzatuko dira, 3 astez (6 saio), eta saio bakoitzak 50 minututik ordu beterako iraupena izango du.

Arriskuak eta eragozpenak

Ez da programa honek eragindako arrisku edo eragozpenik aurreikusi.

Edozein zalantza izan dezakeen pertsona oro, erreferentziazko pertsonarekin jar daiteke harremanetan, baimen honen goiko aldean adierazitako helbide elektronikoaren bitartez.

PARTE-HARTZAILEEN ESKUBIDEAK

Borondatezkoa

Proiektu honetan parte-hartzea borondatezkoa da. Parte hartu nahi ez izanak ez du inolako eraginik izango zuengan.

Baliogabetzea

Edozein momentutan utz dezakezue proiektua, honek inolako kalte edo neurririk eragin gabe. Horretarako, baimenaren goiko aldean agertzen den helbide elektronikoa erabil daiteke erreferentziazko pertsonarekin harremanetan jartzeko. Ordurarte bildutako datuak aztertu, eta zein suntsituko diren akordatuko da zuekin.

Bildutako datuak

Programa amaitzean, bildutako datuak anonimizatu egingo dira.

Datu orokorren babesa

Datuen tratamendua Datu Pertsonalak Babesteari eta Eskubide Digitalak Bermatzeari buruzko abenduaren 5eko 3/2018 Lege Organikoak ezarritakoaren arabera egingo da.

Doakotasuna

Datuak ematea, galdetegiak erantzutea, ekintzetan parte-hartzea, etab. modu altruistan egingo dira. Beraz, ez da ordainsaririk jasoko, eta konpentsaziorik egongo balitz, deskribatuko litzateke.

Emaitzen eskuragarritasuna

Baimen honen goiko aldean agertzen den helbide elektronikoaren bitartez erreferentziazko pertsonarekin harremanetan jarritz, emaitzak ezagut ditzakezu.

Ni,, behar bezala informatua izan naiz. BAIMEN INFORMATU honetan agertzen diren edukiak ulertzen ditut, eta baldintzak onartzen ditut.

Data:

.....

Proiektuan parte hartuko duen pertsona:

.....

NAN:

.....

Sinadura:

.....

Guraso edo legezko tutoreen sinadura:

.....

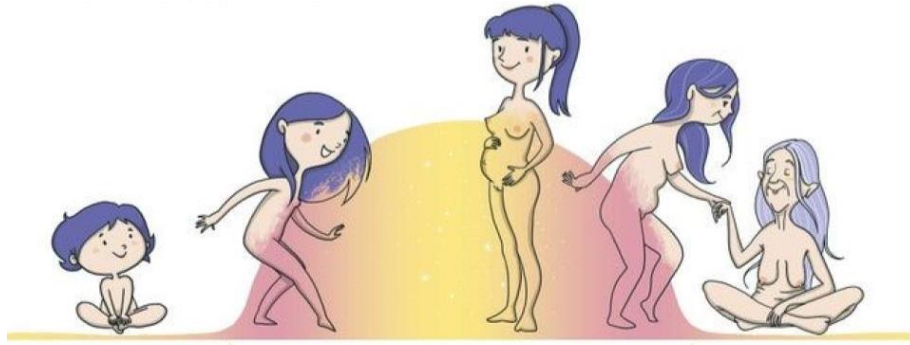
Erreferentziazko pertsona:

Maialen Otegi Etxart

7. ERANSKINA: 1. saioan erizainak osasun hezkuntza programaren emaitzak ebaluatzeko galdetegia. Iturria: Sorkuntza propioa.

<i>BAIEZTAPENA</i>	1	2	3	4	5	
	Oso desados	Desados	Ez ados, ez desados	Ados	Oso ados	Ez dakit
Badakit zer diren hilekoa eta hileko zikloa.						
Hileko zikloaren faseak ezagutzen ditut.						
Hilekoa kudeatzeko metodoak ezagutzen ditut.						
Hileko zikloa kudeatzeko prest sentitzen naiz.						
Kulturak hileko zikloan duen eragina ulertzen dut.						
Hileko zikloaren inguruko mitoak identifikatzeko gai naiz.						
Hileko zikloaz edonorekin hitz egingo nuke.						

8. ERANSKINA: 1. saioko “fotopalabra” argazkiak.



2. Irudia: Bizitza-aren mapa.

Iturria: (37)



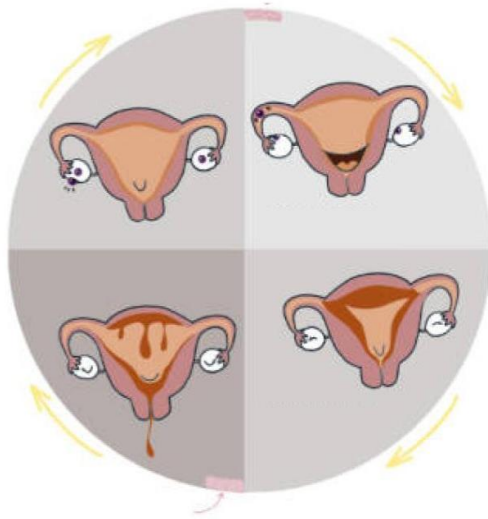
3. Irudia: Hilekoa.

Iturria: Raquel Riba Rossy (Lola Vendetta)



4. Irudia: Umetokia

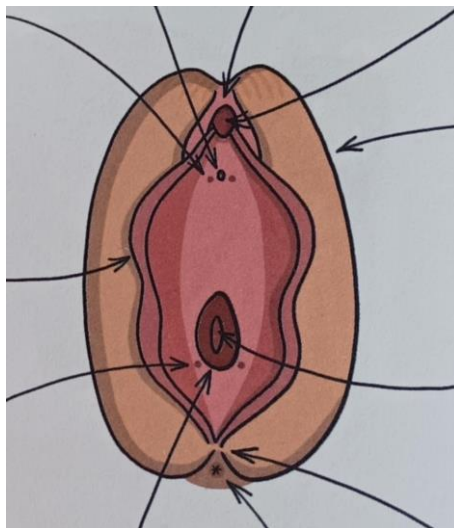
Iturria: Didactalia. Emakumeen ugaltze-aparatua, aurreko bista (Bigarren Hezkuntza-Batxilergoa) [Internet]. Eskuragarri: <https://cienciasnaturales.didactalia.net/eu/baliabidea/emakumeen-ugaltze-aparatua-aurreko-bista-bigarren/0ec7aa8e-807b-4be8-9978-84b496c59a8e>



5. Irudia: Hilekoaren zikloa.

Iturria: (37)

9. ERANSKINA: 1. saioko anatomia jolasa.



6. Irudia: Kanpoko organo sexualak.

Iturria: (37)

- 1- KLITORIA
- 2- EZPAIN TXIKKIAK
- 3- BAGINA
- 4- HIMENA
- 5- KLITORISAREN ESTALKIA
- 6- URETRA
- 7- LUBRIKATZEKO 2 ZULO
- 8- UZKIA
- 9- EZPAIN HANDIAK
- 10- EIAKULATZEKO 2 ZULO
- 11- PERINEA



7. Irudia: Barneko organo sexualak.

Iturria: Didactalia. Emakumeen ugaltze-aparatua, aurreko bista (Bigarren Hezkuntza-Batxilergoa) [Internet]. Eskuragarri: <https://cienciasnaturales.didactalia.net/eu/baliabidea/emakumeen-ugaltze-aparatua-aurreko-bista-bigarren/0ec7aa8e-807b-4be8-9978-84b496c59a8e>

- 1- BAGINA
- 2- UMETOKI LEPOA
- 3- UMETOKIA
- 4- ENDOMETRIOA
- 5- OBULUTEGIAK
- 6- FALOPIOREN TRONPAK

10. ERANSKINA: 1. saioko Kahoot galdetegia. Iturria: Sorkuntza propioa.

1. Zer da hilekoa?
 - a. Hilerokanporatzen den gernu kantitatea.
 - b. Hilerok baginatik kanporatzen den odoljario arrunta, hileko zikloari hasiera ematen dion gertakaria.
 - c. Hilerok gastatzen den energia.
 - d. Hilerok ureterretik ateratzen den odoljario arrunta, hileko zikloari hasiera ematen dion gertakaria.

2. Zer da menarkia?
 - a. Lehen hilekoa.
 - b. Iada helduak garela adierazten duen gertaera.
 - c. Hilekoaren lehen eguna.
 - d. Emakumeei bakarrik agertzen zaie odoljarioa.

3. Zein dira bizi-aroak?
 - a. Jaioberria, emakumea, heldua, amona
 - b. Haurtzarora, nerabezarora, helduarora, zahartzarora
 - c. Haurtzarora, aro emankorra, helduarora
 - d. Haurtzarora, menarkia, klimateriora

4. Aukeratu esaldi zuzena:
 - a. "Emakume izatea sexu biologikoaren arabera da".
 - b. "Hilekoa baldin badaukazu, emakumea zara".
 - c. "Emakume izatea sexu biologikoaren eta genero identitatearen arabera da".
 - d. "Gizonezkoek ezin dute hilekorik izan".

5. "Gizonezkoa naiz, eta hilekoa daukat".
 - a. Posible da.
 - b. Ezinezkoa da.

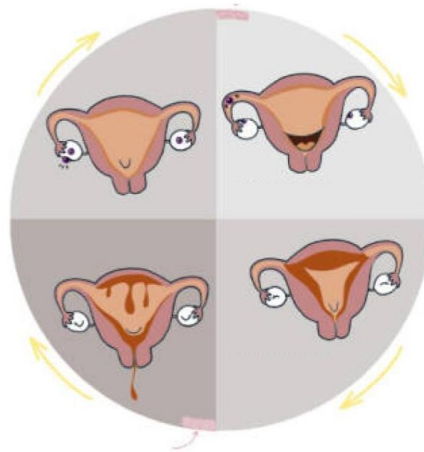
6. Zenbat zulo ditu bulbak?

- a. 4
- b. 2
- c. 6
- d. 1

7. Zenbat fase ditu hileko zikloak?

- a. 5: Fase menstruala, fase obulatorioa, fase premenstruala, fase luteoa eta fase preobulatorioa.
- b. 4: Fase menstruala, fase preobulatorioa edo folikularra, fase obulatorioa eta fase premenstruala edo luteoa.
- c. 6: Fase premenstruala, fase menstruala, fase obulatorioa, fase posobulatorioa, fase luteoa eta fase folikularra.
- d. 2: Fase menstruala eta fase obulatorioa.

8. Taldeka, azaldu labur, zer gertatzen den hileko zikloaren faseetan zehar marrazkiaren laguntzaz. Ondoren, talde handian partekatu.



11. ERANSKINA: Hilekoaren egunerokoa. Iturria: Sorkuntza propioa

HILEKOAREN EGUNEROKOA

2023ko urtarrilaren 21a, larunbata.

Gaur larunbata da, ez daukat ikastetxera joan beharrik. Atzo jaitsi zitzaidan hilekoa. Goizean esnatu naizenean, sabeleko min pixka bat sentitu dut. Gosaltzera joan naiz sukaldera. Gaur multikiroleko partidua daukagu Hernanin. Hernaniko taldea gure lehiakide handienetako bat da, eta asteak daramatzagu partidu honen zain, behingoz irabazteko aukerak ditugulako, baina ez daukat gogo handirik, nekatuta bainago.

Hortzak eta aurpegia garbitzera joan naiz komunera eta aurpegian grano gehiago atera zaizkidala ikusi dut. Kirol arropa jantzi, eta bularretakoa jazterakoan bularrak sentikor ditudala konturatu naiz. Amarekin eta aitarekin Maddi eta Noraren bila abiatu gara Hernanirantz abiatzeko.

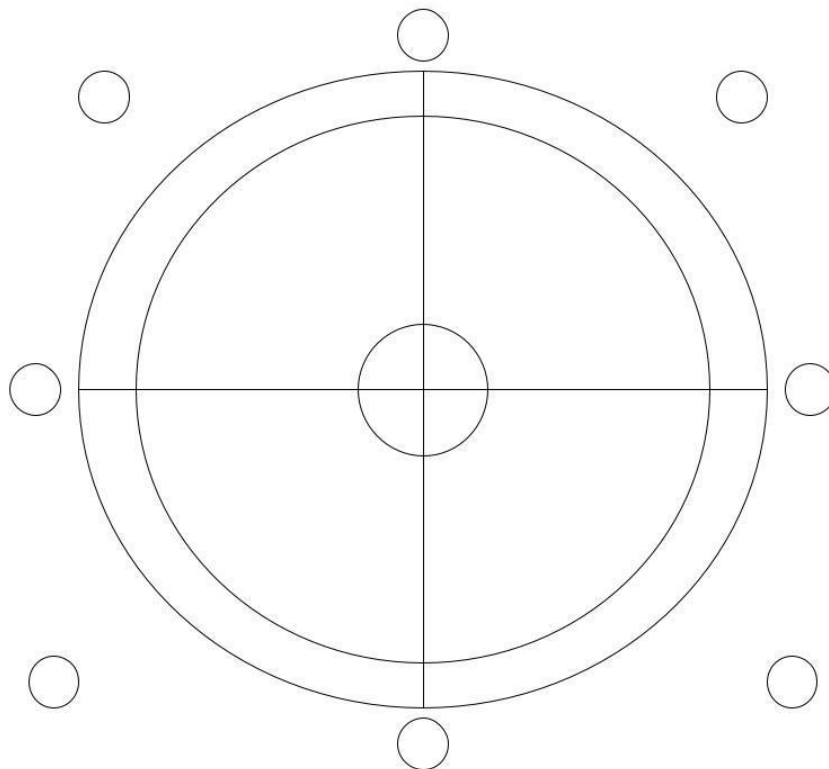
Bidean Norarekin haserretu naiz, baina iritsi garenean bakeak egin ditugu. Partidua hasi da, baina ni oraindik esnatu gabe nengoela zirudien, nahastuta nengoen. Irabazi egin dugu, eta taldearekin ospatu dugu. Hala ere, ez nago aldarte onenean.

Etxera joan gara bazkaltzera, eta bazkaldu aurretik, sabeleko beheko aldean mina jarri zait berriro, goizekoa baino intentsuagoa. Sabela oso puztuta daukadala sentitzen dut, eta atsedean hartzeko beharra daukat. Arratsaldean lagunak kalera ateratzeko hitz egin dute, baina nik siesta egin dut, eta afaltzera joan naiz Mikelen etxera, besteekin batera. Oso ondo pasatu dugu.

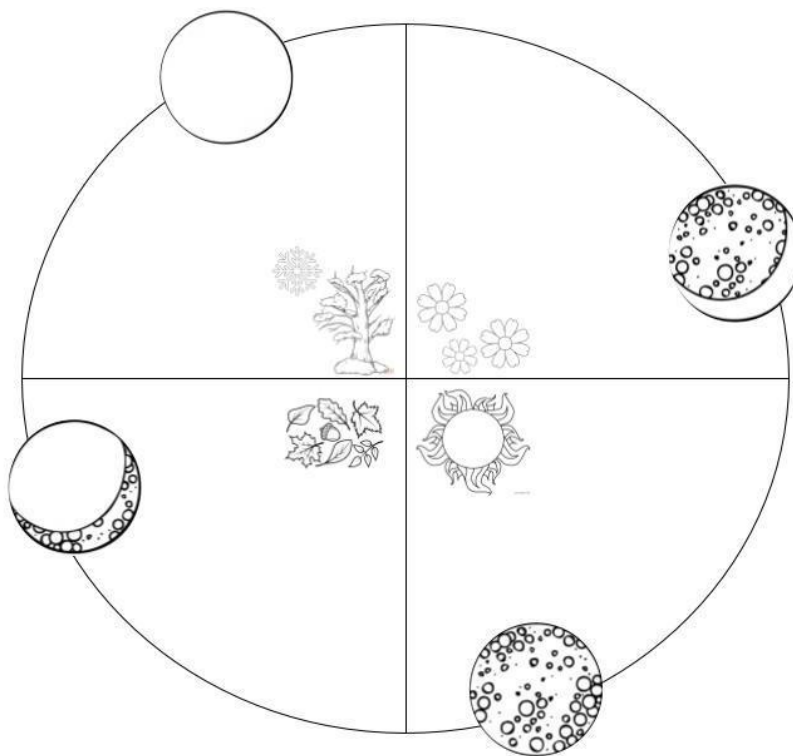
Etxera goiz etorri naiz, eta orain ohera noa.

Aetz.

12. ERANSKINA: Diagrama menstrualua. Iturria: Sorkuntza propioa



13. ERANSKINA: Hilekoaren zikloaren irudikapena. Iturria: Sorkuntza propioa



14. ERANSKINA: Hileko zikloari buruzko mitoak. Iturria: Sorkuntza propioa.

1. Hilekoarekin ezin da kirolik egin. *GEZURRA*
2. Beste pertsona batekin asko egotean (ama, ahizpa, laguna...), hilekoa harenarekin sinkronizatzen da. *GEZURRA*
3. Hilekoarekin dutxara sartu edo bainua hartuz gero, moztu egiten da. *GEZURRA*
4. Hilekoarekin landare bat ukituz gero, hil egingo da. *GEZURRA*
5. Hilekoarekin ezin zara haurdun gelditu. *GEZURRA*
6. Hilekoaren fase luteoan edo premenstrualean, haserreago egon gaitzke. *EGIA*
7. Hilekoa ez bada jaisten hilabete batean, odola gorputzaren barruan koagulatzen da. *GEZURRA*
8. Hilekoarekin, ezin da erlazio sexualik eduki. *GEZURRA*
9. Jauzitxoak eginez gero, hilekoa azkarrago jaitsiko da. *GEZURRA*
10. Arrunta da hilekoak molestia sortzea. *EGIA*
11. Tanpoi berarekin nahi bezain beste ordu egon gaitzke, gainezka egiten ez badu. *GEZURRA*
12. Menarkiarekin emakume bihurtuko zara. *GEZURRA*
13. Emakume bat haserre dagoenean, hilekoarekin edo fase premenstrualean dago, seguru. *GEZURRA*
14. Hilekoa kudeatzeko metodo bat baino gehiago erabil daitezke aldi berean. *EGIA*
15. Gure burua zaintzeko oso garrantzitsua da ezagutzea. *EGIA*
16. Beroa jartzea eraginkorra da hilekoarekin agertzen diren minak baretzeko. *EGIA*

15. ERANSKINA: “Irabazi arte!” ikusi ondoren erantzuteko galderak. Iturria: Sorkuntza propioa

2. denboraldia, 4. atala.

1. zatia (15:24-16:48)

- Nola sentitzen da Lili? Eta aita?
- Gurasoak beti jakiten al dute nola jokatu?

2. zatia (19:04-20:30)

- Zer kontaktzen dio Arenek Liliri bere lehen hilekoari buruz? Nola sentitu zen?
- Nola sentitzen da Lili? Zertan desberdintzen dira?

3. zatia (21:54- 22:30)

- Zer gertatu da? Nola sentitu da Lili?
- Lagundu al dio norbaitek Liliri? Zeinek? Zer egin du?

4. zatia (36:05 - 38:50)

- Zer kontaktzen die Lilik Areneri eta bere lagunei? Nola erantzuten die hauek?
- Zer kontatu die lagunek Liliri?
- Laguntzen diote Arenek eta bere lagunek Liliri? Zertani?
- Zer egin dute Arenek eta bere lagunek ikastetxean? Zertarako?
- Nola sentitu da Lili bukaeran? Ondo etorri zaio laguntza eskatzea?

16. ERANSKINA: 6. saioko jolasa: ZI-KLIK. Iturria: Sorkuntza propioa

Programan zehar jaso dituzten ezagutzak erreparasatu eta integratzeko, mahai joko bat diseinatu da.

GAIA

Mahai-jokoaren gai nagusia hileko zikloa da. Horregatik, tableroa biribilez osatuta dago. Koloreak ere hileko odolaren kolore gorriaren tonu desberdinen arabera aukeratu dira.

MEKANIKA

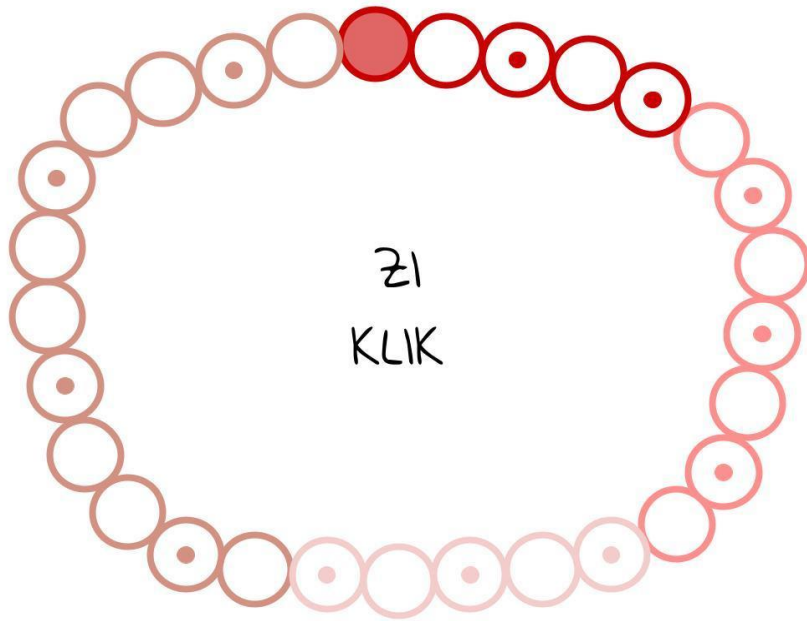
Taldekako jolasa da. Talde bakoitzak ordezkari bat izango du (ordezkaria txandaro aldatuko da, eta taldekide guztiak izango dira ordezkari). Hasteko, talde bakoitzari metodo bat aukeratzeko esango zaio (aukeratzeko ordena dadoa bota eta zenbaki txikiena ateratzen duenetik hasi eta handienera). Metodo horri buruzko azalpena emango beharko da. Azalpena egokia bada, dadoa berriro bota ahal izango dute, joko hasteko. Karta ordezkariak hartuko du, galdera taldeari irakurri, eta erantzuna talde handiarekin partekatzeko ardura izango du. Galdera ondo erantzunez gero, ordezkariak dadoa botako du, eta fitxa mugituko du. Erantzuna okertzat hartzen bada berriz, lehenengo “klik” oihukatzen duen taldeari egingo zaio galdera. Inork ez badu erantzun zuzena ematen, erreferentziatzko pertsonak azalpenak emango ditu, eta txanda normal jarraituko da.

Tableroa zirkunferentziaz osatuta dago. Hauetako batzuk, koloretako puntuak dituzte barnean. Puntuak dituzten zirkunferentziak bereziak dira. Horietara iristen diren taldeek karta berezia hartu beharko dute. Karta bereziek, zer egin adieraziko dute: zikloaren fasearen arabera, beste galdera bat erantzun eta dadoa berriro botatzeko aukera izango dute, edo ezingo dute galderarik erantzun eta txanda bat galduko dute.

ELEMENTUAK

- Tableroa

Hileko zikloaren faseak irudikatzen ditu kolore desberdinen bitartez. Zikloaren fasearen arabera, jokatzeko arauak desberdinak izango dira (fase batean bi aldiz botatzea toka daiteke, eta beste batean berriz txanda bat bota gabe geratzea).



- Dadoa: dado bat erabiliko da joko osoan.
- Fitxak: talde bakoitzeko fitxa bat erabiliko da.
- Kartak: bi karta mota egongo dira:
 - Arruntak: dadoa botatzen denero bat hartu behar da, eta erantzun beharreko galdera edo gainditu beharreko proba adieraziko dute.

<p>Marraztu bizi-aroen mapa taldeko kideen artean, eta azaldu besteei.</p>	<p>Kanpoko organo sexualen marrazki honetan, izenak gaizki jarrita daude, ordena itzazue.</p>	<p>Hileko zikloaren faseak urtaroeekin lotzen dira. Nola?</p>	<p>Zergatik jaisten da hilekoa? Nolakoa da prozesua?</p>
--	---	---	--

<p>Rol-playing: “Hilekoa jaitsi zaizu ikasgelan zaudela. Irakaslea klasea ematen ari da, baina zu deseroso zaude, komunera joan nahi duzu motxilan daukazun konpresa bat jartzera”</p>	<p>“Menarkiarekin emakume bihurtuko zara”. Hori egia da ala gezurra? Zer da bada, menarkia?</p>	<p>Emakume guztiek izaten dute hilekoa? Zergatik?</p>	<p>Barneko organo sexualak izendatu.</p>
<p>Zer esan nahi du esaldi honek “hilekoa daukaten pertsonak ziklikoak dira”.</p>	<p>Zer da endometrioia? Ba al du zerikusirik hilekoarekin? Zergatik?</p>	<p>Azaldu marrazki hau taldekideei.</p>	<p>“Gizona naiz eta hilekoa daukat”. Posible da?</p>
<p>Zer da sindrome premenstruala?</p>	<p>Zein zeinu eta sintoma eragin ditzake sindrome premenstrualak?</p>	<p>Noiz hasi eta buka daitezke sindrome premenstrualak eragindako zeinu eta sintomak?</p>	<p>Minari aurea hartzeko, hilekoa baino egun batzuk lehenago ariketa fisikoa egingo zenuke? Nolakoa?</p>

<p>Rol playing: zuetako bati hilekoa jaitsi zaio, eta sabeleko beheko aldean molestiak izaten hasi da. Zer aholkatuko diozue?</p>	<p>Elikadura: bi argazki hauetatik zein aukeratuko zenukete hilekoa etorri zaizun egunean? Zergatik?</p>	<p>Erakutsi gainontzekoei nola egiten diren Kegelen ariketak</p>	<p>Zer egin behar hilekoaren aurretik ur kontsumoarekin? Asko edan edo kontsumo murriztu?</p>
<p>Zer sartuko zenuke hilekoaren “kit”-ean?</p>	<p>Pictionary. Marrazten trebeak diren bi taldekide aukeratu behar dituzue. Gutun-azal batetik papertxo bat atera beharko duzue. Marrazkilariak marraztu egin beharko dute, eta gainerako kideek, metodo asmatu eta nola erabiltzen den azaldu beharko dute.</p>	<p>Gutun-azalean 6 papertxo daude, 6 metodorekin. Taldekide bakoitzak metodo bat hartu, eta gainerako partaideei azaldu beharko die.</p>	<p>Asmatu zein metodori buruz ari den Aetz.</p>
<p>Asmatu zein metodori buruz ari den Aetz.</p>	<p>Asmatu zein metodori buruz ari den Aetz.</p>	<p>Asmatu zein metodori buruz ari den Aetz.</p>	<p>Tanpoiak Txoke Toxikoa eragin dezakela azaldu genuen. Zer da hori? Nola ekidin daiteke?</p>

<p>Zer da hau? Nola erabiltzen da?</p>	<p>Rol playing: zuetako bati hilekoa jaitsi zaio, eta galtzak zikindu ditu. Nola lagunduko diozue besteek? Zer esango diozue?</p>	<p>Zer esan nahi du irekiera poloan egoteak?</p>	<p>Zer esan nahi du barnera biltze poloan egoteak?</p>
<p>Nola erlazionatzen da hileko zikloa ilargiaren faseekin?</p>	<p>Nola erlazionatzen da hileko zikloa urtaroeekin?</p>	<p>Azaldu gainerako partaideei zer de diagrama menstrual bat, eta nola erabiltzen den.</p>	<p>Hilekoa duela 3 egun amaitu zen. Oso ondo sentitzen zara, energia asko daukazu. Zer fasetan zaude? Nola kudeatu dezakezu fase hori?</p>
<p>Aetzi hilekoa jaitsi zaio gaur. Mila gauza egiteko asmoa zuen, baina nekatuta sentitzen da. Zer esango diozue?</p>	<p>Zergatik da garrantzitsua gure burua ezagutzea?</p>	<p>Rol-playing: “Zure ikaskide bat haserretu egin da beste ikaskide batekin, honek oihuka esan dio: nola nabaritzen den hilekoarekin zaudela!” Zer esango diozue?</p>	<p>Zikloaren fase bakoitzean sentimendu ohikoenak ikusi ditugu. Pertsona guztiak beti horrela sentitzen dira?</p>

<p>Kirol berri bat praktikatzen hasi nahi duzu. Hilekoa jaitsi zitzaizun atzo, eta ez zara guztiz ondo sentitzen. Zer esango zenioke zure buruari? Noiz hasiko zinateke kirol berri hori praktikatzen?</p>	<p>Hilekoarekin ezin da kirolik egin. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>	<p>Beste pertsona batekin asko egotean (ama, ahizpa, laguna...), hilekoa harenarekin sinkronizatzen da. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>	<p>Hilekoarekin ezin zara haurdun gelditu. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>
<p>Tanpoi berarekin nahi bezain beste ordu egon gaitezke, gainezka egiten ez badu. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>	<p>“Menarkiarekin emakume bihurtuko zara” Egia edo gezurra? Zergatik?</p>	<p>Hilekoa kudeatzeko metodo bat baino gehiago erabil daitezke aldi berean. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>	<p>Gure burua zaintzeko oso garrantzitsua da ezagutzea. Egia edo gezurra? Zergatik?</p>
<p>Gelan zaudetela, ikaskide bati kopa menstruala erori zaio lurrera. Beste ikaskide batek barre egin dio. Nola jokatuko zenukete?</p>	<p>“Gurasoek beti dakite zer esan hilekoaz (eta beste edozein gairi buruz) hitz egitean”. Esaldi hau egia ala gezurra da?</p>	<p>Zuetako bati hilekoa jaitsi zaio lehen aldiz ikasgelan. Ze gomendio emango diozue hilekoa jaitsi zaion horri? Zer egin beharko luke?</p>	<p>Zer da hau eta zertarako erabiltzen da? Zikloaren ze fasetan egingo zaigu lagungarrien?</p>

→ Bereziak: zirkunferentzia batzuk puntuak dituzte barruan. Zirkunferentzia horietako bat tokatzean, karta arrunta hartu baino lehen, karta berezia hartu beharko da. Karta bereziak, fase horren ezaugarri den gertaera batekin lotuta daude.

<p>Ongi etorri jokora! hilekoa iritsi da. Talde bakoitzak hilekoa kudeatzeko metodo baten izena esan, eta nola erabiltzen den azaldu beharko duzue ezin da errepikatu).</p>	<p>Hilekoa iritsi da, energia gutxi daukazuenez, deskantsua behar duzue: txanda honetan ez erantzun galderarik eta ez bota dadoa.</p>	<p>Hilekoa iritsi da, kontzentratzeko zailtasunak dituzuenez, bi aukera dituzue galdera ondo erantzuteko.</p>	<p>Fase preobulatorioan edo folikularrean zaudete! Geroz eta energia gehiago daukazuenez, bi galdera erantzun, eta bi aldiz bota dezakezue dadoa.</p>	<p>Fase preobulatorioan edo folikularrean zaudete! Kontzentratzeko daukazuen erraztasuna aprobeztatzeko, dadoa mugitu ahal izateko bi galdera erantzun beharko dituzue.</p>
--	--	---	--	--

<p>Fase preobulatorioan edo folikularrean zaudete! Ariketa fisikoa egiteko momentu ederra denez, taldekide guztiek 10 jauzi egin behar dituzue (ahalik eta jauzi handienak).</p>	<p>Fase obulatorioan zaudete! Fase honetan emozionalki, maitasuna, ulermena, konfiantza eta pazientzia nagusitzen dira. Beraz, talde guztiak batera besarkada handi bat eman.</p>	<p>Fase obulatorioan zaudete! Fase honetan, besteekin erlazionatzeko gogo bereziki pizten da. Beraz, jarri binaka edo hirunaka eskutik emanda eta begietara begira, eta txaloa entzutean, bikotez aldatu.</p>	<p>Fase obulatorioan zaudete! Fase honetan kontzentratzeko gaitasun handia daukazuenez, dadoa berriro bota ahal izateko bi galdera erantzun beharko dituzue.</p>
<p>Fase premenstrual edo luteoan, buruan kaosa nagusitzen denez, taldekide guztiek tarte bat hartu beharko duzue arnasketa ariketak egiteko.</p>	<p>Fase premenstrual edo luteoan, sor daitekeen minari aurrea hartu behar zaio. Gogoratzen al zarete Kegel-en ariketaz? Taldekide guztiek ariketa hau egin behar duzue.</p>	<p>Fase premenstrual edo luteoa oso emozionala da. Oso garrantzitsua denez gure gorputza entzutea, har itzazue 10 segundo, isiltasunean nola sentitzen zareten jakiteko.</p>	<p>Fase premenstrual edo luteoan, energia jaisten doa, eta erritmoa jaitsi beharra da. Txanda honetan ez duzue galderarik erantzungo, ezta datorik botako ere.</p>

17. ERANSKINA: Diana taldeak osasun hezkuntza programaren prozesua eta egitura ebaluatzeko galde tegia. Iturria: Sorkuntza propioa.

<i>BAIEZTAPENA</i>	1 Oso desados	2 Desados	3 Ez ados, ez desados	4 Ados	5 Oso ados	Ez dakit
Saioak interesgarriak izan dira.						
Saioetan niretzat baliagarriak diren gauza ikasi ditut.						
Saioetan aspertu egin naiz.						
Saioetan gustura parte hartu dut.						
Saioetako azalpenak ulertu ditut.						
Saioak gauzatzeko lekua gustatu zait.						
Saioen iraupena egokia izan da (ez luzeegiak, ez motzegiak).						
Programaren iraupena neurrikoa izan da (ez luzeegia, ez motzegia).						
Saioen ordutegia egokia izan da.						
Programan erabili diren baliabideak (irudiak, testuak, bideoak, jokoak...) gustatu zaizkit.						
Zer gustatu zaizu gehien saioetatik? 3-4 gauza aipa ditzakezu.						
Zer gustatu zaizu gutxien saioetatik? 3-4 gauza aipa ditzakezu.						

18. ERANSKINA: Erizainak osasun hezkuntza programaren prozesua eta egitura ebaluatzeko galdetegia. Iturria: Sorkuntza propioa.

PROZESUAREN EBALUAZIOA
Ebaluazio jarraitua: behaketaren erregistroa
1. saioa
2. saioa
3. saioa
4. saioa
5. saioa
6. saioa

Bukaerako ebaluazioa

1. Giroa egokia izan da?

2. Nolakoa izan da parte-hartzea?

3. Teknikak eta azalpenak:

a. Diana taldearen adinerako eta haien ezaugarrietarako egokiak izan dira?

b. Erabilgarriak izan dira?

4. Ekintzak aurreikusitako denboran gauzatu dira?

EGITURAREN EBALUAZIOA

Ebaluazio jarraitua: behaketaren erregistroa

1. saioa

2. saioa

3. saioa

4. saioa

5. saioa

6. saioa

Bukaerako ebaluazioa

Egokia izan al da saioak gauzatzeko lekua?

Egokia izan al da saioen iraupena?

Egokia izan al da programaren iraupena?

Egokia izan al da saioen ordutegia?

Egokiak izan al dira saioetan erabilitako baliabideak?