

Gradu Amaierako Lana
Erizaintzako Gradua

HILEKOAREN INGURUKO OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMA LH4ko HAURRENTZAT

Egilea:
IZARO ARRONDO MUJIKI
Zuzendaria:
JOSUNE ZUBELDIA ETXEBERRIA

ESKERTZA

Lehenik eta behin eskerrak eman nahi nizkieke proiektua garatzen hasi aurretik lau urte hauetan prestakuntza eta bidelagun izan ditugun irakasle eta tutoreei. Hauen laguntzarik gabe ezinezkoa litzateke gaur egun nagoen lekuan egotea. Bestalde, ez nituzke nahi ahaztu nirekin gelan egon direnak ere. Izan ere, hauen laguntza eta giro ona ere funtsezkoa izan da.

Azkenik, ez nuke etxekoez ahaztu nahi. Ama, aita eta Ihintza. Zuek zarete benetan egunero ibilbide honetan nirekin egon zaretenak bai egun on zein txarretan. Lau urte hauetan egon diren gorabehera guztietan alboan izan zaituztet eta zuen sostengu eta laguntzarik gabe ez nintzateke gaur hemen egongo. Azken agur bat eman nahi nieke nirekin ibilbide hau hasi zuten etxeko aitona eta amonari. Biek ere nirekin amaitzerik izan ez duten arren badakidalako dauden tokian daudela ere alboan izan ditudala.

ERANTZUKIZUN OHARRA (Erizaintzako Gradua, Donostia, UPV/EHU)

Dokumentu hau ikasle baten Gradu Amaierako Lanaren emaitza da, eta egilea da lanaren edukiaren arduraduna.

Beraz, lan akademiko honek epaimahaiak antzemandako akatsak izan ditzake, eta baliteke edizio honetan egileak zuzendu ez izana.

Lan hauek, prozesuarekin eta defentsarekin batera, 5-10 puntuko nota izango dute, eta, beraz, lanen kalitatea eta akatsen kopurua oso desberdinak dira lan batzuen eta besteen artean.

Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea (Gipuzkoako atala), Gradu Amaierako Lanen Epaimahaiko kideak eta irakasle tutorea ez dira Gradu Amaierako Lan honen azken edukiaren erantzule.

LABURPENA

Sarrera: Hilekoa ernaldu gabeko obulua askatu eta kanporatzen den prozesu biologikoa da, batez ere emakumeetan gertatzen dena. Hilekoaren hasierari menarkia esaten zaio, haur gehienetan 11-14 urte bitartean izaten da. Ikerketetan ikusi denez honen inguruan jasotzen den heziketa oso urria da. Hori dela eta emakumeen erdiak baino gehiagok onartu du ez zela prestatuta sentitzen hilekoari aurre egiteko menarkia etorri zitzaienez eta %85ek hilekoak eragin handia duela bere bizitzan. Lan honetan haurrentzat hilekoaren inguruko osasun hezkuntza programa bat aurkeztuko da.

Helburua: LH4. mailako haurrentzat hilekoaren inguruko osasun hezkuntza programa bat diseinatzea

Metodologia: Hainbat datu basetan bilaketa bibliografikoak burutu dira osasun hezkuntza programa hau osatzeko informazioa eskuratzeko. Horrez gain, eskuliburuak, erakunde ezberdinetako informazioa eta hainbat web-orri erabili dira

Plangintza: Osasun hezkuntza programa honen helburu nagusia, Gasteizko Ramon Bajo eskola publikoko LH4. mailako haurrek hilekoaren inguruko ezagutzak barneratu eta ohitura eta tabuei aurre egiteko gaitasunak eskuratzeko da, betetzeko lau saio antolatu dira ordu eta erdikoak.

Ebaluazioa: Osasun hezkuntza programan zehar parte hartzaileak helburuak eskuratu ari diren behatuko da. Horrez gain, osasun hezkuntza programa amaitu eta 3 eta 6 hilabetera, gelako irakasleek galdetegi bat beteko dute ea aurrerakuntzarik ikusten duten gaiaren inguruan aukeratutako adierazleetan.

Ekarpen pertsonala: Hilekoa biztanleriaren ia erdiak jasaten dugu noizbait eta gaur egun oraindik honen inguruan ezjakintasuna dago. Gainera, datuek ere erakutsi dute oraindik ere prozesu biologiko bat izanagatik gai tabua izaten jarraitzen duela eta haurrek ezagutza falta dutela.

Hitz gakoak: hilekoa, haurrak, osasun-hezkuntza.

AURKIBIDEA

SARRERA	1
JUSTIFIKAZIOA.....	2
Intentsitatea	2
Garrantzia.....	3
Urrakortasuna.....	5
Arrisku faktoreak.....	6
TALDE DIANA.....	7
HELBURUAK.....	8
HELBURU OROKORRA	8
HELBURU ZEHATZA.....	8
METODOLOGIA	9
PLANGINTZA.....	11
TALDE DIANAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURUAK	11
Helburu orokorra.....	11
Helburu zehatzak.....	11
JARDUEREN PROGRAMAZIOA	12
Hezkuntza edukiak eta estrategia metodologikoak	12
Baliabide material eta pertsonalak	25
EBALUAZIOA.....	25
Emitzen ebaluazioa.....	25
Prozesuaren ebaluazioa	26
Egitura eta baliabideen ebaluazioa	26
EKARPEN PERTSONALA.....	26
BIBLIOGRAFIA.....	28
ERANSKINA.....	33
ERANSKINA 1: Hileko ziklo baten fase ezberdinak erakusten dituen irudia.....	33

ERANSKINA 2: Ikastetxera bidaliko den informazio txostenaren edukia laburbilduta	34
ERANSKINA 3: ikastetxera bidaliko den baimen informatua.....	35
ERANSKINA 4: hilekoaren inguruan duten ezagutza baloratzeko galdetegia	37
ERANSKINA 5: Irakasleek gelako egoera baloratzeko galdetegia	39
ERANSKINA 6: Jarraitutako bilaketa estrategia laburtzen duen taula	40
ERANSKINA 7: Saioetan zehar erabilitako metodologiaren azalpen labur bat	41
ERANSKINA 8: 1. saioan landuko den edukiaren laburpena	41
ERANSKINA 9: kahooteko galderak	42
ERANSKINA 10: 2. saioan landuko den edukiaren laburpena	43
ERANSKINA 11: Banatuko zaien galdetegia beteta.....	44
ERANSKINA 12: Errepaso galderak	46
ERANSKINA 13: 3. saioan landuko den edukiaren laburpena	48
ERANSKINA 14: “Hundir la flotako” galderak	48
ERANSKINA 15: 4. saioan landuko den edukiaren laburpena	49
ERANSKINA 16: emaitzen betetze maila baloratzeko galdetegia	50
ERANSKINA 17: parte hartzaileek betetzeko prozesuaren balorazioa.....	52
ERANSKINA 18: hezitzaileek betetzeko prozesuaren balorazioa	53
ERANSKINA 19: egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia	54

TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1: Bilaketak egiteko atalak, DeCS, MeSH eta hitz gakoak	9
Taula 2: Barneratze- eta kanporatze- irizpideak	10
Taula 3: Jardueren programazioa laburbiltzen duen taula	13
Taula 4: 1. saioko programazioa laburbiltzen duen taula	15
Taula 5: 2. saioko programazioaren laburpen taula	18
Taula 6: 3. saioko programazioaren laburpen taula	21
Taula 7: 4. saioko programazioaren laburpen taula	24

LABURDUREN ESKEMA

- BOE: Boletín Oficial del Estado
- BVS: Biblioteca Virtual de la Salud
- DeCS: Descriptores en Ciencias de la Salud
- EAE: Euskal Autonomia Erkidegoa
- EHU: Euskal Herriko Unibertsitatea
- LOE: Grado en Educación Secundaria Obligatoria
- LOMLOE: Ley Organica de Modificación de la LOE
- MeSH: Medical Subject Heading
- OCU: Organización de Consumidores y Usuarios
- OME: Osasunaren Munduko Erakundea
- UNICEF: United Nations International Children´s Emergency Fund

SARRERA

Hilekoa eraldu gabeko obulua askatu eta kanporatzen den prozesu biologikoa da, batez ere emakumeetan gertatzen dena baina ez bitar zein gizonezko transexualek ere izaten dutena da (1-4). Emakumeen umetokia hileko batetik bestera, hau da, hileko zikloan zehar odolez eta beste ehun batzuek estaltzen da obulua hartzeko eta hau eraldua izateko. Ernalketa ematen ez den kasuetan kanporatu egiten da obulu hori eta horrekin batera, baita umetokia inguratu duen odola zein hainbat ehun ere (3,4). Hau, hipotalamo-hipofisi-obario ardatzari eta hainbat hormonei esker gertatzen da (5). Emakume batetik bestera, zein hileko batetik bestera, datu hauek aldakorrak dira (3,6,7) baina gutxi gora-behera hileko bakoitzak 4-8 egun bitartean irauten du (3,6) eta 25-80 ml-ko odol galerak ematen dira (6,7)

Hilekoa ulertzeko oso garrantzitsua da hilekoaren ziklo bat zer den ulertzea. Hileko batetik bestera dagoen tarte da, non folikulu heldu bat sortzen den eta eraldu ezean obozito bat, kanporatzen den. Prozesu hau, 24-38 egun bitartekoa izan daiteke (3,4,6,8) eta emakume batek bere bizitzan zehar 400 ziklo inguru izaten ditu (8). Prozesu hau dena gertatzeko hiru fase nagusi ezberdintzen dira (*ikus eranskina 1*) (3-5):

- Folikularra edo preobulazioa, hilekoarekin hasi eta obulazioarekin bukatzen da eta 14 eguneko iraupena du gutxi gora-behera. Bertan estrogenoa izeneko hormona bat dago eta hau obulu bat heltzeaz arduratzen da.
- Obulazioan, progesterona hormona gailentzen da eta heldu den folikulua, obulu bilakatuta, obarioetatik uterora doa bertan eraldu ahal izateko.
- Luteoa edo postobulazio fasea non eraldua izan ez den obulua kanporatu egiten den (3,5).

Hilekoaren hasierari menarkia esaten zaio. Haur gehienetan 11-14 urte bitartean izaten da, azken ikerketa baten arabera gaur egun bataz besteko adina 11,9 urtetan dago (3-5). Menarkiaren etorrera adierazten duten hainbat zeinu daude neskatxengan, esate baterako bularrak ateratzen hasi eta pare bat urtetara gertatu ohi da. Baita, fenomeno hau gertu dagoenaren seinale izan daiteke besapean zein pubis inguruan ileak ateratzea ere (9). Etapa honetan ohikoak dira ziklo luze eta irregularrak, gainera hilekoaren ezaugarriak ere ezberdinak izan ohi dira (10,11). Hau gertatzen da aurretik aipatutako fase guztiak gertatzen ez direlako, izan ere, garai honetan ziklo asko oraindik anobuluak, obulaziorik gabeak izaten baitira (11). Ziklo erregularrak hasi aurretik urte bat edo bi pasa ohi dira (10,11). Aldiz, hilekoaren amaierari dagokionean ere antzekoa izan ohi da, menopausia izenez ezagutzen da eta 45-55 urte bitartean gertatzen da. Hau

gradualki gertatu ohi da, obarioak folikuluak ekoizteari uzten diote eta beraz ez dago ernaltzeko obulurik. Hori dela eta, litekeena da hilekoa ez jaistea hilabete batzuetan. Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) arabera 12 hilabete igaro behar dira hilekorik gabe menopausia naturala kontsideratzeko, beti ere ez badago beste kausa fisiologiko edo patologiko batek eraginda (12).

Hilekoak nola funtzionatzen duen azaldu eta gero, garrantzitsua da honekin erlazionatuta dauden hainbat kontzeptu adieraztea. Heziketa menstrual, pertsona batek hilekoaren eta honen zikloaren inguruan duen ezagutza da. Baita, hilekoan zehar nola zaindu bere ongizatea eta osasun menstrual, hala nola odol galerak zein hilekoak sortutako osasun arazoei aurre egiten jakitea ere. Esate baterako, dismenorrea edo hilekoarekin lotutako oinazea. Gainera, higieune menstrual, hau da, odol galerak xurgatzeko produktu egokiak izatea ezin bestekoa da baina pobrezia menstrual, produktu hauek erosteko diru falta, dela eta beti ez da posible (13-15).

Osasun menstrual gaur egun abian jarri den kontzeptu bat da. Osasunaren definizioarekin oso erlazionatua dagoena. Erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, ez bakarrik gaixotasun edo gaitzik eza hileko zikloan dagokionean (14,16-19). OMEren arabera emakumeen eskubide bat da (20). Horretarako ezinbestekoa da hilekoa dutenek honen inguruko informazioa eskuragarri izatea eta baita hilekoaren inguruan dauden desparekotasunei aurre egitea ere (14,19).

Osasun menstrual lortzeko ezin bestekoa da besteak beste, hilekoan zehar higieune egoki bat mantentzea (14). Higieune menstrual lortzeko aldiz, odol galerak xurgatuko dituen produktu egokiak izatea, garbitasuna mantendu ahal izatea eta hau dena ahalbidetzen duen instalazio egokiak izatea beharrezkoa da (15). Aurreko guztia errespetatu ezean ondorio latzak sor baititzake norbanakoarengan, hala nola , infekzioak izateko arriskuen gorakada edota hilekoaren erlazionatutako gaixotasunak diagnostikatzeko zailtasuna (19).

JUSTIFIKAZIOA

Intentsitatea

Hilekoa, momenturen batean biztanleria ia erdiak jasaten duen fenomeno biologiko bat da; munduan 1.800 milioi lagunek jasaten dute gaur egun (21), eta Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) gaur egungo biztanleria kontuan izanik eta menarkia 11-14 urterekin izaten dela eta menopausia 45-55 urte bitartean izaten dela kontuan izanik,

gaur egun, gutxi gorabehera 475.232 norbanakotan ematen da EAEn fenomeno hau (22). Horrez gain, bakoitzak 400 ziklo inguru izaten dituela kontuan izan behar da (8). Gainera, hau jasaten duen gehiengo emakumea izanagatik ezin dira albo batera utzi, ez bitarrak, zein gizonezko transexualak (23).

Beraz, biztanleriaren zati handi bati eragiten dio hilekoak. Aldiz, jasotzen den heziketa menstrual oso urria da talde geografiko, ekonomiko eta kultural guztietan. Izan ere, Estatu Batuetan egindako ikerketa baten arabera parte hartzaileen %14k ez zekien zer gertatzen ari zen hilekoa etorri zenean, gainera, %25ek, hau da lau umetatik batek ez zekien nola jokatu behar zuen lehen hilekoaren aurrean (13). Horrez gain, gerturatzen bagara ere datuak oso esanguratsuak dira, Espainian eginiko ikerketa baten arabera, non 18-55 urte bitarteko hilekoa zuten 1535 emakumek hartu zuten parte, %12,5ek ez omen zekien hilekoa zer zen menarkia garaian, horrez gain, %45,3k informazio gutxi omen zuen eta %50,4, erdia baina gehiago, ez zen prest sentitzen hilekoari aurre egiteko (19). Azkenik, gure lurraldera etorrita Nora Pascual hezitzaile menstrualak adierazi zuen moduan, %42ak ez daki ongi zer den hilekoa etortzen zaion lehenengo aldi (24).

Ikerketek adierazi dutenez, informazioa agian berandu iristen da, hori dela eta beste iturri batzuetatik ase behar izaten dute jakinmina (7). Orokorrean adierazi zuten ama zen iturri ohikoena (18,23,25). Nerabeen %71,4rentzat etxeak izan ziren informazio iturria eta %37,6rentzat berriz lagunak. Horrez gain, %60k Interneta erabili zuen honen inguruko informazio gehiago eskuratzeko eta %35,1ek, sare sozialak (19). Beti ere, hauetan mito faltsuekin topo egiteko aukera egonik (13).

Garrantzia

Ikerketek adierazi dutenez, hilekoa tabu bat da oraindik ere gizartearen zati handi batean (20). Gaur egun oraindik, %58,5 onartu du noizbait ezkutatu izana hilekoarekin dagoela (19). Aurreko guztia dela eta, emakume askok negatiboki deskribatzen dute hilekoa jasatearen esperientzia. Izan ere, nahikoa informazio edo informazio fidagarria ez dute honi nola aurre egin jakiteko. Horrez gain, sindrome premenstrual bat jasaten dute. Hau da, hilekoa dela eta gertatzen den hormona aldaketengatik emakumeek hainbat aldaketa jasaten dituzte beraien gorputzean, baita emozionalki ere. Ondorioz, honek guztiak eragina du hauen egoera biologiko, psikologiko, sozial zein familiarrean (4,8,12,13,19,26-28).

Nerabeengan hilekoak zuen eragina aztertzen zuen, Australian 2024an egin zen zeharkako ikerketa baten arabera, 2362 nerabek 12-18 urte bitartekoak eta gutxienez

hiru hilabete pasa zirenak menarkia izan zutenetik parte hartu zuten, %85ek adierazi zuten hilekoak eragin handia izan zuela bere bizian (27), okerren eramaten zutena dismenorrea izanik. Hau da, hilekoa dela eta sortzen den mina edo kalanbre sentsazioa, diarrea edo beherakoa izatea ere ohikoa da (3,4). Askok ezjakintasunagatik normaltzat hartzen dute (8,7,22,27,29). Bestalde, hilekoan zehar odol galera handiak izatea ere oso negatiboki deskribatu zuten eta honi guztiari gehitu zioten, nekatuta sentitzen zirela hilekoan zehar (7,19). Baita, litekeena da hilekoa dela eta beste hainbat aldaketa esperimintatzea, hala nola puztuta sentitzea edo bularrak sentiberagoak izatea, hau da bularreko mina edukitzea, zein hauek ere puztuta sentitzea (4). Horrez gain, hilekoan zehar garbitasun egokia mantentzen ez bada, eta oihal zein trapu zikinak erabiltzen badira edo komeni dena baina denbora gehiagoan uzten badira aldatu gabe, ugaltze bideetako infekzioak zein uteroko minbizia sortzeko arriskua dago (25).

Eragin biologikoetatik haratago, eragin psikologikoen ere indar handia dute. Askok oso negatiboki deskribatzen dute eta hori dela eta larritasunez zein beldurrez bizi dute (13,19). Gehiengoak, gainera, adierazi du triste, sentibera, haserrekor, zikin zein lotsatuta sentitzen dela (8,13,19,24). Beldurrik ohikoena arropa zikintzekoa izanik. Horrez gain, ia lau emakumetatik hiru ez dira eguneroko jarduerari aurre egiteko gai sentitzen edo beraien gaitasuna nabarmen gutxituta dagoela sentitu dute (19). Australian, 2020an 12-18 urte bitarteko nerabeen artean eginiko ikerketa kualitatibo batek erakutsi duenez, 11-12 urte bitarteko haurrek, hau da, hilekoarekin hasi berriak direnek okerrago eramaten dituztela eragin psikologikoak (28). Gai tabua den unetik askok ezkutuan eramaten dute eta beldur dira gelakideak konturatuko ote diren hilekoa dutela, izan ere, irainak jasango dituzte eta hauek orokorrean mutilengandik datoz. Hori dela eta, estresa eta antsietate handia eragiten die (24) eta beraien autoestimuan ere eragin negatiboa du (28).

Bestalde, oso ohikoa da, hilerokoak sortutako sintomei, hau etorri baino egun batzuk lehenagotik izatea. Ikerketa batzuk adierazi dutenez emakume askorentzat ezinezkoa da eragin biologiko zein psikologikoei aurre egitea eta ondorioz hilekoan zehar hainbat kirol, zein gizarte jarduera bertan behera uzten dituzte (15,18,27). Horrez gain, ikasle askok adierazi zuten eskolara ez zirela joaten hilekoarengatik edota arreta mantentzeko zailtasunak jasaten zituztela. Baita, langileen %74ak lanera joan gabe geratu izana (15).

Azkenik, hilekoak ere norbanakoengan inpaktu ekonomikoa dauka. Izan ere, aurreko kasuan aipatu bezala, asko ez dira lanera joateko gai, horrek ekar dezakeen diru galerarekin edota beraien ikasketa prozesuan eragina izan dezake klase galerak

errepikakorrak badira (15,18,21). Horrez gain, hilekoaren higie produktuen gastua dago, emakume guztiak bat datoz hauen prezioa gehiegizkoa dela (15,19). Kontsumitzailearen eta Erabiltzailearen Organizazioaren (OCU) arabera higie menstrualeko produktuen batz besteko gastua 50€ da urtean, emakume batek gutxi gora-behera 40 urtez hilekoa izanik 2000€ behar ditu gastu hauei aurre egiteko bere bizitzan zehar (30). Honen arira, Espainian, %22,2k aitortu zuen pobrezia menstrual jasan izana, higie menstrualerako produktuak erosteko ezintasuna. Gainera, %39,9k noizbait zailtasunak izan zituela ere esan zuen (12,19). Euskadiko ikerketa baten arabera, 2021. urtean 105.000 emakumek jasaten zuen pobrezia menstrual eta emakumeen erdiak onartu zuen produktu menstrual behar baina denbora gehiagoan erabili izana (25).

Hau dena laburbilduz, hilekoaren eragin nagusiak dismenorrea eta eragin psikologikoak dira. Batez ere, zikintzeko beldurra, zein tristura edo egunerokotasunari aurre egiteko indar falta dira. Horrek guztiak, emakumeen bizitza sozialean eragina du, hainbat jarduera sozialean parte hartzeari, zein lanera edo eskolara joateari uzten baitie. Azkenik, produktuen prezio altuengatik emakume askok ez dute hauek erosteko nahikoa diru, ondorioz hauen erabilera okerra egiten dute, beste zenbait arrisku sortuz. (4,7,8,13,15,18,19,25,27-31)

Urrakortasuna

Espainiak abian jarri ditu hainbat proiektu heziketa menstrual gabeziari aurre egiten hasteko. Lehenik eta behin, gaur egun Espainian martxan jarri den hezkuntza lege berriarekin, Ley Organica de modificación del Graduado en educación Secundaria Obligatoria (LOMLOE) 2020 delakoaren arabera, sexu hezkuntza onartu da ikasketa planaren barruan. Hau da, ikasgai espezifikoetan sexualitateari buruzko edukia landuko da. Gainera Espainiako Estatuko Aldizkari Ofizialak (BOE) hilekoa sartzan du ikasketa planean, baina oraindik ez da lortu gai hau modu zehatz eta orokor batean lantzea bertako ikastetxeetan (13).

Bestalde, Espainiako 1/2023 Lege Organikoa, otsailaren 28koa, sexu eta ugalketa-osasunari eta haurdunaldia borondatez eteteari buruzko martxoaren 3ko 2/2010 Lege Organikoa aldatzen duen legearen arabera, higie menstrualeko produktuen zerga %10etik %4ra jaitsi da eta gainera, biztanleriak baimen medikoa eskatzea izango du lanera ez joateko hilekoaren mina dela edota honek sortutako ezintasunarengatik (32).

Azkenik, beste hainbat errekurtsio sortu dira, lehenik eta behin gaur egun oso eskuragarri daude sare sozialak eta bertan badaude hainbat kontu honen ingurukoak, esate baterako instagramen CYCLO menstrual sostenible ([@ilovecyclo](https://www.instagram.com/ilovecyclo)) edo Gaga Niña Cíclica ([@menstruandoandocr](https://www.instagram.com/menstruandoandocr)). Baita badaude honetarako web orriak ere, esate baterako “Menstrualmente hablando” (<https://menstrualmentehablando.com/>). Horrez gain, adin tarte horretara zuzendutako liburuak ere badaude: Anna Salvia eta Cristina Torrónen “La regla mola si sabes cómo funciona” eta Yumi Stynesen eta Melissa Kangen “Hola menstruación” liburuetan hilekoaren etorreraren inguruan hitz egiten da; Lucia Zamoloren “El rojo es bello” hilekoaren inguruan dauden tabuei aurre egiten die; Mónica Peitxen “Mia se hace mayor: para saber mas sobre la pubertad de las niñas” liburuan aldiz hilerokoa azaltzen du eta baita honen aurrean gorputzak jasaten dituen aldaketak ere eta euskaraz nahi izanez gero Carolina de Prada Antonen “Holakoak dira gure hilekoak”. Gainera Youtuben ere badaude hainbat bideo interesgarri adibidez “La primera menstruación” (<https://www.youtube.com/watch?v=EhKx4ljC3Q8>). Amaitzeko, behin hilekoa izanda hau kontrolatzeko ere aplikazioak badaude osasun menstrual egoki bat eramateko, hala nola “clue” edo “micalendario menstrual”.

Arrisku faktoreak

Hilekoa ia emakume guztiek jasaten badute ere, honen eragin negatiboak jasateko talde batzuk zaurgarriagoak dira beste batzuk baino. Espainian egin zen ikerketa batek adierazi denez, non 18-55 urte bitarteko hilekodun emakumeek parte hartu zuten. Bertan ikusi zen heziketa menstrual gutxiago jaso zutela adinean gora egin ahala. Gainera, Europan jaioak ez zirenak edo Latino-amerikarrak ere osasun hezkuntza baxuagoa zuten eta azkenik zenbait eta ikasketa altuagoak izan heziketa menstrual hobea zuten. Beraz, heziketa menstrual gutxien jasotakoen perfila adinean gora dauden, Europaz kanpokoak eta ikasketa maila baxua dutenak izango zen.

Horrez gain, zenbait eta heziketa menstrual urriagoa izan, orduan eta higiene menstrual txarragoa zuten. Baita diru sarrera gutxiago zutenek ere. Gainera, pobrezia menstrualarekin erlazionaturik dago, pobrezia gora egiten du adinak gora egin ahala. Gainera ohikoagoa zen Espainian zein Europan jaioak ez zirenetan, gehien bat Latino-amerikarrak edo Espainian egoteko baimenik ez zutenetan. Baita, langabezian zeudenetan edo zaintza lanak egiten zituztenetan. Azkenik, ikasketak dituztenetan pobrezia menstrual gutxiago ikusi zen.

Beraz, osasun menstrual gutxiago dute, heziketa menstrual gutxiago, higiene menstrual gutxiago eta pobrezia menstrual handiagoa jasaten dutenek. Horrez gain,

desparekotasun menstrual handiagoa badago ere osasun menstrualak okerragoa da. Azkenik, tabua eta estigma ohikoagoa zen gazteetan eta kanpotarretan. Baita emakume trans, zein ez bitarretan (18).

Ondorioz, zaurgarrienak adinean gora daudenak, espainiarrak edota europarrak ez direnak, hala nola, Latino-amerikarrak, ikasketa maila baxua dutenak eta diru sarrera txikiak dituztenak dira.

TALDE DIANA

Aztertutako ikerketek adierazi dutenez menarkia momentuan %14k ez zekien zer gertatzen ari zen, hilekoaren inguruko informazioa ez zitzaielako iritsi edo berandu iritsi zitzaielako. Gainera, %25ek ez zekien nola jokatu behar zuen. Menarkiaren bataz besteko adina 11,9 urte izanik eta normalean 11-14 urte bitartean egonik, honen aurretik jada hilekoaren inguruko informazioa izatea izango litzateke egokiena, sorpresaz ez harrapatzeko eta nola jokatu ezagutzak izateko (3-5,9).

Bestalde, ikusi da neska askoren beldurra odolarekin arropak zikintzea dela, besteek zer esango dutenarengatik. Horrez gain, haur askok ezkutuan eramaten dute gelakideek jakin ezkerro barre egingo dioten beldurrengatik. Azken hau, batez ere 11-12 urteko haurretan gertatzen da eta burla gehienak mutilengandik etortzen dira (13,28,31).

Gainera, ikusi da talde zaurgarrienak atzerritarrak direla eta Eustateko datuek diotenez Arabako autonomi erkidegoan dago immigrazio tasa altuena %46,8 hain zuzen ere. Bertan Arabako Lautada da kanpotar gehien jasotzen dituen lurraldea eta tasarik altuena Gasteizen dago (33) .

Beraz, hau dena aztertu ondoren talde diana Gasteizko eskola publikoko LH4ko, hau da, 9-10 urte bitarteko ikasleak izango dira. Lehenik eta behin, gehiengoak menarkiarik izango ez duelako eta beraz, hilekoa iristerako nola jokatu eta zer egin informazioa izango dutelako. Bestalde, neska-mutil guztiei zuzenduta egongo da, neskek lehen esan bezala nola jokatu jakiteko eta une horretan lasaiago egoteko, honek sortzen duen antsietatea eta estresa murrizteko asmoz eta mutilei, gaiaren inguruko ezagutza eskuratzeko. Baita, hilekoaren tabua hautsi eta neskek honen inguruan irainik ez jasateko ere. Horrez gain, haurrak direla kontuan izanik helarazten zaien informazioak argia eta errealista izan behar du. Garrantzitsua izango da beraien ekintzek izan ditzaketan ondorioak ere azaltzea.

Parte hartzaileak kaptatzeko lehenik eta behin ikastetxearekin jarriko da harremanetan proiektua aurrera eramango duen hezitzailea edo programaren arduraduna. Horretarako eskolara deitu eta bertako zuzendaritza taldearekin hitz egingo da. Ahoz azalduko zaie proiektuaren garrantzia eta beharra eta baita gutxi gora-behera zer landuko den ere. Horrez gain, posta elektronikoko bidez txosten txiki bat helaraziko zaie hau dena laburbilduz adierazten duena (*ikusi eranskina 2*). Horrez gain, baimen informatuak (*ikusi eranskina 3*) pasako zaizkie sinatuta ekartzeko. Gainera, gelako tutorearekin harremanetan jarriko gara eta honi ere proiektuaren nondik norakoa azalduko zaio. Azkenik, ikastetxera joan aurretik haurrei galdetegi bat pasatzeko eskatuko zaio (*ikusi eranskina 4*). Baita, galdetegia pasa eta hurrengo astean zehar gelan behaketa bat egin eta gelan gaiaren inguruan dauden jarrerak baloratzeko inkesta bat betetzeko eskatuko zaio (*ikusi eranskina 5*) Honela, beraien beharrak identifikatu eta horietan zentratzeko aukera izango dugu.

HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

LH4. mailako haurrentzat hilekoaren inguruko osasun hezkuntza programa bat diseinatzea

HELBURU ZEHATZA

- Osasun hezkuntza programaren justifikazioa garatzea.
- Osasun hezkuntza programako talde dianak lortu behar dituen helburu metodologikoak zehaztea.
- Osasun hezkuntza programaren edukiak finkatzea.
- Osasun hezkuntza programarako metodologia definitzea.
- Osasun hezkuntza programarako beharrezkoak diren giza-baliabideak, zein materialak identifikatzea.
- Osasun hezkuntza programaren, emaitzen, prozesuaren zein egituraren ebaluazioa diseinatzea.

METODOLOGIA

Osasun hezkuntza programa hau aurrera atera eta planteatutako helburuak lortzeko, bilaketa bibliografikoak egin ziren 2023ko azaro eta abenduan eta 2024ko urtarrila eta otsaila hasieran zehar. Bilaketa hasi aurretik, planteatutako galdera hainbat ataletan banatu zen eta gero, atal bakoitzarekin erlazionatutako osasun-zientzietako deskriptoreak, hala nola, Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) eta Medical Subject Headings (MeSH) izendatu ziren. Baita, hitz gakoak ere (*Ikusi taula 1*).

Taula 1: Bilaketak egiteko atalak, DeCS, MeSH eta hitz gakoak.

	DeCS	MeSH	Hitz gakoak
HILEKOA	Menstruación	Menstruation	
	Productos higiénicos menstruales	Menstrual Hygiene Products	
	Menarquia	Menarche	
			menstrual education
			menstrual health
GIZARTEA	Estigma social	Social stigma	
NERABEZAROA	Adolescente	Adolescent	
	Pubertad	Puberty	
ERIZAINA	Enfermería	Nursing	Nursing

Iturria: Propioa

Behin hilekoaren osasun hezkuntzarekin erlazionatutako osasun-zientzietako deskriptoreak eta hitz gakoak zehaztuta, bilaketak jarri ziren martxan. Horretarako, iturri ezberdin ugari ibili ziren. Lehenik eta behin hainbat datu base erabili ziren, besteak beste, PubMed, Dialnet eta Science Direct. Informazio hori osatzeko asmoz hainbat meta bilatzailetan ere egin ziren bilaketak hala nola Biblioteca Virtual de la Salud (BVS). Gainera, zenbait kasutan artikulak eskuragarri ez zeudenez, Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) liburutegia erabili zen artikulak horiek eskuratu ahal izateko.

Hitz gakoak eta osasun-zientzietako deskriptoreak izanik, bilaketak egiteko “AND” eta “OR” eragile bolearrak erabili ziren, hauek beraien artean elkartu eta bilaketa

kateak sortzeko. Honela informazioa zehatzagoa eta mugatuago lortzen da eta ildo beretik segiz, oraindik eta gehiago mugitzeko bi filtro aplikatu ziren:

- **Hizkuntza:** ingelesa, gaztelania eta euskara.
- **Urtea:** urte muga 5 urtetan ezarri zen informazio eguneratuagoa eskuratzeko asmoz.

Azkenik, BVSren kasuan errebisio sistemiko eta errebisioen filtroak aplikatu ziren emaitzak gehiago mugatzeko asmoz.

Bilaketak egin ondoren, zein artikulua den erabilgarria eta zein ez erabakitzeko barneratze- eta kanporatze-irizpideak erabili ziren (*ikusi taula 2*).

Taula 2: Barneratze- eta kanporatze- irizpideak

BARNERATZE IRIZPIDEAK	KANPORATZE IRIZPIDEAK
<ul style="list-style-type: none"> - Hilekoaz hitz egitea - Menarkiaz jardutea. - Espainiaren eta EAeko errealitate soziokulturaletik gertu dauden lurraldeetan oinarrituta egotea. - Nerabeez jardutea 	<ul style="list-style-type: none"> - Hilekoa beste gaixotasun batzuekin erlazionatzea (endometriosisa...) - Espainiaren eta EAeko errealitate soziokulturaletik urrun geratzen diren lurraldeetan oinarrituta egotea. - Menopausiaz hitz egitea.

Iturria: Propioa

Bilaketa estrategia zehatza 6. eranskinean azaltzen da (*ikusi eranskina 6*). Azkenik, irakurketa kritikoa egin ondoren lana aurrera eramateko aukeratuak izan diren artikulua daude ikusgai.

Gainera, lana osatzeko beste iturri anitzetako informazioa erabili da. Hala nola, Haurren Laguntzarako Nazio Batuen Fondoko (UNICEF) bi gida (3,4), emakumeen instituzioak argitaratutako liburu bat (20) eta Espainiako gobernuko orrialdea, legea eskuratzeko (32).

Azkenik, osasun hezkuntza programaren egitura osatzeko “Metodos educativos en salud” liburua erabili da oinarri bezala. (34) Baita gizarte-ekintzarako eskuliburu didaktikoa ere (35).

Hau guztiaz gain saioetan parte hartzaileekin erabiliko den material didaktikoa osatzeko beste iturri batzuk erabili dira (36-38).

PLANGINTZA

TALDE DIANAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURUAK

Helburu orokorra

Gasteizko Ramon Bajo eskola publikoko LH4. mailako hurrek hilekoaren inguruko ezagutzak barneratu eta ohitura eta tabuei aurre egiteko gaitasunak eskuratzea.

Helburu zehatzak

1. Hilekoa zer den eta zergatik ematen den ulertzea lehenengo saioaren amaierarako
2. Osasun menstrual zer den ulertzea laugarren saioaren amaierarako
3. Osasun menstrual txarraren ondorioak izendatzea hezkuntza programaren amaierarako
4. Higiene menstrual zer den ulertzea bigarren saioaren amaierarako
5. Higiene menstrual txarraren ondorioak ezagutzea bigarren saioaren amaierarako
6. Higiene menstrualerako produktuak alderatzea eta hauen erabilera ezagutzea bigarren saioan zehar
7. Hilekoak dituen eraginak interpretatzea osasun hezkuntza programaren amaierarako
8. Hilekoaren eragin biologikoak izendatzea lehenengo saioaren amaierarako
9. Hilekoaren eragin psikologikoak definitzea hirugarren saioaren amaierarako
10. Hilekoaren eragin biologikoei nola aurre egin identifikatzea lehenengo saioaren amaierarako
11. Hilekoaren eragin psikologikoei nola aurre egin analizatzea hirugarren saioaren amaierarako

12. Hilekoaren eta estigmaren arteko harremana adieraztea hirugarren saioaren amaierarako
13. Estigmarekin bizitzeak bakoitzari nola eragiten dion ezagutzea hirugarren saioaren amaierarako
14. Hilekoak sortzen dizkien sentimenduak klasifikatzea hirugarren saioaren amaierarako
15. Hilekoaren inguruan dagoen tabuaren eraginak identifikatzea hirugarren saioaren amaierarako
16. Mutilek nesken hilekoa hobetzeko zer egin dezaketen adieraztea hezkuntza programaren amaierarako
17. Hilekoa hobetzeko esku hartzea eskuratzea proiektuaren amaierarako
18. Hilekoaren aurrean jokabide egokiak izatea proiektuaren amaierarako
19. Hilekoaren inguruan gelan dagoen estigmari aurre egitea proiektuaren amaierarako

JARDUEREN PROGRAMAZIOA

Hezkuntza edukiak eta estrategia metodologikoak

Programazioa ikasle taldearen beharretara egokituko da, beraien alde aurretik behatutako ezagutzak eta beharrak kontuan izanik. Gainera, ikasleen sormena, pentsamendu kritikoa eta parte hartzea bultzatuko da jarduera didaktikoen bidez. Horretarako hainbat teknika erabiliko dira ikasle guztien beharretara egokitzeko asmoz (*ikusitako eranskina 7*).

Guztira ordu eta erdiko 4 saio egingo dira eta saio hauek 2 erizainek zuzenduak izango dira. Saioak Gasteizko Ramon Bajo ikastetxeko LH4. Mailako ikasgelan egingo dira asteen behin irakaslearekin eta zuzendaritzarekin adostutako egun eta orduan. Hori dela eta, Osasun Hezkuntza programaren iraupena lau astekoa izango da. Parte hartzaile kopurua gelakideen kopurura mugatuko da 20-25 pertsonetara gutxi gorabehera.

Taula 3: Jardueren programazioa laburbiltzen duen taula

	1. SAIOA	2. SAIOA	3. SAIOA	4. SAIOA
HEZKUNTZA EDUKIA	Hilerokoa eta heziketa menstrualak	Hilekoaren eragin biologikoak eta higiene menstrualak	Eragin psikologikoak, tabua eta estigma	Eragin sozioekonomikoak, pobrezia menstrualak eta osasun menstrualak
JARDUERAK	<ul style="list-style-type: none"> - Elkartze teknika: harrera - Ikerketa teknika: Ideia zaparrada - Esposizio teknika: Power pointa - Esposizio teknika: Bideoa - Esposizio teknika: Power pointa - Errepasoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Elkartze teknika: harrera - Esposizio teknika: Power pointa - Esposizio teknika: bideoa - Esposizio teknika: Posterra - Errepasoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Elkartze teknika: harrera - Ikerketa teknika: hitz erronda - Esposizio teknika: power pointa - Hausnarketa teknika: debatea - Errepasoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Elkartze teknika: harrera - Hausnarketa teknika: debatea - Posterrak egitea - Buzoia zabaldu - Gaitasunak eskuratzeko teknika: rol playing - Ebaluazioa
KRONOGRAMA	Eguna eta ordua zehazteko	Eguna eta ordua zehazteko	Eguna eta ordua zehazteko	Eguna eta ordua zehazteko
LEKUA	Ramon Bajo ikastetxeko LH4. mailako ikasgela	Ramon Bajo ikastetxeko LH4. mailako ikasgela	Ramon Bajo ikastetxeko LH4. mailako ikasgela	Ramon Bajo ikastetxeko LH4. mailako ikasgela
OSASUN AGENTEAK	2 erizain	2 erizain	2 erizain	2 erizain
BALIABIDE MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gelako aulkiak - Arbela - Arbelean idazteko - Arbel ezabagailua - Ordenagailua - Bozgoragailuak - Proiektorea - Gelako ordenagailu txikiak - Papera, galdetegiak - Boligrafoak 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelako aulkiak - Arbela - Arbelean idazteko - Arbel ezabagailua - Ordenagailua - Bozgoragailuak - Proiektorea - 4 txirrin - Papera, galdetegiak - Boligrafoak 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelako aulkiak - Arbela - Arbelean idazteko - Arbel ezabagailua - Ordenagailua - Proiektorea - Papera - Boligrafoak 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelako aulkiak - Arbela - Arbelean idazteko - Arbel ezabagailua - Ordenagailua - Proiektorea - Papera - Margoak - Boligrafoak

Iturria: Propioa

1. SAIOA

GAIA: ZER DA HILEKOA?

Lehenengo saioan lehenik eta behin hezitzaileek beraien burua aurkeztuko dute, baita proiektua zer den eta zer helburu dituen ere. Gainera, parte hartzaileek beraien burua aurkeztuko dute eta denen artean konfiantzazko giro bat sortzen ahaleginduko dira, datozen lau asteetan beraien sentimenduak eta beharrak lasai adierazi ahal izateko. Jarraian, kutxa bat utziko da gelan beraiek lau asteetan zehar gai honen inguruko zalantzak izanez gero eta denen aurrean galdetzen ausartzen ez badira kutxan sartzen joan daitezke, azkeneko egunean kutxa irekiko da eta bertan dauden galderak erantzungo dira.

Edukiarekin hasteko, lehenik eta behin gaiaren inguruan dituzten ideak botatzeko eskatuko zaie. Jarraian ugal aparatuaren inguruko sarrera txiki bat egingo zaie, inoiz landu gabe daudenez ideia bat egin dezaten eta bideo bat jarriko zaie. Horrez gain, hilerokoa zer den azalduko zaie, beraien ideietatik abiatuz (*ikusi eranskina 8*). Gainera, gure talde diana menarkia hasieran dagoenez honen inguruan ere hitz egingo zaie. Azkenik, saio honetan landutako barneratzeko jolas bat egingo da errepasso gisa.

Taula 4: 1. saioko programazioa laburbiltzen duen taula

	EDUKIA	TEKNIKA MOTA	JARDUERAREN AZALPENA	IRAUPENA
1. saioa	Harrera	<u>Elkartze teknika</u>	Lehenik eta behin gelakide guztiak biribil batean eserita jarriko dira denek elkar ikusi ahal izateko. Bertan, beraien burua aurkeztuko dute eta proiektua zer den eta honen helburuak azalduko zaizkie. Baita, 1. saioan egingo dena ere.	15 minutu
		<u>Ikerketa teknika</u> Idea zaparrada	Parte hartzaileei hilekoa entzutean burura etortzen zaiena esateko eskatuko zaie, ideia guztiak arbelean idatziko dira. Saio honekin erlazionatutako ideiak hartuko dira eta besteak hurrengo saioetan lantzeko aprobetxatuko dira. Jarraian saio bakoitzean landuko denarekin erlazionatutako hitzak eta ideiak hartuko dira horiek lantzeko eta mito faltsuak badira hauek ezeztatzeko.	10 minutu
		<u>Esposizio teknika:</u> Power Pointa	Aurkezpen baten bidez zer den ugal aparatua eta zein zati dituen azalduko zaie ideia bat egin dezaten. https://docs.google.com/presentation/d/1sL3ZXdGIX1sEWjPtP282Qyy8PcGC-p1s/edit?usp=sharing&oid=115361559724464926452&rtpof=true&sd=true .	10 minutu
	Zer da hilekoa	<u>Esposizio teknika:</u> Bideoa	Irabazi arte teleaileko bideoaren zati bat jarriko zaie. Bertan hilekoaren inguruan hitz egiten da. 36-39 minutuak zehazki. https://www.youtube.com/watch?v=g0iHw5xN2FA	5 minutu

		<u>Esposizio teknika</u> Power Pointa	Hilerokoa zer den azalduko zaie beraiek botatako ideietatik abiatuz ikus-entzuneke euskarri baten laguntzaz. Baita, menarkiaren inguruan hitz egingo zaie, izan ere talde diana 9-10 urte bitarteko haurrak izanik etapa honetan sartzeaz daude. https://docs.google.com/presentation/d/1pv9fUITvE_HwCPCq6b021_kYoBoSYmNm/edit?usp=sharing&oid=115361559724464926452&rtpof=true&sd=true	15 minutu
	Errepasoa	<u>Ebaluazioa:</u> Jokoa	Gelako ordenagailuak aterako dituzte eta kahoot bat egingo da saio honetan landutako guztia erreparasatzeko (<i>ikusitako eranskina 9</i>).	15 minutu

Iturria: Propioa

2. SAIOA

SAIOA

GAIA: HILEKOAREN ERAGIN BIOLOGIKOAK ETA HIGIENE MENSTRUALA

Lehenik eta behin aurreko saioan bezala denak biribilean eseriko dira elkarri aurpegia ikustea posible izan dadin eta aurreko saioan eginikoaren errebaso txiki bat egingo dugu denen artean. Saio honetan egingo dena azalduko zaie bide batez.

Ondoren, hilerokoaren eragin biologikoak azalduko zaizkie, aurreko saioan beraiek proposatutako ideietatik abiatuz eta zer egin dezaketen honi aurre egin edo eragin hauek hobeto eramateko. Bertan esku-hartze farmakologikoez gain ez farmakologikoak ere azalduko zaizkie.

Azkenik higie mensturala zer den eta honen garrantziaren berri emango zaie. Poster bat eramango zaie gaur egun gehien erabiltzen diren produktuen irudiekin, poltsa batean esaldiak egongo dira eta beraiek esaldi bakoitza dagokion produktuan kokatu beharko dute. Posterra gelan utziko da zalantzarik badute begiratu ahal izateko. Azkenik, produktu hauek gelan erakutsiko dira eta beraiek eskuen artean izateko aukera emango zaie.

Landuko den edukia (*ikus eranskina 10*).

Taula 5: 2. saioko programazioaren laburpen taula

	EDUKIA	TEKNIKA MOTA	JARDUERAREN AZALPENA	IRAUPENA
2. saioa	Harrera	<u>Elkartze teknika</u>	Biribilean eseri eta parte hartzaile guztien artean aurreko saioko ideia guztiak aterako dira. Ideia nagusi horiek arbelean idatziko dira laburpen moduan. Jarraian, saio honetan egingo dena azalduko zaie.	15 minutu
	Eragin biologikoak	<u>Esposizio teknika:</u> Power Pointa	Eragin biologiko ezagunenei inguruko informazioa emango zaie. Baita hauei aurre egiteko esku hartzeak ere. https://docs.google.com/presentation/d/1-bGdt_vDwBhQYkHksQaughZ8a-UHG5aM/edit?usp=sharing&ouid=115361559724464926452&rtpof=true&sd=true	15 minutu
	Higiene menstrualak	<u>Esposizio teknika:</u> Bideoa	Unicefek higiene menstrualaren inguruan duen bideo hau jarriko zaie: https://www.youtube.com/watch?v=K4-Zt9GYSO0 . Jarraian honen inguruko azalpen txiki batekin osatuko da	5 minutu
		<u>Esposizio teknika:</u> Posterra	Poster bat eramango da gaur egun gehien erabiltzen diren higiene menstrualeko produktuekin. Poltsa batean posterrean kokatu behar dituzten esaldiak egongo dira. Hurrek banan-banan esaldiak atera eta dagokion produktuan kokatu beharko dituzte (<i>ikusi eranskina 11</i>). Amaieran hauen inguruko azalpen bat emango da eta produktuak esku artean izateko aukera izango dute.	40 minutu

	Errepasoa	<u>Ebaluazioa:</u> Jokoa	Parte hartzaileak 4 taldetan banatuko dira eta talde bakoitzak txirrin bat izango du. Hezitzaileak, saio honetan eta aurrekoan landutakoaren inguruko galderak egingo ditu eta hurrek txirrina sakatu beharko dute. Lehenengo sakatzen duenak erantzuteko aukera izango du eta asmatuz gero puntua eramango du, bestela errebotea egongo da. Amaieran punturik gehiena duen taldeak irabaziko du (<i>ikusirik eranskina 12</i>).	15 minutu
--	------------------	-----------------------------	--	-----------

Iturria: Propioa

3. SAIOA

GAIA: ERAGIN PSIKOLOGIKOAK, TABUA ETA HILEKOAREN INGURUAN DAGOEN ESTIGMA

Lehenik eta behin aurreko bi saioetan egin den moduan, biribilean eseriko dira denek elkar ikus dezaten eta aurreko bi saioen errepaso txiki bat egingo da. Baita, zalantzak argitzeko aukera egongo da eta saio honetan egingo dena azalduko zaie.

Jarraian, hilekoa hitza entzutean burura etortzen zaien lehen sentimendua esateko eskatuko zaie, eta positiboak eta negatiboak banatuko dira. Gero horietatik abiatuz hori zergatik gertatzen den azalpen txiki bat emango zaie, lehen saioan eta orain beraien botatako ideietatik abiatuz.

Ondoren, denen artean debate txiki bat egingo dute estigma eta gai honen inguruan dagoen tabuaren inguruko ideiak ateratzeko. Amaieran, bertan atera diren ideia onak azpimarratuko dira eta uste okerrak ezeztatu.

Azkenik, "hundir la flota" jokia egingo da egun horretan landutakoa errepasatzeko. Lehenik eta behin, gela bi taldetan banatuko da eta beraien barkuak jarri beharko dituzte. Jarraian zozketa bidez erabakiko da nor hasiko den. Barku bakoitzak gai baten inguruko galderak izango ditu. Gai guztiak menperatu beharko dituzte irabazi ahal izateko.

Landuko den edukia zehatzago 13. eranskinean (*ikusi eranskina 13*).

Taula 6: 3. saioko programazioaren laburpen taula

	EDUKIA	TEKNIKA MOTA	JARDUERAREN AZALPENA	IRAUPENA
3. saioa	Harrera	<u>Elkartze teknika</u>	Biribilean eseri eta parte hartzaile guztien artean aurreko saioko ideia guztiak aterako dira. Ideia nagusi horiek arbelean idatziko dira laburpen moduan. Jarraian, saio honetan egingo dena azalduko zaie.	15 minutu
	Eragin psikologikoak	<u>Ikerketa teknika</u> Hitz erronda	Parte hartzaile bakoitzari galdetuko zaio zein den lehenengo burura etortzen zaion sentimendua hilekoa entzutean. Sentimendu hauek guztiak arbelean apuntatuko dira eta bi kategoriatan banatuko dira: positiboak eta negatiboak.	15 minutu
		<u>Esposizio teknika</u> Power Pointa	Beraien sentimenduetatik abiatuz ze aldaketa ematen diren gorputzean eta sentimendu hauek zergatik sentitzen diren sarrera txiki bat emango zaie. https://docs.google.com/presentation/d/1r0zmmsAmzcnmxn7fb5boXaJfV08r8r4r/edit?usp=sharing&ouid=115361559724464926452&rtpof=true&sd=true	15 minutu
	Tabua eta estigma	<u>Hausnarketa teknika:</u> Debatea	Debate bat egingo da hurrek hilekoa ezkutatzearen eta honen tabuaren inguruan duten irizitik abiatuta. Baita, neskek lotsa sentitzen duten eta zergatik landuko da. Debatean zehar ateratzen diren ideiak apuntatu egingo dira, mito faltsuak badira azken bost minututan, ezeztatu egingo ditugu eta ideia interesgarriren bat badago azpimarratu.	25 minutu

	Errepasoa	<u>Ebaluazioa:</u> Jokoa	“Hundir la flota” jokoa proposatuk zaie. Barku bakoitzak gai baten inguruko galdera izango ditu (<i>ikusi eranskina 14</i>).	20 minutu
--	------------------	-----------------------------	--	-----------

Iturria: Propioa

4. SAIOA

GAIA: ERAGIN SOZIOEKONOMIKOAK, POBREZIA MENSTRUALA ETA OSASUN MENSTRUALA

Aurreko kasuetan aipatu den moduan, lehenik eta behin elkartu egingo dira biribil batean eta aurreko saioetako errepasso bat egingo da eta bertan zalantzak argitzeko aukera egongo da. Jarraian, saio horretan egingo dena azalduko zaie.

Horrez gain, hezkuntza programari amaiera emateko mutilek zer egin dezaketen honi aurre egiteko. Neskek hilekoa hobeto bizitzeko galderaren inguruan debate txiki bat egingo da erantzuteko. Ondoren, ikastetxe guztia kontzientziazteko posterrak egingo dituzte eta pasiloetan itsatsi. Baita lehenengo saioan utzi zen buzoia ireki eta bertan dauden zalantzak argitu ere.

Azkenik gela talde txikitan banatuko da eta bakoitzari, bizitza errealean gertatzen diren egoerak antzezteko gertakari batzuk emango zaizkie, eta rol playing bat egin beharko dute egoera horretan nola jokatu jakiteko.

Saio amaieran ebaluatzeko galdetegiak pasako zaizkie. Baita, non bila dezaketen informazio gehiago azalduko zaie, beraientzat dauden liburuak honen inguruan edo sare-sozialak esango zaizkie. Hezkuntza proiektua bukatzean honen inguruan gehiago ikertu nahi badute ere.

Landuko den edukia zehatzago 15. eranskinean (*ikusi eranskina 15*).

Taula 7: 4. saioko programazioaren laburpen taula

	EDUKIA	TEKNIKA MOTA	JARDUERAREN AZALPENA	IRAUPENA
4. saioa	Harrera	<u>Elkartze teknika</u>	Biribilean eseri eta parte hartzaile guztien artean aurreko saioko ideia guztiak aterako dira. Ideia nagusi horiek arbelean idatziko dira laburpen moduan. Jarraian, saio honetan egingo dena azalduko zaie.	10 minutu
	Mutilen parte hartzea	<u>Hausnarketa</u> <u>teknika:</u> Debatea	Mutilek zer egin dezakete aurretik ikusitako guztiari aurre egiteko eta neskek hilekoa hobeto jasateko? Galderatik abiatuta gelan debate txiki bat egingo da.	15 minutu
	Ingurua kontzientziaztea		Ikastetxeko gainerako ikasleak kontzientziazteko posterrak egingo dira taldeka. Poster hauek jarraian ikastetxean zehar itsatsiko dira.	15 minutu
	Zalantzak		Lehenengo saioan utzitako buzoia irekiko da eta bertan dauden galderak erantzungo dira	25 minutu
	Errepasoa	<u>Gaitasunak eskuratzeko</u> <u>teknikak:</u> Rol playing	Gela hiru taldetan banatuko da eta talde bakoitzari errealitatean gertatzen den egoera bat azaltzen duen paper txiki bat emango zaio. Denen artean 5 minutuko antzerki txiki bat prestatu beharko dute egoera horren aurrea nola jokatu erakutsiz	20 minutu
	Ebaluazioa		Hezkuntza programa ebaluatzeko galdetegiak pasako dira.	5 minutu

Iturria: Propioa

Baliabide material eta pertsonalak

Hezkuntza proiektu hau aurrera ateratzeko hainbat baliabide material zein pertsonal behar ditugu. Baliabide pertsonalei dagokionez saioak zuzentzen bi erizain ibiliko dira.

Bestalde, baliabide materialei dagokionez, aulkiak, ordenagailua, proiektorea, proiektatzeko arbela, bozgorailuak, gelako ordenagailu txikiak, paperak, boligrafoak, arbela, klariona edo arbeleko errotulagailua, arbel ezabagailua, margoak eta lau txirrin besteak beste.

EBALUAZIOA

Ebaluazioa heziketa prozesuarekin erlazionatuta eta txertatuta dagoen prozesu bat da. Bertan hezkuntza prozesu guztia hartzen da kontuan, emaitzak, prozesua bera eta baita egitura eta baliabideak ere. Horren bidez, ahalik eta ikuspegi sistematiko eta objektiboena ematen zaio proiektu bati. Ebaluazio batek informazio sinesgarri eta baliagarria eman behar du, bertatik ateratako emaitzak proiektuan integratu ahal izateko (34).

Emaitzen ebaluazioa

Emaitzak ebaluatzean hasieran, ezarritako helburuak lortu dituzten aztertzen da eta helburu hauek zein mailatan lortu diren. Ebaluazio hau osasun hezkuntza programan zehar eta amaieran egiten da eta honen efikazia neurtzeko baliagarria da. Horretarako, saio bakoitzean errepasso moduan egiten diren jokoak hartuko dira kontuan, baita azken saioko rol playinga ere. Horretarako, hezitzaileek galdetegi bat izango dute hezkuntza programaren amaieran betetzeko non helburu bakoitza zein nibeletan bete den adieraziko duena (*ikusitako eranskina 16*). Hezitzaileek gain gelako irakasleak ere beteko du galdetegi hau, izan ere bera izango da programa amaitu eta gero hor, gelan jarraituko duena (34).

Azkenik, osasun hezkuntza programa amaitu eta 3 eta 6 hilabetera, gelako irakaslearekin hitz egingo da ea gelan hobekuntzarik ikusten duen hilekoaren inguruan. Horretarako, osasun hezkuntza programa hasi aurretik pasatzeko eskatu zitzaizkien galdetegia berriro pasa beharko dute aurrekoan egin moduan, aste batean zehar gelan

hilekoaren inguruan dauden jarrerak behatuz (ikusirik eranskina 5). Honela, programaren hasieran ezarritako helburuak nola ikusten dituen hezkuntza programa amaitu eta denbora batera baloratuko da.

Prozesuaren ebaluazioa

Ekintzak eta hauen programazioa egokia izan den baloratzen da. Horretarako programa talde dianara gerturatu den eta jarduerak aurreikusitako kalitatean burutu diren aztertzen da. Baita, asistentzia, parte hartzea eta jarduerak egokiak izan diren ere. Horrez gain, programa aurrera eramateko identifikatu diren zailtasunak, programan parte hartu duten profesionalen maila eta gogobetetze maila ere neurtzen dira. Ebaluazio hau programan zehar eta honen amaieran egiten da. Honetarako bi galdetegi erabiliko dira, lehengo galdetegi (*ikusirik eranskina 17*) programan parte hartu dutenei pasako zaie eta bigarrena berriz (*ikusirik eranskina 18*), programako begiraleek beteko dute (34).

Egitura eta baliabideen ebaluazioa

Programan erabilitako baliabide materialak eta pertsonalak baloratzen dira. Bertan, programan erabilitako lokala, baliabide didaktiko eta pertsonalak egokiak diren ikusten da. Baita, ordutegia zein saio eta kurtsoaren iraupena ere. Horretarako, galdetegi bat prestatuko da (*ikusirik eranskina 19*). Galdetegi hau parte hartzaileek eta hezitzaileek beteko dute. Hezitzaileak programan zehar aztertzen joango dira egokiak diren eta hurrek programa amaieran beteko dute.

EKARPEN PERTSONALA

Hilekoa biztanleriaren ia erdiak jasaten dugu noizbait eta gaur egun oraindik honen inguruan ezjakintasuna dago. Gainera, datuek ere erakutsi dute oraindik ere prozesu biologiko bat izanagatik gai tabua izaten jarraitzen duela eta hurrek ezagutza falta dutela gaiaren inguruan. Horren ondorioz neska askok ezkutuan eramaten dute eta beldur izaten dira gelakideak konturatuko ote diren. Ikastetxetako programetan sartuta dagoen arren ez da lantzen edo ez behar adina. Bereziki hori izan da lan hau aurrera eramatearen arrazoi bat. Izan ere, aurreko urtean lehen aldiz 12 urteko nire

lehengusinari hilekoa jaitsi zitzaionean, niri etorri zitzaidan galdezka eskolan ez baitzien honen inguruko informaziorik eman.

Osasun hezkuntza programa hau oraindik gehiengoak hilekoa ez duen adin tartera zuzendu zen, une hori iristen denerako ezagutzak izan ditzaten. Hori dela eta, LH4. mailako ikasleak aukeratu ziren. Beraz, onuradun nagusiak EAeko 9-10 urte bitarteko eta hauen inguruko neska mutilak izango dira. Adin tartean gain talde diana aukeratzeko garaian beste hainbat arrisku faktore kontuan izan dira eta inpaktu handiena izan dezakeen ingurune eta biztanleria zaurgarriena aukeratu ahalegindu naiz. Horretarako, jatorri etorkineko haur kopuru handiena duen komunitatea aukeratu dut, Araba hain zuzen ere. Horrez gain, osasun hezkuntza programa mutilentzat ere zuzendu dut. Neskek jasaten duten fenomeno bat izan arren mutilek gaiaren inguruan ezagutzak izateak eta honen inguruan dagoen estigma hausten lagunduko du eta neskek lasaiago sentitzen gelan konpresa bat atera behar badute. Izan ere, ikerketek adierazi duten moduan irain gehienak mutilengandik datoz.

Aipatzekoa da lan hau aurrera eramateko garaian topatu dudun zailtasunetako bat ugal aparatua eta ugalketa LH6. maila arte ez dela lantzen izan dela. Hori dela eta osasun hezkuntza programa ulertzeko zailtasunak izan ditzakete, adin tarte horretan guztiz arrotza den gaia delako. Horregatik, hilekoarekin hasi aurretik ugal aparatua sarrera txiki bat egingo zaie, jarraian datorren informazioa hobeto ulertzeko.

Hori dela eta, litekeena da parte hartzaileek behar adina probetxu ez ateratzea osasun hezkuntza programari. Guzti honengatik interesgarria izan daiteke aztertzea ugal sistema landu ondoren ea etekin gehiago ateratzen dioten.

BIBLIOGRAFIA

1. Riley AH, Slifer L, Hughes J, Ramaiya A. Results from a literature review of menstruation-related restrictions in the United States and Canada. *Sex Reprod Healthc* [Internet]. 2020 [Azken kontsulta data 2023/12/09]; 25. DOI: 10.1016/j.srhc.2020.100537
2. Martinelli L, Gajović S, Shim J. Menstrual Cycle Control – A Controversial Example of Human Enhancement in Relation to Women’s Body and Psyche. *Psychiatr Danub* [Internet]. 2021[Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 33(3): 287-291. DOI: 10.24869/psyd.2021.287
3. Unicef. “Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores.” [Internet] 2019 [Azken kontsulta data 2023/12/09]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%Ada%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
4. Unicef. “Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes.” [Internet] 2020 [Azken kontsulta data 2023/12/09]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%Ada%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
5. Itriyeva K. The normal menstrual cycle. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care* [Internet]. 2022 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 52 (5). DOI: 10.1016/j.cppeds.2022.101183 .
6. Abreu Sánchez A, Parra Fernández ML, Onieva Zafra MD, Fernández Martínez E. Perception of Menstrual Normality and Abnormality in Spanish Female Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [Azken kontsulta data: 2023]; 17(17). DOI: 10.3390/ijerph17176432
7. Holst AS, Jacques-Aviñó C, Berenguera A, Pinzón-Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J et al. Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. *Reprod Health* [Internet]. 2022 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 19 (1): 45. DOI: 10.1186/s12978-022-01354-5.
8. Menstrual health without stigma. *Nat Med* [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data 2023/12/09]. DOI: 10.1038/s41591-023-02386-5.
9. Unicef [Internet]. Uruguay: 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. Cómo hablar de la menstruación en casa [4]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-hablar-de-menstruacion>

10. Carlson LJ, Shaw ND. Development of Ovulatory Menstrual Cycles in Adolescent Girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 2019 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 32 (3): 249-253. DOI: 10.1016/j.jpag.2019.02.119.
11. Borjigen A, Huang C, Liu M, Lu J, Peng H, Sapkota C et al. Status and Factors of Menstrual Knowledge, Attitudes, Behaviors and Their Correlation with Psychological Stress in Adolescent Girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 2019 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 32 (6) 584-589. DOI: 10.1016/j.jpag.2019.08.007
12. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. 2022 [Azken kontsulta data 2023/12/09]. Menopausia [6]. Erabilgarri: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
13. Sánchez López S, Barrington DJ, Poveda Bautista R, Moll López S. Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Womens Health* [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 23(1): 161. DOI: 10.1186/s12905-023-02293-4.
14. Medina Perucha L, López Jiménez T, Jacques Aviñó C, Holst AS, Valls Llobet C, Munrós Feliu J 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 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 10 (7). DOI: 10.1016/j.srhc.2022.100808
15. 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 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 35 (3): 277-287. DOI: 10.1016/j.jpag.2021.12.014.
16. Alekhya G, Sahu DP, Behera P. The top 100 cited articles in menstrual health among adolescent girls: a citation analysis. *Reprod Health* [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 20 (1): 118. DOI: 10.1186/s12978-023-01656-2
17. Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters* [Internet]. 2021 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 29 (1). DOI: 10.1080/26410397.2021.1911618.
18. Trant AA, Espinal M, Kisanga EP, Vash-Margita A, Lundsberg L, Sheth SS et al. Optimizing menstrual health and hygiene management in the U.S.: A mixed-methods study of the barriers and the role of healthcare professionals. *Sex Reprod Healthc* [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 35. DOI: 10.1016/j.srhc.2022.100808

19. Medina Perucha L, López Jiménez T, Jacques Aviñó C, Holst AS, Valls Llobet C, Munrós Feliu J et al. Menstruation and social inequities in Spain: a cross-sectional online survey-based study. *Int J Equity Health* [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 22(1): 92. DOI: 10.1186/s12939-023-01904-8.
20. María Antonia Morillas González, Carme Valls-Llobet, Raquel Hurtado López, Alicia Botello Hermosa, Vita A. Arrufat Gallen, Esther Vivas et al. Instituto de las mujeres. Madrid: in-mujeres, saldu y genero, 2022 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. Erabilgarri: https://www.inmujeres.gob.es/CentroDoc/InMujer_es_Numero1_web.pdf
21. Munro AK, Hunter EC, Hossain SZ, Keep M. A systematic review of the menstrual experiences of university students and the impacts on their education: A global perspective. *PloS One* [Internet]. 2021[Azken kontsulta data: 2023/12/09];16 (9). DOI: 10.1371/journal.pone.0257333
22. Eustate [Internet]. Euskadi; 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. Población de la C.A. de Euskadi por año de nacimiento, según el territorio histórico y el sexo. 01/01/2023; [6]. Erabilgarri: https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-ano-de-nacimiento-segun-el-territorio-historico-y-el-sexo/tbl0011424_c.html
23. 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 [Azken kontsulta data: 2023/12/09];71 (1): 94-104. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2022.01.224
24. Paloma Dealbert. Nora Pascual: “La regla llega más pronto de lo que se piensan las familias”. *Diario de Navarra; Educación*. Erabilgarri: <https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2022/05/16/nora-pascual-regla-llega-pronto-piensan-familias-523037-300.html>
25. Evans RL, Harris B, Onuegbu C, Griffiths F. Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open* [Internet]. 2022 [Azken kontsulta data: 2023/12/09];12 (6). DOI: 10.1136/bmjopen-2021-057204
26. Hennegan J, Brooks DJ, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ. Measurement in the study of menstrual health and hygiene: A systematic review and audit. *PloS One* [Internet]. 2020 [Azken kontsulta data: 2023/12/09];15 (6). DOI: 10.1371/journal.pone.0232935
27. Munro CB, Walker EN, Schembri R, Moussaoui D, Grover SR. Periods Shouldn't Bring Any Adolescents' World to a Full Stop. *Period. An Online Survey of*

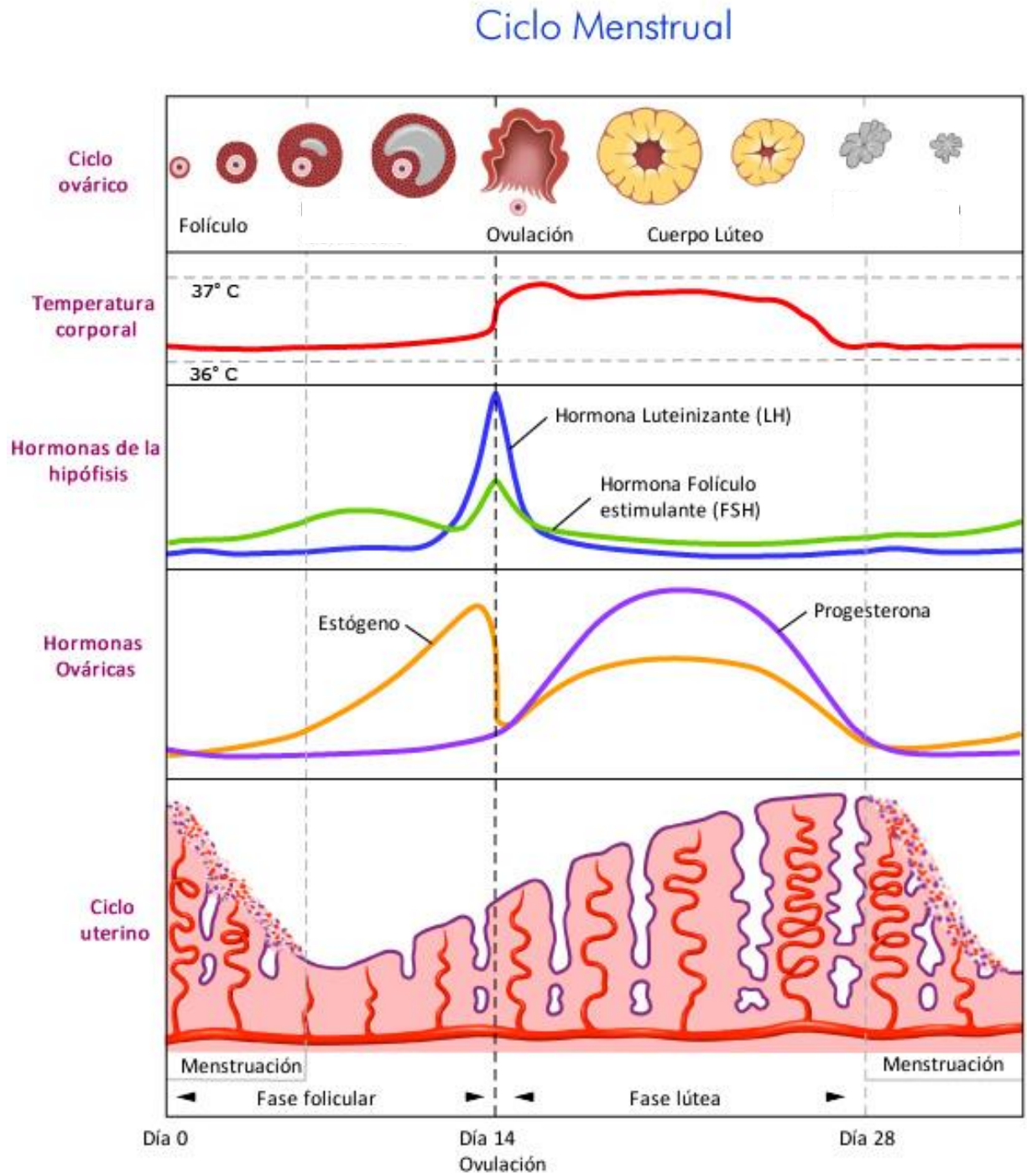
- Adolescents' Experience of Menstruation. J Pediatr Adolesc Gynecol [Internet]; 2023 [Azken kontsulta data: 2024/02/04]. DOI: 10.1016/j.jpag.2023.09.004
28. Li AD, Bellis EK, Girling JE, Jayasinghe YL, Grover SR, Marino JL, Peate M. Unmet Needs and Experiences of Adolescent Girls with Heavy Menstrual Bleeding and Dysmenorrhea: A Qualitative Study. J Pediatr Adolesc Gynecol [Internet]. 2020 [Azken kontsulta data: 2023/12/09];33 (3): 278-284. DOI: 10.1016/j.jpag.2019.11.007
29. 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 [Azken kontsulta data: 2023/12/09] ;34 (2):135-143. DOI: 10.1016/j.jpag.2020.11.007
30. Euskadi.eus [Internet] Vitoria-Gasteiz: 2022 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. EAEko 105.000 emakumek hilekoaren higienarako produktuak erosteko zailtasun ekonomikoak izan dituztela uste da; [3]. Erabilgarri: <https://www.euskadi.eus/eusko-jaurларitza/-/albiste/2022/eaeko-105-000-emakumek-hilekoaren-higienarako-produktuak-erosteko-zailtasun-ekonomikoak-izan-dituztela-uste-da/>
31. Huseh-Zosel AL, Secor-Turner M. Teacher Perceptions of and Experiences with Student Menstruation in the School Setting. J Sch Health [Internet]. 2022[Azken kontsulta data: 2023/12/09]; 92(2):194-204.DOI: 10.1111/josh.13120
32. Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. BOE, 51 (2023/03/01). Erabilgarri: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/02/28/1>
33. Eustate [Internet]. Euskadi; 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. Migraciones de la C.A.de Euskadi por ámbitos territoriales según clase de migración y sexo. 2022; [6]. Erabilgarri: https://www.eustat.eus/elementos/ele0000200/migraciones-de-la-ca-de-euskadi-por-ambitos-territoriales-segun-clase-de-migracion-y-sexo/tbl0000255_c.html
34. Ana Maria Palmar Santos. Loreto Maciá Soler, Elsevier. Métodos educativos en salud. 2. Edizioa. DRK Edición. Barcelon, España: Elsilver; 2023.
35. Pérez Alonso E, Cofiño R, García Blanco D, Hernán García M. Orientaciones didácticas para la acción comunitaria [Internet]. Ministerio de Sanidad. Madrid: 2023 [Azken kontsulta data: 2023/12/09]. Erabilgarri: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/sa>

[ludComunitaria/documentosTecnicos/docs/OrientacionesDidacticas_AccionComunitaria.pdf](#)

36. Manual MSD [Internet]. 2023 [Azken kontsulta data: 2024/01/25]: Dismenorrea; [6]. Erabilgarri: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/ginecolog%C3%Ada-y-obstetricia/anomal%C3%Adas-menstruales/dismenorrea>
37. Carreño, R. G. (2022). Bragas menstruales: fomentando la equidad menstrual y la sostenibilidad. El farmacéutico: profesión y cultura [Internet]. 2022 [Azken kontsulta data: 2024/01/25] (611): 27-32. Erabilgarri: <https://www.elfarmacéutico.es/uploads/s1/14/46/20/ef-611-tendencias-te-interesa-bragas.pdf>.
38. UNICEF [Internet]. 2016 [Azken kontsulta data: 2024/01/25]. La menstruación es importante... Es reglamentaria; [4]. Erabilgarri: <https://www.unicef.org/es/blog/menstruacion-es-importante-es-reglamentaria>

ERANSKINA

ERANSKINA 1: Hileko ziklo baten fase ezberdinak erakusten dituen irudia



Iturria: Melio [Internet]. 2021. Conoce tu ciclo menstrual, [6]. Erabilgarri:

<https://www.melio.es/blog/conoce-tu-ciclo-menstrual>

ERANSKINA 2: Ikastetxera bidaliko den informazio txostenaren edukia laburbilduta

Hilekoa ernaldu gabeko obulua askatu eta kanporatzen den prozesu biologikoa da, batez ere emakumetan gertatzen dena baina ez bitar zein gizonezko transexualek ere izaten dutena da.

Hilekoaren hasierari menarkia esaten zaio. Haur gehienetan 11-14 urte bitartean izaten da, azken ikerketa baten arabera gaur egun batz besteko adina 11,9 urtetan dago.

Jasotzen den heziketa menstrual oso urria da talde geografiko, ekonomiko eta kultural guztietan. Ikerketa batzuk adierazi dutenez %14k ez zekien zer gertatzen zen hilekoa etorri zen unean, eta laurden batek ez zekin nola jokatu hilekoa etorri zizaionean. Gainera, erdia baina gehiago ez da prestatuta sentitzen hilekoari aurre egiteko hau iristen zaien unean.

Hori dela eta, hilekoak eragin ugari ditu neskatxengan. Batez ere, dismenorrea eta eragin psikologikoak. Azken hauetan, beldurra, tristura eta egunerokoari aurre egiteko zailtasunak egonik. Honek guztiak, beraien bizitza sozialari eragiten dio eguneroko jarduerak egiteari uzten baitiote baita lanera edo eskolara joateari ere. Gainera, beraien beldur nagusietan zikintzeko beldurra sartzen da beraien klase kideak barre egingo dietelako, hau normalean mutilengatik gertatzen da. Baita, hilekoa duten askok ez dute produktuen erabilera egokia egiten.

Talde zaugarrienen ezaugarrietako bat europarrak edo espainiarrak ez direnak direla ikusi da.

Horregatik, EAEko datuak aztertu dira eta Araban dagoela ikusi da immigrazio tasarik altuena. Horregatik zuen ikastetxea aukera ona dela ikusi da proiektua martxan jartzeko. Gainera adin tarterik onena LH4 izanik, oraindik gehiengoak hilerokorik ez duelako izango eta hau etortzen direnerako nola jokatu jakiteko.

Proiektua 2 erizainek zuzendua egongo da. 4 saiotan banatuko da eta saio bakoitza ordu eta erdikoa izango da. Bertan hainbat jarduera egingo dira eta ikasleek hilekoaren inguruko ezagutza, gaitasunak eta jarrerak eskuratzea izango da helburua. Horretarako eta ikasleekin hobeto konektatzeko ezinbestekoa izango da gelako tutorearen laguntza.

OSASUN HEZIKETA PROGRAMA GAUZATZEKO BAIMEN INFORMATUA

Izaro Arrondo Mujika

Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintzako Fakultatea

iarrondo@gmail.com

PROIEKTUAREN DESKRIBAPENA

Izenburua

Osasun Heziketa Programa: Hilekoaren inguruko osasun hezkuntza programa LH4ko haurrentzat

Laburpena

Osasun hezkuntza programa honen helburua LH4. mailako haurrek hilekoaren inguruko ezagutzak barneratu eta ohitura eta tabuei aurre egiteko gaitasunak eskuratzea da. Horretarako bi erizainek zuzendutako 4 saio egingo dira. Saio bakoitzean helburu batzuk eskuratzen joango dira eta hori ebaluatzeko tresna ezberdinak erabiliko dira. Guztira lau asteko iraupena izango du.

INTERBENTZIOAREN DESKRIBAPENA

Interbentzio mota

LH4-ko ikasleak hileko zikloari buruzko heziketa programa batean parte hartzea.

Interbentzioaren deskribapena

Osasun hezkuntza programa hasi baino lehen parte hartzaileen ezagutzak eta interesak jakiteko galdetegi bat pasako zaie ikasgelan. Horrela programa beraien beharretara egokitzea lortuko da. Saioretan zehar banakako zein taldekako ekintzak gauzatuko dira eta hainbat jarduera burutu, hala nola: azalpenak, debateak, gogoetak, jolasak... Jarduera hauen bidez ezagutzak jasotzeaz gain hezitzaileek helburuak eskuratzen ari diren aztertuko dute.

Proiektuaren amaieran ezagutzak eta gaitasunak eskuratu dituzten aztertuko da. Baita, beraien gogobetetzea ere programari dagokionez. Azkenik, 3 eta 6 hilabetetara gelako irakaslearekin jarriko gara harremanetan ea nola ikusten dituen haurrak gaiaren inguruan.

Osasun hezkuntza programaren iraupen osoa 4 astekoa izango da, saio bakoitza ordu eta erdikoa izango da. Guztira lau saio izango dira eta beraien ikasgelan egingo da.

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 jarriz, 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:

Izaro Arrondo Mujika

ERANSKINA 4: hilekoaren inguruan duten ezagutza baloratzeko galdetegia

ZER DAKIZU HILEKOAREN INGURUAN	
Generoa:	Emakumea <input type="checkbox"/> Gizona <input type="checkbox"/>
Hilekoa duzu?	Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/>
Markatu x batez erantzun zuzenak	
Zer da hilekoa?	
<input type="checkbox"/>	Hilabeteen behin emakumeetan gertatzen den prozesu biologiko bat
<input type="checkbox"/>	Hilabeteen behin gizonezkoetan gertatzen den prozesu biologiko bat
<input type="checkbox"/>	Emakumetan ematen den gaixotasun bat
<input type="checkbox"/>	Gizonetan ematen den gaixotasun bat
<input type="checkbox"/>	Emakume zein gizonetan ematen den gaixotasun bat

Markatu x batez erantzun zuzenak

Noiz izaten da lehen hilekoa?

- 20 urtetik gora
- 14-17 urte artean
- 11-14 urte artean
- 8-9 urte artean

Markatu x batez erantzun zuzenak

Zer gertatzen da hilekoa jaistean?

- Gorputzean aldaketak ematen dira
- Umore aldaketak ematen dira
- Gripearen antzeko sintomak izaten dira (sukarra, mukiak...)
- Nekea izaten da
- Buruko mina izaten da

Markatu ondorengo galderak egiak ala gezurrak:

	EGIA	GEZURRA
- Hilekoa kutsakorra da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilekoa prozesu biologiko bat da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoan zehar gorputz higie egoki bat mantentzea ezinbestekoa da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoa soilik emakumetan ematen da	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoarekin ezin da bainatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoarekin kirola egin daiteke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoan zehar mina izatea normala da	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoarekin umore aldaketak izaten dira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hilekoaren odola zikina da	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zer lantzea gustatuko litzaizuke saio hauetan

Iturria: Propioa

ERANSKINA 5: Irakasleek gelako egoera baloratzeko galdetegia

1 Guztiz bete gabe

5 Guztiz beteta

BALORAZIO GALDETEGIA					
(0,3 eta 6 hilabetetan)					
Hilekoaren inguruko komentario desegokiak (barreak, isekak...) egin dira	1	2	3	4	5
Idatzi adibideak:					
Hilekoaren inguruko komentario normalizatuak egiten dira	1	2	3	4	5
Idatzi adibideak:					
Hilekoaren ikusgarritasun egoera azaltzen da	1	2	3	4	5
Idatzi adibideak:					
Hilekoaren ezkutuko jarrera bat antzematen da	1	2	3	4	5
Idatzi adibideak:					

Iturria: Propioa

ERANSKINA 6: Jarraitutako bilaketa estrategia laburtzen duen taula

BILAKETA NON	KATEA	EMAITZAK	FILTROEKIN EMAITZAK	ERABILIAK
PUBMED	("menstrual education") AND ("Adolescent"[Mesh] OR (adolescente))	23	11	7,13,15,19,25,28
	((("Menstruation"[Mesh]) OR (menstruación)) AND (nursing))	280	73	6,31
	("menstrual health") AND ("Adolescent"[Mesh])	132	99	14,15,16,19,21,23, 26, 29
	(gender equality) AND ("menstrual health")	23	23	13,17
	(((((("Menstruation"[Mesh]) OR (menstruación)) OR ("Menarche"[Mesh] OR (menarquia))) AND (menstrual cycle)) AND ("Adolescent"[Mesh] OR (adolescente))) AND ("Puberty"[Mesh] OR (pubertad)) □	785	49	5,10,11,13
SCIENCE DIRECT	"menstrual education" AND "adolescents"	41	16	18,27,29
	("Menstruation" OR "Menarche") AND "Adolescent" AND "Puberty" AND "Social Stigma"	72	15	1
BVS	"menstrual education" AND "adolescents"	20	11	13,19
	("Menstruation" OR "Menarche") AND "Social Stigma"	23	23	2,8,13,23

Iturria: Propioa

ERANSKINA 7: Saioetan zehar erabilitako metodologiaren azalpen labur bat.

METODOA	AZALPENA
Elkartze teknika	Elkar ezagutu eta saioei sarrera zein amaiera emateko balio du (34).
Ikerketa teknikak	Parte hartzeen esperientziak azalratzea izango da honen helburua. Baita, beraien beharrak azalatu, horien inguruan hausnartu eta organizatzea ere (34).
Hausnarketa teknika	Teknika hauek aukera ematen du faktore kausalei, errealitateen alderaketari, konponbiderako alternatiben beharrari edo erabakiak hartzeari buruzko gaiak sakontzeko, alderatzeko eta aurrez aurre jartzeko (34).
Esposizio teknika	Teknika hauen helburua ezagutzak transmititzea da (34).
Gaitasunak eskuratzeko teknikak	Teknika hauen bidez egunen batean egoera horretan aurkitzen badira nola jokatu jakingo dute (34).
Ebaluazio teknikak	Gaitasunak zein jokabideak eskuratu dituzten baloratzeko balio dute (35).

Iturriak: Ana Maria Palmar Santos. Loreto Maciá Soler, Elsevier. Métodos educativos en salud. 2. Edizioa. DRK Edición. Barcelona, España: Elsilver; 2023 eta Pérez Alonso E, Cofiño R, García Blanco D, Hernán García M. Orientaciones didácticas para la acción comunitaria. Ministerio de Sanidad. Madrid: 2023

ERANSKINA 8: 1. saioan landuko den edukiaren laburpena

1. SAIOAN LANDUKO DEN EDUKIAREN LABURPENA
<p>Lehenik eta behin heziketa menstrual, pertsona batek hilekoaren eta honen zikloaren inguruan duen ezagutza da. Baita, hilekoan zehar nola zaindu bere ongizatea eta osasun menstrual, hala nola odol galerak zein hilekoak sortutako osasun arazoei aurre egiten jakitea ere. (12-14).</p> <p>Hilekoa ernaldutako gabezia askatu eta kanporatzen den prozesu biologikoa da, batez ere emakumetan gertatzen dena baina ez bitar zein gizonezko transexualek ere izaten dutena (1-4). Umetokia ernalketarako prestatzen da eta</p>

hau ematen ez denean, obulua eta umetokia prestatzeko erabili diren hainbat gai kanporatu egiten dira (3,4). Emakume batetik bestera, zein hileko batetik bestera, datu hauek aldakorrek dira (3,6,7) baina gutxi gora-behera hileko bakoitzak 4-8 egun bitartean irauten du (3,6) eta 25-80 ml-ko odol galerak ematen dira (6,7).

Hileko batetik besterako tarteari hilekoaren zikloa esaten zaio, 24-38 egun bitartekoa izan daiteke (3,4,6,8) eta emakume batek bere bizitzan zehar 400 ziklo inguru izaten ditu (8).

Hilekoaren hasierari menarkia esaten zaio. Haur gehienetan 11-14 urte bitartean izaten da (3-5). Menarkiaren etorrera adierazten duten hainbat zeinu daude neskaxengan, esate baterako bularrak ateratzen hasi eta pare bat urtetara gertatu ohi da. Baita, fenomeno hau gertu dagoenaren seinale izan daiteke, besapean zein pubis inguruan ileak ateratzea ere (9). Etapa honetan ohikoak dira ziklo luze eta irregularrak, gainera hilekoaren ezaugarriak ere ezberdinak izan ohi dira izan ere, hasieran ziklo asko obulurik gabeak izaten dira (10,11). Ziklo erregularrak hasi aurretik urte bat edo bi pasa ohi dira (10,11).

Iturria: Propioa

ERANSKINA 9: kahooteko galderak

KAHOOTEKO GALDERAK

1. Zer da hilekoa?
 - a. Hilabetean behin emakumeetan gertatzen den prozesu biologiko bat
 - b. Hilabetean behin gizonezkoetan gertatzen den prozesu biologiko bat
 - c. Emakumetan ematen den gaixotasun bat
 - d. Gizonetan ematen den gaixotasun bat
2. Markatu egia hilekoaren inguruan
 - a. Hileko guztiak berdinak dira
 - b. Hilekoa ezinbestekoa da haurrak izateko
 - c. Hilekoa duena pertsona arraroa da
 - d. Hilekoa urtean behin izaten da
3. Hilekoan zehar zer kanporatzen da
 - a. Odola
 - b. Ernaldu gabeko obulua
 - c. Ume tokiaren zati bat
 - d. Guztiak zuzenak dira

4. Noiz ematen da menarkia?
 - a. 20 urtetik gora
 - b. 14-17 urte artean
 - c. 11-14 urte artean
 - d. 8-9 urte artean
5. Hilekoa nortzuk jasaten dute?
 - a. Emakumeek bakarrik
 - b. Gizonek bakarrik
 - c. Emakume eta gizon guztiek
 - d. Emakumeek, emakume ez bitarrek zein gizon transexualek
6. Hilekoaren zikloak zenbat egun irauten du?
 - a. 10 egun
 - b. 14-20 egun
 - c. 25 egun inguru
 - d. 28 egun inguru

Iturria: Propioa

ERANSKINA 10: 2. saioan landuko den edukiaren laburpena

2.SAIOAN LANDUKO DEN EDUKIAREN LABURPENA

Nerabeengan hilekoak zuen eragina aztertzen zuen ikerketa baten arabera %85k adierazi zuen hilekoak eragin handia izan zuela bere bizian (27), okerren eramaten zutena dismenorrea izanik. Hau da, hilekoa dela eta sortzen den mina edo kalanbre sentsazioa, beherakoa izatea ere ohikoa da (3,4). Bestalde, hilekoan zehar odol galera handiak izatea ere oso negatiboki deskribatu (7,19). Baita, litekeena da hilekoa dela eta beste hainbat aldaketa esperimintatzea, hala nola puztuta sentitzea edo bularrak sentiberagoak izatea, hau da bularreko mina edukitzea, zein hauek ere puztuta sentitzea (4). Horrez gain, hilekoan zehar garbitasun egokia mantentzen ez bada, eta oihal zein trapu zikinak erabiltzen badira edo komeni dena baina denbora gehiagoan uzten badira aldatu gabe, ugal bideetako infekzioak zein uteroko minbizia sortzeko arriskua dago (25).



DISMENORREA: hilekoa dela eta sabel inguruan sortzen den mina edo kalanbre sentsazioa (A,F-). Primaria, hau da, beste trastorno ginekologikorik


gabeko jatorria duena edo sekundarioa, jatorri ginekologiko bat, hala nola endometriosisa, miomak... izan daiteke (36). Esku hatze ez farmakologikoari dagokionez bizi ohitura egokiak mantendu, hala nola (kirola egin, lo ordu egokiak mantendu...). Baita, poltsa bero bat edo manta termiko bat jarri sabel azpian. Minak segitzen badu antiinflamatorio ez esteroideak (AINE) erabili, hala nola, ibuprofeno, naproxeno... (36)

Iturria: Propioa

ERANSKINA 11: Banatuko zaien galdetegia beteta

	Izena	Erabilera denbora	Berrerabil daiteke?	Oharrak
	Konpresa	3-6 orduz	Ez	<ul style="list-style-type: none"> - Barruko arroparen gainean jartzen da. - Tamaina, xurgatzeko gaitasun eta material ugarikoak daude - Hegoak izatea komenigarria da odol ihesak ekidin eta konpresa bere lekuan mantentzeko - Eskuragarritasuna erraza da - Ziklo bakoitzean 12-22 behar izaten dira. (3)
	Tanpoia	3 orduz	Ez	<ul style="list-style-type: none"> - Baginan txertatzen da eta orokorrean kotoizkoak izan ohi dira. - Material eta tamaina ezberdinetakoak izan ohi dira

				<ul style="list-style-type: none"> - Plastikozko edo kartoizko bilgarri bat dakarte errazago sartzeko. (3)
	Kopa menstrualak	6-12 orduz	Bai	<ul style="list-style-type: none"> - Kopa forma dauka eta baginan sartzen da. - Baginaren horman itsatsita geratzen da. - Ur eta jaboiarekin garbitu eta berriro erabil daiteke zikloan zehar. Zikloa bukatzean 5-10 minutuz ur irakinetan sartu behar da. - 5-10 urteko iraupena dauka - Tamaina eta forma ezberdinetakoak daude. (3)
	Kulero menstrualak	8-12 orduz	Bai	<ul style="list-style-type: none"> - Barruko arropa ordezkatzeko dute. - Material eta xurgapen gaitasun ezberdinetakoak daude - Ur hotzetan beheratzen eduki eta ura eta jaboiarekin garbitzen dira gehienez 30° - 2-3 behar dira ziklo bakoitzean - 3-5 urteko iraupena dute (37)

	Oihal menstrualak	3-6 orduz	Bai	<ul style="list-style-type: none"> - Barruko arroparen gainean jartzen da. - Krisketen bitartez barruko arropari erantsita mantentzen da - Eskuragarritasun mugatua dute - Ura eta jaboia erabiliz garbitzen dira - Gutxienez 5 behar dira ziklo bakoitzean. - Oihal bakoitzak urte bateko bizia dauka. (3)
---	-------------------	-----------	-----	---

Iturria: Propioa

ERANSKINA 12: Errepaso galderak

ERREPASO GALDERAK
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zer da hilekoa? 2. Noiz ematen da menarkia? 3. Hilekoa nortzuk jasaten dute? 4. Hilekoaren zikloak zenbat egun irauten du? 5. Zer da dismenorrea? 6. Hilekoarekin ohikoa da beherakoa izatea? 7. Hilekoarekin ohikoa da buruko mina izatea? 8. Konpresak berrerabili daitezke? 9. Tanpoia berrerabil daiteke 10. Kopa menstrualak berrerabil daitezke? 11. Kulerok menstrualak berrerabil daitezke? 12. Oihal menstrualak berrerabil daitezke? 13. Zenbat denbora erabili daiteke konpresa bat? <ol style="list-style-type: none"> a. 3 ordu gehienez b. 3-6 ordu artean c. 6-12 ordu artean d. 8-12 ordu artean

14. Zenbat denbora erabili daiteke tanpoi bat?
- a. 3 ordu gehienez
 - b. 3-6 ordu artean
 - c. 6-12 ordu artean
 - d. 8-12 ordu artean
15. Zenbat denbora erabili daiteke kopa erabilera bakoitzean?
- a. 3 ordu gehienez
 - b. 3-6 ordu artean
 - c. 6-12 ordu artean
 - d. 8-12 ordu artean
16. Zenbat denbora erabili daiteke kulero menstrualak erabilera bakoitzean?
- a. 3 ordu gehienez
 - b. 3-6 ordu artean
 - c. 6-12 ordu artean
 - d. 8-12 ordu artean
17. Zenbat denbora erabili daiteke kulero menstrualak erabilera bakoitzean?
- a. 3 ordu gehienez
 - b. 3-6 ordu artean
 - c. 6-12 ordu artean
 - d. 8-12 ordu artean
18. Zenbat denbora erabili daiteke oihal menstrualak erabilera bakoitzean?
- a. 3 ordu gehienez
 - b. 3-6 ordu artean
 - c. 6-12 ordu artean
 - d. 8-12 ordu artean
19. Higiene menstrualeko produktuen erabilera okerrak ez du inongo garrantzirik?
20. Barre egin behar da gelakide batek higiene menstrualeko produkturen bat gelan ateraz gero?

Iturria: Propioa

ERANSKINA 13: 3. saioan landuko den edukiaren laburpena

3.SAIOAN LANDUKO DEN EDUKIAREN LABURPENA

Emakumeentzat aldaketa bat da hilerokoaren etorrera, gainera askok oso negatiboki deskribatzen dute eta larritasunez eta beldurrez bizi dute etapa hau (13,19). Gehiengoak gainera adierazi du triste, sentibera, haserrekor, zikin zein lotsatuta sentitzen dela (8,13,19,31). Baita eguneroko jardueri aurre egiteko gaitasun gutxiagorekin ere. Emakumeen artean beldurrik ohikoena arropa zikintzearen beldurra zen (19). Beldurrik ohikoena arropa zikintzekoa izanik.

Horrez gain, gaur egungo gizartean gai tabua izaten jarraitzen dut hilekoak. Hori horrela izanik emakume gehienek ezkutuan eramaten dute prozesu biologiko hau. Gainera, neska asko beldur dira beraien klasekideak konturatuko ote diren hilekoa dutela, izan ere bestela agian irainak jasango dituzte eta. Irainak orokorrean mutilengandik etortzen dira. Hori dela eta, neskatxengan estresa eta antsietatea sortzen da (28,31).

Iturria: Propioa

ERANSKINA 14: “Hundir la flotako” galderak

“HUNDIR LA FLOTAKO” GALDERAK

4 kasilako barkua (Zer da hilekoa?)

1. Zer da hilekoa
2. Zer da ziklo menstrualak?
3. Zenbat denbora irauten du ziklo menstrualak?
4. Hilekoa nortzuk jasaten dute?
5. Zer da menarkia?
6. Zein adinetan jasaten da menarkia?
7. Hilekoak berdin eragiten die pertsona guztiei?
8. Hilekoa izateak gaixo nagoela esan nahi du?

3 kasilako barkua (Higiene menstrualak)

1. Kopa menstrualak eta tanpoia berrerabil daitezke

2. Konpresak eta tanpoiak ezin dira berrerabili
3. Zenbat denbora erabil daiteke gehienez kopa menstrualak?
4. Zenbat denboraz erabil daiteke gehienez kulero menstrualak?
5. Higiene menstrualeko produktuak gaizki erabiltzeak berdin du
6. Hilekoarekin nagoen bitartean ez da dutxatu behar

2 kasilako barkua (eragin biologikoak)

1. Hilekoarekin ohikoa den eragin biologiko bat aipatu
2. Zer da dismenorrea?
3. Hilekoan zehar bularrak haztea zein bularretako mina izatea litekeena da
4. Dismenorrearen aurka poltsa hotzak aplikatu behar dira

2 kasilako barkua (eragin psikologikoak)

1. Hilekoarekin ohikoa den eragin psikologiko bat aipatu
2. Beldurra eta lotsa ohikoagoak dira adinak gora egin ahala
3. Humore aldaketak eman daitezke hilekoarekin
4. Sintoma psikologikoei aurre egiteko jarduerak bat aipatu

Iturria: Propioa

ERANSKINA 15: 4. saioan landuko den edukiaren laburpena

4.SAIOAN LANDUKO DEN EDUKIAREN LABURPENA

Neskek hilekoan zehar hainbat kirol, zein gizarte jarduerak bertan behera uzten dituzte (15,18,27). Horrez gain, ikasle askok adierazi zuten eskolara ez zirela joaten hilekoarengatik edota arreta mantentzeko zailtasunak jasaten zituztela. Baita, langileen %74ak lanera joan gabe geratu izana (15).

Neska gehienek hilekoa hasieran ezkutuan eramaten dute eta gainera beldur dira gelakideak konturatuko diren irainak jasango dituztelako. Orokorrean irain hauek mutilengandik datoz. Hori dela eta, hilekoa ere garrantzitsua da haurrentzat eta gizonentzat: gizarteak berak sortzen ditu tabuak, eta hilekoaren higienerari buruzko isiltasun orokorra hautsi nahi badugu, haurrak eta gizonak ere aldiari buruz hitz egiten hastea behar dugu. Hori dela eta gizonak hilekoaren parte sentiarazi behar ditugu eta honen ingurua dagoen isiltasuna haustera bultzatu (31,38)

Azkenik, hau dena inguratzen duen rol playingerako honako hiru kasuak proposatuko zaizkie:

- Gelako neska batek hilekoa du eta higiene menstrualerako produktuak gordetzen dituen zorroa atera du. Gelakide batzuk barrez hasi dira.
- Eskolan atarian zaudete eta zuek baino urte bat txikiagoa den neska batek galtza txuriak hilekoaz zikinduta dauzka. Bera oso urduri dago ez dakielako zer ari zaion pasatzen.
- Eskolan atarian zaudete eta zuek baino urte bat txikiagoa den neska batek galtza txuriak hilekoaz zikinduta dauzka. Bera oso urduri dago ez dakielako zer ari zaion pasatzen. Zuek baino urte bat zaharragoak diren mutil talde bat gerturatu zaio eta iraintzen hasi dira.

Iturria: Propioa

ERANSKINA 16: emaitzen betetze maila baloratzeko galdetegia

1 → Guztiz bete gabe

5 → Guztiz beteta

HASIERAN EZARRITAKO HELBURUEN BETETZE MAILA					
Hilekoa zer den eta zergatik ematen den ulertzea lehenengo saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Osasun menstruala zer den ulertzea laugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Osasun menstrual txarraren ondorioak identifikatzea osasun hezkuntza programaren amaierarako	1	2	3	4	5
Higiene menstruala zer den ulertzea bigarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Higiene menstrual txarraren ondorioak identifikatzea bigarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Higiene menstrualerako produktuak identifikatzea eta hauen erabilera ezagutzea bigarren saioan zehar	1	2	3	4	5
Hilekoak dituen eraginak identifikatzea osasun hezkuntza programaren amaierarako	1	2	3	4	5

Hilekoaren eragin biologikoak ezagutzea lehengo saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren eragin psikologikoak ezagutzea hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren eragin biologikoei nola aurre egin identifikatzea lehengo saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren eragin psikologikoei nola aurre egin identifikatzea hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren eta estigmaren arteko harremana adieraztea hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Estigmarekin bizitzeak bakoitzari nola eragiten dion identifikatze hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoak sortzen dizkien sentimenduak identifikatzea hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren inguruan dagoen tabuaren eraginak identifikatzea hirugarren saioaren amaierarako	1	2	3	4	5
Mutilek nesken hilekoa hobetzeko zer egin dezaketen adieraztea hezkuntza programaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoa hobetzeko esku hartzea proiektuaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren aurrean jokabide egokiak adieraztea proiektuaren amaierarako	1	2	3	4	5
Hilekoaren inguruan gelan dagoen estigmari aurre egitea proiektuaren amaierarako	1	2	3	4	5

Iturria: Propioa

ERANSKINA 17: parte hartzaileek betetzeko prozesuaren balorazioa

1 → Guztiz bete gabe

5 → Guztiz beteta

PROZESUAREN BALORAZIOA (Hezituek betetzeko)					
Saioak egokiak izan dira	1	2	3	4	5
Azalpenak argiak izan dira	1	2	3	4	5
Jarduerak egokiak izan dira	1	2	3	4	5
Programan zehar lasai sentitu naiz nire sentimenduak adierazteko	1	2	3	4	5
Osasun agenteekin harreman egokia izan dut	1	2	3	4	5
Osasun agenteek zalantzak behar bezala argitu dituzte	1	2	3	4	5
Gogobeteta sentitu naiz	1	2	3	4	5
Hurrengo urterako gomendatuko nuke	1	2	3	4	5
Aipatu programaren indarguneak					
Aipatu programaren ahulguneak					

Iturria: Propioa

ERANSKINA 18: hezitzaileek betetzeko prozesuaren balorazioa

1 → Guztiz bete gabe

5 → Guztiz beteta

PROZESUAREN BALORAZIOA (Hezitzaileek betetzeko)					
Praktika profesional egokia izan da	1	2	3	4	5
Helburuak eta edukiak talde dianara egokitzea lortu da	1	2	3	4	5
Saioetan landutakoa egokia izan da	1	2	3	4	5
Saioetan emandako azalpenak egokiak izan dira	1	2	3	4	5
Saio kopurua eta hauen iraupena egokia izan da	1	2	3	4	5
Saioetan eginiko jarduerak egokiak izan dira	1	2	3	4	5
Programan zehar parte hartzaileekin errespetuzko eta konfiantzazko giro bat sortu da	1	2	3	4	5
Osasun agente eta parte hartzaileekin giro ona sortu da	1	2	3	4	5
Osasun agenteek zalantzak behar bezala argitu dituzte	1	2	3	4	5
Gogobeteta sentitu naiz	1	2	3	4	5
Hurrengo urterako gomendatuko nuke	1	2	3	4	5
Aipatu programaren indarguneak					
Aipatu programaren ahulguneak					

Iturria: Propioa

ERANSKINA 19: egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia

1 → Guztiz bete gabe

5 → Guztiz beteta

EGITURA ETA BALIABIDEEN EBALUAZIOA					
Programa egiteko ingurua egokia izan da	1	2	3	4	5
Saioen iraupena egokia izan da	1	2	3	4	5
Saio kopurua egokia izan da	1	2	3	4	5
Saioen ordutegia egokia izan da	1	2	3	4	5
Saioetako materiala egokia izan da	1	2	3	4	5
Hezitzaile menstrualak egokia izan da	1	2	3	4	5
Psikologoaren parte hartzea egokia izan da	1	2	3	4	5
Aipatu egitura eta baliabideen indarguneak					
Aipatu egitura eta baliabideen ahulguneak					

Iturria: Propioa