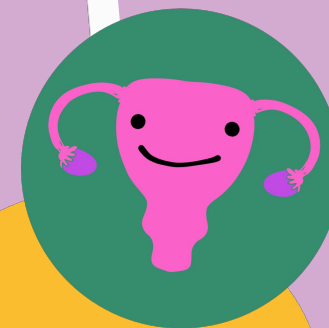


# Udržitelná menstruace



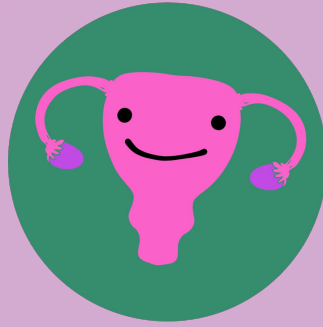
Program  
workshopu

Projekt je podporován Mezinárodním  
visegrádským fondem v roce 2023.

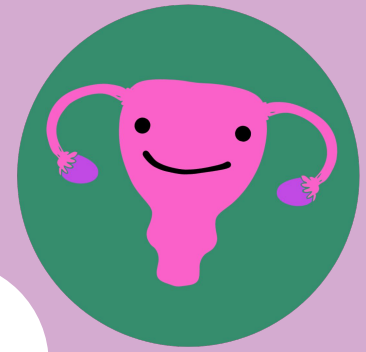
## SuPer - Sustainable Periods



- supported by
- Visegrad Fund
- 



# Cíle lekce:

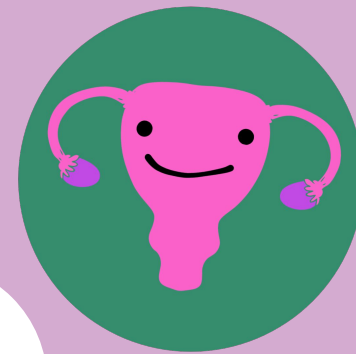


- prolomit tabu o menstruaci
- představení menstruačních znovupoužitelných pomůcek a jejich výhod
- ukázat nevýhody jednorázových menstruačních výrobků
- podpořit uvědomění si, jak naše volby ovlivňují životní prostředí

# Účastníci, doba trvání:

12-25 let, 45-90 min

# Materiály

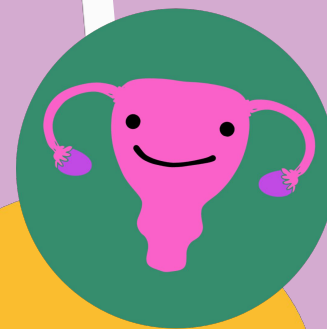


- ukázka menstruačního kalíšku / látkových vložek / menstruačních kalhotek (nepovinné)
- projektor pro promítání prezentace (nepovinné)

**Před workshopem si přečtěte naši brožuru Udržitelná menstruace, kde najdete informace o opakovaně použitelných menstruačních produktech.**

**[Publikace Udržitelná menstruace ke stažení](#)**

# Část 1



**Skupinová  
práce**

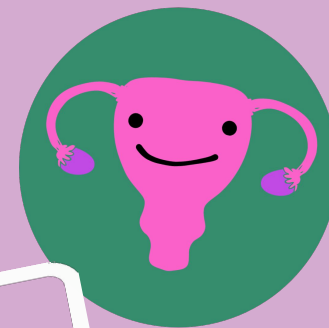
**Práce ve skupině má za cíl aktivizovat účastníky k workshopu.**

**Před workshopem promítněte účastnicím video o tom, jak probíhá menstruace. Video uvede účastnice do tématu menstruace.**

**Video:  
5-10 min**

**Prolomení  
bariér**

**Vyberte si jedno ze 4 cvičení jako icebreaker. Cvičení má pomoci nastavit bezpečné prostředí pro diskuzi intimního tématu menstruace. Toto téma může být pro některé zvláště mladé účastnice obtížné.**



# Cvičení 1.1



**Ukažte účastnicím 10 kartiček (využijte některou ze sad karet emocí).**

**Požádejte je, aby vybraly kartičku, jejíž obrázek nejlépe odráží jejich emoce spojené s menstruací.**

**Diskutujte se skupinou o jejich odpovědích.**

**5-10 min**

# Cvičení 1.2

**Ukažte účastnicím 10 obrázků různých žen (lze vystříhnout z novin).**

**Požádejte je, aby vybraly, která z nich nejlépe odráží jejich emoce spojené s menstruací.**

**Diskutujte se skupinou o jejich odpovědích.**

**10-15 min**

# Cvičení 1.3



Požádejte účastnice, aby v místnosti vybraly předmět, který nejlépe vystihuje jejich pocity související s menstruací.

Diskutujte se skupinou o jejich odpovědích.

10-15 min

# Cvičení 1.4

Požádejte účastnice, aby se postavily libovolně na škále od pozitivní po negativní emoce související s menstruací.

Po cvičení diskutujte se skupinou o jejich odpovědích.

10-15 min



# Cvičení 2 - druhy menstruačních produktů



Zeptejte se účastnic, jaké menstruační produkty znají, a napište je na tabuli.

10-20 min

**Na jedno použití**

tampony

vložky

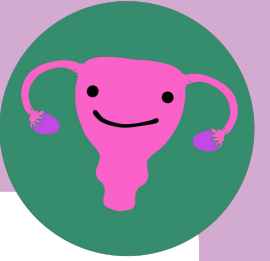
**Opakovaně použitelné**

vložky

kalíšky

menstruační kalhotky

# Cvičení 2



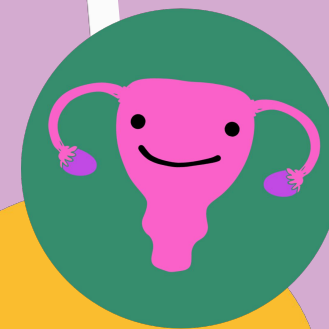
Na základě jejich odpovědí shrňte a doplňte výhody znovupoužitelných menstruačních výrobků rozdělené do 3 kategorií:

životní  
prostředí

zdraví

náklady

## Část 2



**Udržitelné  
menstruační  
produkty**



**Proberte postupně všechny znovupoužitelné menstruační produkty: menstruační kalíšek, menstruační disk, látkové vložky, menstruační kalhotky. Řekněte účastnicím, jak je používat, jak je prát a na co si dát pozor při jejich výběru.**

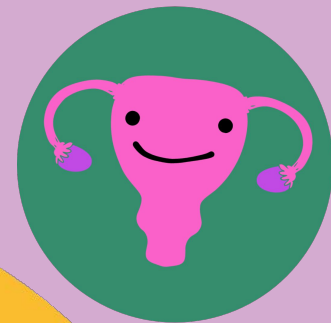
**Pokud máte znovupoužitelné menstruační výrobky, ukažte je. (nepovinné)**

**15-20 min**

## **Otázky a odpovědi**

**Zeptejte se, zda mají účastnice po lekci nějaké otázky, pokud ano, pokuste se na ně odpovědět.**

**10-20 min**



Více informací o opakovaně použitelných menstruačních výrobcích naleznete v naší brožuře.

V případě zájmu o zapůjčení ukázek opakovaně použitelných menstruačních výrobků na workshopy se obraťte na: [alzbeta@zerowasters.cz](mailto:alzbeta@zerowasters.cz)

[www.zerowasters.cz](http://www.zerowasters.cz)