

CIKLUS

EDUKATIVNA IGRA

PRAVILA



SKENIRAJ ZA
VIDEO UPUTSTVO



HUMANITY IN
ACTION
BOSNA I
HERCEGOVINA



1. Svaki/a igrača/ica koriste dva identična pijuna ili dva identična predmeta (dva šiljala ili dvije gume ili dvije kovanice).
2. Svaki/a igrača/ica koriste istu kockicu. Igrač/ica koji/a dobije veći broj prilikom bacanja kockice, startaju prvi sa igrom.
3. Prva startna pozicija je označena kao polje Prve menstruacije. Na nju se postavlja pijun/predmet kojim igrač/ica igra.
4. U drugom bacanju kocke igrač/ica se pomjera po unutrašnjem krugu sa slovima i osvaja svoje prvo slovo.
5. Igrač/ica kada se nalazi na bilo kojem numeričkom polju treba odgovoriti na pitanje (drugi igrač/ica u tom slučaju izvlači rozu ili plavu karticu ovisno o boji numeričkog polja i postavlja pitanje sa kartice)
6. U svakom narednom bacanju, igrači/ice se pomjeraju u vanjskom krugu označenim brojevima i tek nakon uspješno odgovorenog pitanja stižu pravo na još jedno bacanje kocke u unutrašnjem krugu za osvajanje slova.

Zadatak igrača je da prikupe/osvoje dovoljno slova od kojih mogu sastaviti jednu od kodnih riječi – eufemizama za menstruaciju ispisanih na vanjskom krugu, tabli/ploči. Ovu igru mogu igrati 3 do 4 igrača.

Osvojena slova se mogu zapisivati na poseban papir radi lakšeg praćenja. Igrači/ice mogu kreirati i tabelu sa ispisanim riječima koje trebaju sastaviti radi lakše orientacije osvojenih slova u toku igre.

Na dnu plavih i rozih kartica piše tačan odgovor, što znači da igrač/ica koji odgovara ne povlači kartu, nego drugi igrač/ice čitaju pitanje. Igrač/ica stiče pravo za bacanje kockice za osvajanje slova ukoliko tačno odgovori na postavljeno pitanje.

Igrač/ica koji/koja prvi/a sastavi jednu od kodnih riječi je pobjednik, odnosno pobjednica.

OPIS PLOČE

Ova igra se sastoji od dva kruga.

Krug menstrualnog ciklusa. Imo 28 polja, označenih u 4 različite boje.

- 5 polja CRVENE boje (igrači/ce ne odgovaraju na pitanja)
- 6 polja PLAVE boje (polja kulturoloških pitanja)
- 5 polja ZELENE boje (jocker polja sa različitim izazovima)
- 11 polja RUŽIČASTE boje (polja medicinskih pitanja)

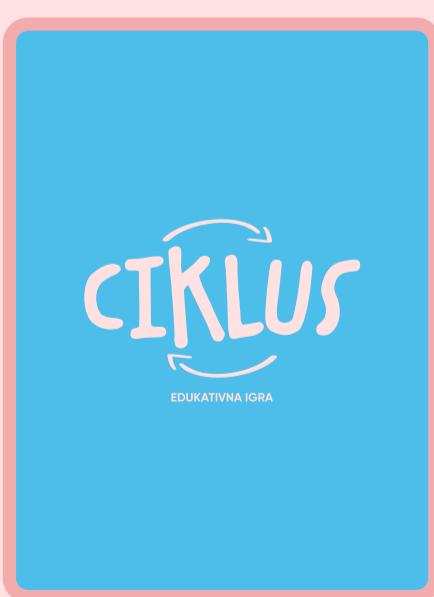
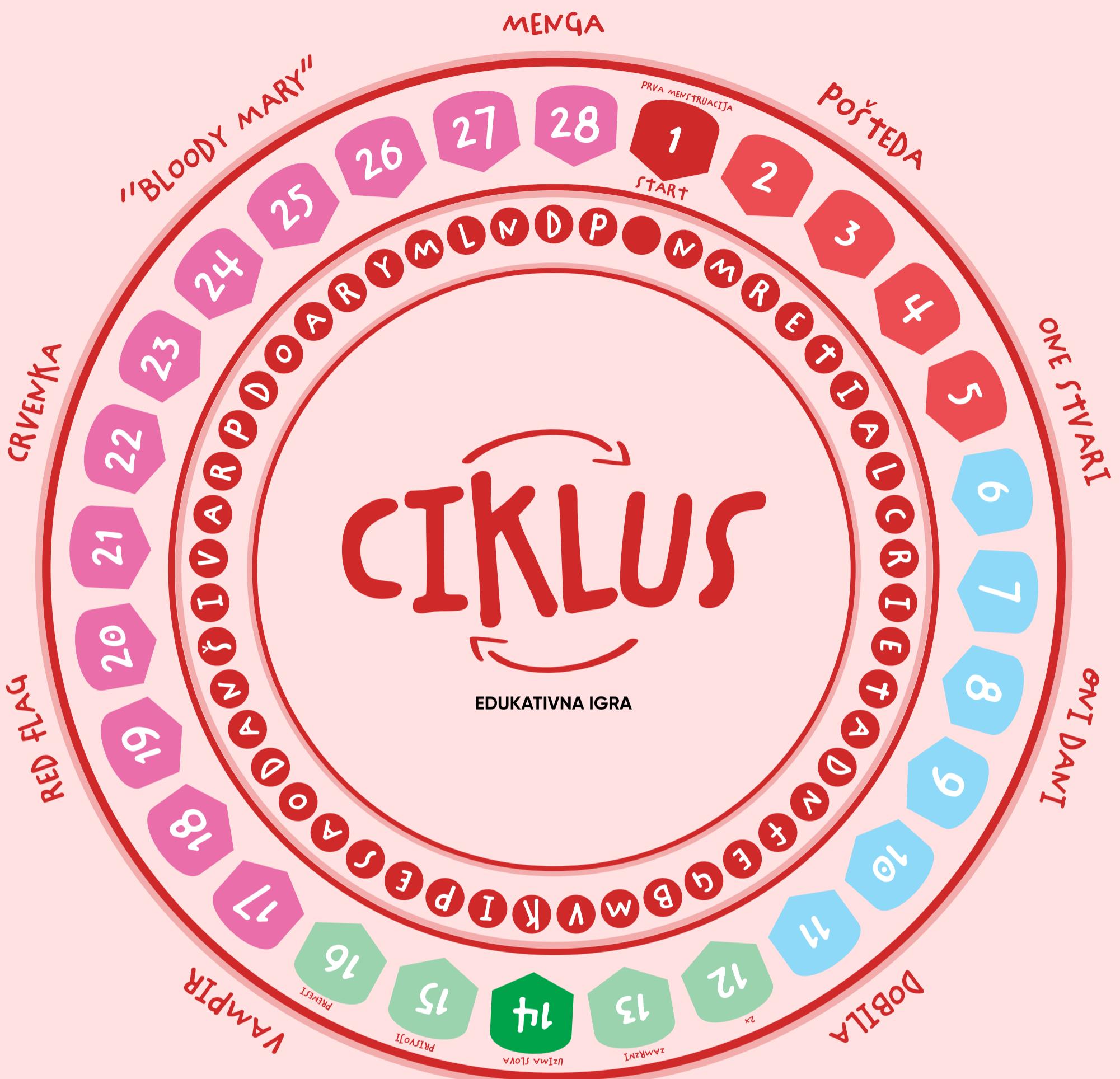
CRVENA polja – PRVA MENSTRUACIJA – START. Druga crvena polja su numerički označena brojevima 2, 3, 4 i 5. (sva crvena polja su „dobitna“. Na njima piše: „Dobila. Ne odgovara na pitanje.“)

ZELENA polja su u potpunosti obojena i „dobitna“. Tamnije zelenom istaknuto je polje broj 14. Na poljima pišu benefiti ovih jocker pozicija:

- 12 - Plodni dani: Bacaj dva puta za slovo. Umjesto jednog pokupi dva slova.
- 13 - Grč: Zamrzni za jedno bacanje bilo kojeg igrača.
- 14 - Dan 14-ti: Preuzmi sva slova igrača u njihovom narednom osvajanju slova.
- 15 - Nešto slatko: Prisvoji jedno slovo od prvog igrača s tvoje lijeve ili desne strane.
- 16 - In vitro: Prenesi „poštedu“ od odgovaranja na jedno pitanje u naredna 4 kruga – 4 bacanja, na pitanje na koje igrač/ica ne zna/ne želi dati odgovor.

Na velikom krugu ispisani su eufemizmi za menstruaciju:

- ONE STVARI, ONI DANI, DOBILA, MENGA, POŠTEDA, TETKA, VAMPIR, RED FLAG, CRVENKA, "Bloody Mary"





EDUKATIVNA IGRA

Dizajnirali: Farah Dalipagilć, Edin Delić, Layla Jusko i Nađa Tukić

Mentor: Ivana Kešić



HUMANITY IN
ACTION
BOSNA I
HERCEGOVINA

U pubertetu se tijelo djevojčice počinje mijenjati i ličiti na tijelo odrasle žene. Jedna od tih promjena je i pojava prve menstruacije.

Tačno/Netačno?

Odgovor je: TAČNO

Menstruacija je ciklično krvarenje iz maternice u toku fertilnog doba, koje nastaje kao posljedica ljuštenja sluznice maternice ako nije došlo do oplodnje. Dešava se uobičajeno svakih 28 do 29 dana, s tim da taj razmak može varirati i biti

- a) od 20 do 30 dana
- b) od 21 do 35 dana
- c) od 15 do 20 dana

Tačan odgovor: b) 21 do 35 dana

Obilno menstrualno krvarenje koje se javlja kod 9 do 14 posto svih žena zove se:

- a) Menarha.
- b) Menoragija.
- c) Menoreja.

Tačan odgovor: b) menoragija

Menoragija – obilno menstrualno krvarenje za posljedicu može imati koje oboljenje:

- a) Hipertirozu.
- b) Bolesti mokraćnih kanala.
- c) Anemiju.

Tačan odgovor je c) Anemiju.

Prva menstruacije zove se:

- a) menarha
- b) menora
- c) menoragija

Tačan odgovor: a) menarha

Izostanak menstruacije može biti primarni i sekundarni. Primarni je kad se menstruacija nije pojavila a sekundarni je kad u početku postoje krvarenja koja su pravilna pa su naknadno sve rijeđa.
Ova pojava zove se:

- a) gonoreja
- b) menoreja
- c) amenoreja

Tačan odgovor je c) amenoreja

Estrogen i progesteron su hormoni

- a) koje luči maternica
- b) koje luče jajnici
- c) koji nastaju u vrijeme menstrualnog krvarenja

Tačan odgovor je b) koje luče jajnici

Nizak nivo kojeg hormona uzrokuje izostanak menstruacije – amenoreju i može dovesti do osteoporoze i čestih fraktura kostiju

- a) Estrogena.
- b) Progesterona.
- c) Testosterona.

Tačan odgovor je a) Estrogena.

Stres može uzrokovati izostanak menstruacije.

Tačno/Netačno

Odgovor je: Tačno

Više od 6% žena pati od sindroma u kojem njihovi jajnici proizvode velike količine muškog hormona androgena. Ovaj sindrom, uzrokuje stvaranje cisti i zove se:

- a) sindrom policističnih jajnika
- b) androgenov sindrom
- c) predmenstrualni sindrom PMS

Tačan odgovor je a) sindrom policističnih jajnika

U slučaju obilatog krvarenja trebaš:

- a) konsultovati se s prijateljicama
- b) potražiti savjete na internetu
- c) otići doktoru

Tačan odgovor je c) otići doktoru

Hormon hipofize koji stimulira proizvodnju majčinog mlijeka i koji se izlučuje u velikim količinama može uzrokovati izostanak menstruacije – amenoreju zove se:

- a) progesteron
- b) izotop
- c) prolaktin

Tačan odgovor je c) prolaktin

Čime se mogu ublažiti bolne menstruacije?

- a) Hranom bogatom magnezijem, kalijem i vitaminom B.
- b) Inzulinom, Aspirinom i Brufenom.
- c) Selenom i cinkom.

Tačan odgovor je: a) Hranom bogatom magnezijem, kalijem i vitaminom B.

Prosječni gubitak krvi po ciklusu iznosi:

- a) 1 do 2 litra
- b) 30 ml
- c) nije poznato

Tačan odgovor je b) 30 ml

Faza menstrualnog ciklusa koja počinje s prvim danom menstruacije i traje do ovulacije zove se:
a) Plodni dani
b) Menstrualna faza
c) Folikularna faza

Tačan odgovor je c) Folikularna faza

U folikularnoj fazi žena se osjeća moćno i snažno. Ima manju želju za ugljikohidratima i hranom. Sve ovo uzrokuju veće količine kojeg hormona u tijelu žene?
a) Estrogena.
b) Progesterona.
c) Prolaktina.

Tačan odgovor je a) Estrogena.

Ružičasta polja ove igre od završetka ovulacije, pa do novog ciklusa zovu se još i:
a) Luteinska faza
b) Luteranska faza
c) Pink faza

Tačan odgovor je a) Luteinska faza

Luteinska faza je završna faza ciklusa i u ovoj fazi, dolazi ili do usađivanja oplodjene jajne ćelije u maternicu, ili do pripreme za naredno menstrualno krvarenje. Od Luteinske faze do prestanka krvarenje javlja se pojačana potreba za:
a) tjelovježbom
b) ugljikohidratima

Tačan odgovor je b) ugljikohidratima

Mnoge će žene i djevojčice, u vrijeme menstrualnog krvarenja, posegnuti za čokoladom zbog niske razine kojeg hormona?
a) Progesterona.
b) Estrogena.

Tačan odgovor je a) Progesterona.

U ovulatornoj fazi visoka razina estrogana ženu drži aktivnom i mentalnom jakom. U ovoj fazi treba žena:
a) veće količine ugljikohidrata.
b) jesti lisnato i gorko povrće; piti biljne čajeve.
c) konzumirati banane i med za doručak.

Tačan odgovor je b) jesti lisnato i gorko povrće; piti biljne čajeve.

Ovulacija, vrijeme kada je jajna ćelija spremna za oplodnju traje:
a) 12 do 24 sata
b) 2 do 3 dana
c) 6 dana

Tačan odgovor je a) 12 do 24 sata

OVULACIJA tipično nastupa kojeg dana ciklusa:
a) 5. dana
b) 14. dana
c) 17. dana

Tačan odgovor je b) 14. dana

Seksualni odnos u vrijeme prvih dana menstruacije, kada je krvarenje dovoljno snažno ima vrlo niske rizike od moguće tudnoće.
Da/Ne

Odgovor je: DA!

Žena NE može ostati trudna ukoliko je nezaštićen seksualni odnos imala u posljednjim danima menstruacije.
Tačno/Netačno

Odgovor je: Netačno. Može ostati trudna.

Trudnoća nije jedini razlog izostanka menstruacije. Drugi najčešći razlog nepravilnih ciklusa je:
a) slab rad bubrega i srca
b) nedostatak soli u organizmu
c) sindroma policističnih jajnika

Tačan odgovor je c) sindrom policističnih jajnika

IZAZOV

Napravi paket proizvoda za prvu menstruaciju.
Imaš 30 sekundi za rad.

Rješenje: U ovom paketu trebaju biti ulošci, tamponi, QR kod za viber bot ili edukativna brošura o tome što se dešava s tijelom djevojčice u vrijeme menstruacije, čokolada za nizak progesteron u vrijeme menstrualnog krvarenja, menstrualni kalendar za vođenje evidencije o menstruaciji, preporuke za ginekologa...

IZAZOV

Osmisli smoothie protiv menstrualnih bolova i grčeva.
Imaš 30 sekundi za rad.

Rješenje: Smoothie protiv menstrualnih bolova treba sadržavati hranu bogatu magnezijem, kalijem, vitaminom B što znači: banane, lješnjake, kupine i drugo šumsko voće, špinat, blitvu, vodu i može se dodatno zasladiti kakaom. Za tačan odgovor navedi najmanje tri sastojka, koja su navedena u rješenju.

OLIGOMENOREJA je
a) drugi naziv za trudnoću
b) ciklus koji traje duže od 35 dana
c) ciklus koji je izostao

Tačan odgovor: b) ciklus koji traje duže od 35 dana

Da bi se ublažili simptomi PMS-a potrebno je izbjegavati koju hranu i piće?
a) hranu bogatu šećerom, kofein i alkohol
b) sve zeleno: grašak, brokule, špinat
c) mlijeko i mliječne proizvode

Tačan odgovor je: a) hranu bogatu šećerom, kofein i alkohol

Potpuni gubitak menstruacije, poznat i kao menopauza, nastupa u kojoj starosnoj dobi žene?
a) između 45 i 55 godine
b) nakon 65 godine
c) između 65 i 75 godine

Tačan odgovor je: a) između 45 i 55 godine.

Gubljenje veće količine krvi u danima menstrualnog krvarenja može uzrokovati
a) epilepsiju
b) anemiju
c) karcinom jajnika

Tačan odgovor: b) anemiju

Menstrualni bolovi i grčevi se pogršavaju kad je:
a) toplo
b) hladno

Tačan odgovor: b) hladno

Menstruacija je pitanje ljudskih prava

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Tačno. Menstruacija je suštinski povezana s ljudskim pravima i dostojarstvom – kada osobe nemaju pristup zdravstveno sigurnim kupaonicama, ni sigurna i djelotvorna sredstva za vođenje svoje menstrualne higijene, one tada nisu u stanju dostojarstveno upravljati svojom menstruacijom.

Menstruacije može utjecati na obrazovanje djevojčica i žena.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je Tačno. Kada djevojčice nisu u mogućnosti adekvatno upravljati svojom menstruacijom u školi (npr., nemaju pristup higijenskim proizvodima ili lijekovima protiv bolova), to može da utječe na njihovo pohađanje nastave i uspjeh u školi.

O menstruaciji se ne bi trebalo pričati javno. Ona je privatna stvar.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Menstruacija je normalan aspekt života i pitanja menstrualnog zdravlja su pitanja ljudskih prava te su stoga značajna za društvo u cijelini. To također znači da odrasli muškarci i dječaci moraju biti uključeni u razgovor o rodnoj jednakosti i promoviranju pozitivnih maskuliniteta u cilju eliminacije stigmatizacije i diskriminacije povezane s menstruacijom.

Šta je androcentrizam?

- a) Neredovna menstruacija.
- b) Podređivanje javnog života potrebama i osobinama muškarca.
- c) Rijedak oblik sindroma policističnih jajnika.

Tačan odgovor je b) Podređivanje javnog života potrebama i osobinama muškarca što ženu isključuje iz aktivnog učestvovanja u javnom životu u situacijama kada npr. ne može si priuštiti higijenske uloške, pa ne može ići u školu ili na posao u vrijeme dok ima menstruaciju.

Koji je naučnik, 400 godina prije nove ere, prvi opisao tampone od štapova omotanih platnom?

- a) Aristotel
- b) Platon
- c) Hipokrat

Tačan odgovor je c) Hipokrat

U antičkom Babilonu menstruacija je bila predznak

- a) siromaštva i nestasice
- b) plodnosti i blagodeti
- c) lošeg ručka

Tačan odgovor je b) plodnosti i blagodeti

Menstrualno siromaštvo znači nemogućnost žene da kupi higijenske uloške i tampone.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je Netačno. Menstrualno siromaštvo opisuje borbu mnogih žena, djevojčica i njihovih porodica da sebe priuštite menstrualne proizvode, kao što su higijenski ulošci i tamponi, ali i lijekovi protiv bolova i donji veš koji također iziskuju troškove. Menstrualno siromaštvo može pogoditi svakoga i svugdje u svijetu, čak i u razvijenim zemljama.

Menstrualno siromaštvo pogoda i razvijene zemlje svijeta.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Tačno. Prema istraživanju iz 2021. godine 1 od 5 žena koje imaju menstruaciju u Švedskoj najmanje jednom u životu nije si mogla priuštiti sredstva za menstrualnu zaštitu. 1 od 4 žene u SAD-u se bori između kupovine higijenskih potrepština i obroka. 1 od 10 žena u Ujedinjenom Kraljevstvu ne može si priuštiti proizvode za menstruaciju.

Menstrualno siromaštvo, uz otežan ili onemogućen pristup higijenskim ulošcima čini i shvaćanje menstruacije kao nečeg nečistog i sramnog. DA/NE

Tačan odgovor je DA.

Dugo vremena su higijenski ulošci reklamirani uz zabranu spominjanja riječi "menstruacija". To se promjenilo godine 1985. kada je emitovana prva TV reklama u kojoj riječ "menstruacija" izgovara koja glumica?

- a) Jane Fonda
- b) Courtney Cox
- c) Grace Kelly

Tačan odgovor je b) Courtney Cox

U prosjeku, svaka žena ima koliko mjesecnih krvarenja tijekom svog života?

- a) 300 do 330
- b) 450 do 480
- c) Više od 800

Tačan odgovor je b) 450 do 480

Prva zemlja koja je uvela zakon o besplatnim ulošcima i tamponima za sve žene bila je

- a) Škotska
- b) Njemačka
- c) Francuska

Tačan odgovor je a) Škotska

Uz besplatne uloške i druge higijenske potrepštine u toaletima škola, fakulteta i bolnica koje mjere donose države kako bi umanjile menstrualno siromaštvo?

- a) Pošteda od rada za sve žene u vrijeme menstruacije.
- b) Dijeljene besplatnih uložaka nezaposlenim ženama.
- c) Smanjenje ili ukidanje poreza na higijenske uloške.

Tačan odgovor je c) Smanjenje ili ukidanje poreza na higijenske uloške.

Kako se zvala kampanja koju je u Australiji pokrenula jedna studentica, a kojom se zalagalo za nultu stopu poreza na higijenske uloške i tampone:

- a) Menstrual tax
- b) ZeroTax
- c) No tampon tax

Tačan odgovor je c) No tampon tax

Ulošci i tamponi su opasni po zdravlje žena.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Netačno. U pravilu, higijenski proizvodi su zdravi i sigurni po ženu, no svaka žena treba provjeriti njihov sastav i odrediti koji proizvodi najviše odgovaraju njoj i njenom tijelu. Istina, zabilježeni su slučajevi alergijskih reakcija na uloške ili toksični šok od nepravilne upotrebe tampona – neredovnog mijenjanja tampona, no ti su slučajevi toliko rijetki da se mogu smatrati zanemarivim.

Koјег datuma se obilježava Međunarodni dan menstrualne higijene?

- a) 12. marta
- b) 14. aprila
- c) 28. maja

Tačan odgovor je c) 28. maja

28. maj odabran je za međunarodni dan menstrualne higijene zato što prosječni ciklus traje 28 dana, a menstrualno krvarenje u prosjeku traje 5 dana (maj kao peti mjesec u godini).

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Tačno!

Menstrualna krv je nečista krv.

- a) Tačno
- b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Menstrualna krv nema nikakve opasne, zarazne karakteristike.

Kako se zvao francuski liječnik koji je prvi povezao ovulaciju i menstruaciju, te tako srušio mit o menstruaciji kao nečistoj krvi?
a) Charles Négrier
b) Adam Négrier
c) Manuel Négrier

Tačan odgovor je a) Charles Négrier

Kupanje u vrijeme menstruacije može izazvati neplovnost.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Naprotiv, održavanje higijene u vrijeme menstruacije nužno je i dobro za zdravlje žene.

Koje godine je Američka nacionalna udruga radija i TV ukinula zabranu reklamiranja higijenskih uložaka i tampona?
a) 1945.
b) 1972.
c) 2002.

Tačan odgovor je b) 1972.

U Nepalu i Etiopiji, još uvijek zbog predrasuda o menstrualnoj krvi kao nečistoj ženama u nekim dijelovima zemlje nije dozvoljeno:
a) spremanje hrane
b) upravljanje novcem
c) dogovaranje poslova

Tačan odgovor je a) spremanje hrane.

Postoji lista zabranjene hrane – one koju žene nikako ne bi smjele konzumirati u vrijeme menstruacije.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Ne, ne postoje nikakve restrikcije, ni posebni režimi prehrane kojih se žena mora pridržavati u vrijeme menstruacije.

Žene se ne smiju kupati ili ići na plivanje u vrijeme menstruacije.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je Netačno. Tjelovježba i održavanje higijene veoma su važni u vrijeme menstruacije. Ipak, za mnoge djevojčice odlazak na npr. bazen u vrijeme menstruacije neće biti izbor ako im nisu dostupne menstrualne čašice ili tamponi.

Djevojčice ne trebaju nositi usku i odjeću svjetlih boja kada imaju menstruaciju.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Ne postoje nikakve restrikcije za odijevanje bilo da je riječ o širini, udobnosti odjeće ili njenoj boji. Redovna promjena higijenskog uloška i/ili tampona omogućava ženi da se u vrijeme menstruacije odjeva kao bilo kojeg drugog dana.

Djevojčice ne bi trebale učestvovati u sportskim aktivnostima u vrijeme menstruacije.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Ni jedna žena ne bi trebala biti diskriminirana po pitanju obavljanja nekog posla ili učestvovanja u sportskim aktivnostima zbog svoje menstruacije. Umjerena sportska aktivnost pomaže u prevenciji menstrualnih bolova i grčeva i može biti korisna za djevojčice i žene.

Menstruacije je znak da je djevojčica spremna za brak i rađanje djece.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Brak, trudnoća i briga o djeci i porodici ne zahtijevaju samo biočku spremnost, već i emotivnu zrelost. Konačno, pitanje su ličnog izbora.

Menstruaciju imaju sve "prave" žene.
a) Tačno
b) Netačno

Odgovor je: Netačno. Menstruacija ne čini ženu ženom. Žene koje pate od iregularnih ciklusa, koje su izgubile menstruaciju zbog medicinske terapije ili hirurških zahvata, žene nakon menopauze, kao i transrodne osobe nisu ništa manje žene od onih koje imaju redovne menstrualne cikluse.

IZAZOV

Navedi najmanje 3 razloga zašto svaka škola treba imati ormarić s besplatnim ulošcima.
Imaš 30 sekundi.

Rješenje: Da djevojčice ne izostaju s nastave u dane menstruacije, ako si ne mogu priuštiti uloške. Da djevojčice ne odlaze kući i napuštaju školu ako su neplanirano prokrvarile. Da bi ulošci bili dostupni onim djevojčicama koje ih nemaju kod kuće. Zato što time podržavamo obrazovanje djevojčica. Zato što time štimmo osnovna ljudska prava i sprječavamo diskriminaciju po osnovu spola.

IZAZOV

Navedi najmanje 4 mjeru za spriječavanje menstrualnog siromaštva.
Imaš 30 sekundi.

Rješenje: Ormarići s besplatnim ulošcima i tamponima u školama, fakultetima i zdravstvenim ustanovama; Toalet papir, sapun, čista voda u toaletima uključujući dobru rasvjetu; Dostupnost informacija i edukativnih materijala o menstruaciji i reproduktivnom zdravlju; Pristupačnost higijenskih proizvoda – oslobođanje od poreza ili umanjenje stope poreza na higijenske proizvode za menstruaciju.

IZAZOV

Danas je tvoj zadatak da parlamentu predstaviš našu inicijativu za smanjenje poreza na higijenske uloške. Koje argumente ćeš im ponuditi?
Imaš 30 sekundi.

U većini društava je, u prošlosti, vrijedilo mišljenje kako se menstruacijom izbacuje kakva krv?
a) ljekovita
b) nečista
c) otrovna

Tačan odgovor je b) nečista

Historičari vjeruju kako su se tamponi od papirusa i morskih sružvi koristili u:
a) plemenima starih Slavena
b) drevnoj Kini
c) antičkom Egiptu

Tačan odgovor je c) antičkom Egiptu

Koje godine Disney producira edukativni, animirani film "Priča o Menstruaciji"?

a) 1921.
b) 1946.
c) 1997.

Tačan odgovor je b) 1946.

U kojoj državi, godine 2014., izlazi prvi magazin o menstruaciji naziva "Period!"?
a) USA
b) Finskoj
c) Holandiji

Tačan odgovor je c) Holandiji

Koje godine Stayfree kompanija predstavlja prve uloške sa samoljepljivom trakicom?
a) U godini slijetanja čovjeka na Mjesec - 1969.
b) U godini Olimpijskih igara u Sarajevu - 1984.
c) U godini pada Berlinskog zida - 1989.

Tačan odgovor je a) Godini slijetanja čovjeka na Mjesec - 1969.