



சென்களின் மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன்கள் குறித்த அமர்வு என்பது, இளம்பெண்களுக்கு பாலியல் முதிர்ச்சி (Puberty), மாதவிடாய் மேலாண்மை மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு பற்றிக் கற்பிக்க வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு ஊடாடும் கல்விப் பயிற்சி நிகழ்வாகும். இந்த அமர்வுகள், சமூகத் தடைகளை உடைத்து, தவறான நம்பிக்கைகளை நீக்கி, தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்கத் தேவையான தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இந்த அமர்வுகளுக்கான வாழ்க்கைத் திறன் கட்டமைப்பு, அறிவையும் நடைமுறைப் பயன்பாட்டையும் ஒருங்கிணைத்து அமைந்துள்ளது.

1. உள்ளடக்கப்படும் முக்கிய தலைப்புகள்

- உடற்கூறியல் & பாலியல் முதிர்ச்சி: உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றங்களை இயல்பானதாகப் புரியவைத்தல்.
- மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை (MHM): சானிடரி பொருட்கள் (பேட்கள், டாம்பான்கள் அல்லது கப்) சரியாகப் பயன்படுத்துவது மற்றும் அவற்றை முறையாக அகற்றும் வழிமுறைகளை அறிதல்.
- தினசரி தனிப்பட்ட பராமரிப்பு: குளியல், கைகளை கழுவுதல் மற்றும் வெளிப்புற பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புப் பகுதி (Vulva) சுகாதார பராமரிப்புக்கான சிறந்த நடைமுறைகள் (வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவுதல் மற்றும் கடுமையான/வாசனைத் திரவியங்கள் கொண்ட சோப்புகளைத் தவிர்த்தல்).
- வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்: சத்தான உணவு, போதுமான நீர்ப்பானம் மற்றும் மாதவிடாய் வலிகளை நிர்வகிப்பதன் முக்கியத்துவம்.

2. பரிந்துரைக்கப்படும் அமர்வு அமைப்பு

- பாதுகாப்பான & திறந்த உரையாடல்: மாதவிடாய் குறித்து இயல்பான உரையாடலை ஊக்குவிக்கவும், கேள்விகளை வரவேற்கவும் ஒரு அறிமுகச் செயல்பாட்டுடன் தொடங்குதல்.
- காட்சிப்படுத்தல் விளக்கம்: பல்வேறு வகையான மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்கள், அவற்றை எவ்வாறு மாற்றுவது மற்றும் எரிப்பு சாதனத்தில் (Incinerator) பாதுகாப்பாக எவ்வாறு அகற்றுவது என்பதை விளக்கிக் காட்டுதல்.



- செயல் திட்டமிடல்: மாதவிடாய் சுழற்சியை எவ்வாறு கண்காணிப்பது (மாதவிடாய் செயலிகள் அல்லது நாட்காட்டிகள் மூலம்) மற்றும் பள்ளி அல்லது பயணங்களுக்காக எவ்வாறு மறைவாக “மாதவிடாய் பராமரிப்பு பை” ஒன்றைத் தயாரித்து வைத்துக்கொள்வது என்பதைப் பற்றிப் பேசுதல்.
- கேள்வி & பதில் அமர்வு: பங்கேற்பாளர்கள் சங்கடமின்றி நுணுக்கமான அல்லது தனிப்பட்ட கேள்விகளைக் கேட்க அநாமதேய கேள்விப் பெட்டியை வழங்குதல்.

3. உருவாக்கப்படும் முக்கிய வாழ்க்கைத் திறன்கள்

உடல் பராமரிப்பைத் தாண்டி, இந்த அமர்வுகள் முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறன்களையும் வளர்க்கின்றன:

- சுயமரியாதை & கண்ணியம்: பயம் அல்லது வெட்கம் இல்லாமல், பள்ளி மற்றும் விளையாட்டு போன்ற அன்றாட செயல்பாடுகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள பெண்களை வலுப்படுத்துதல்.
- சுய உரிமைக் குரல் (Self-Advocacy): பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் அல்லது சுகாதார நிபுணர்களிடம் தங்களின் தேவைகளைத் தெளிவாக தெரிவிக்கத் தேவையான சொற்களையும் திறன்களையும் வழங்குதல்.