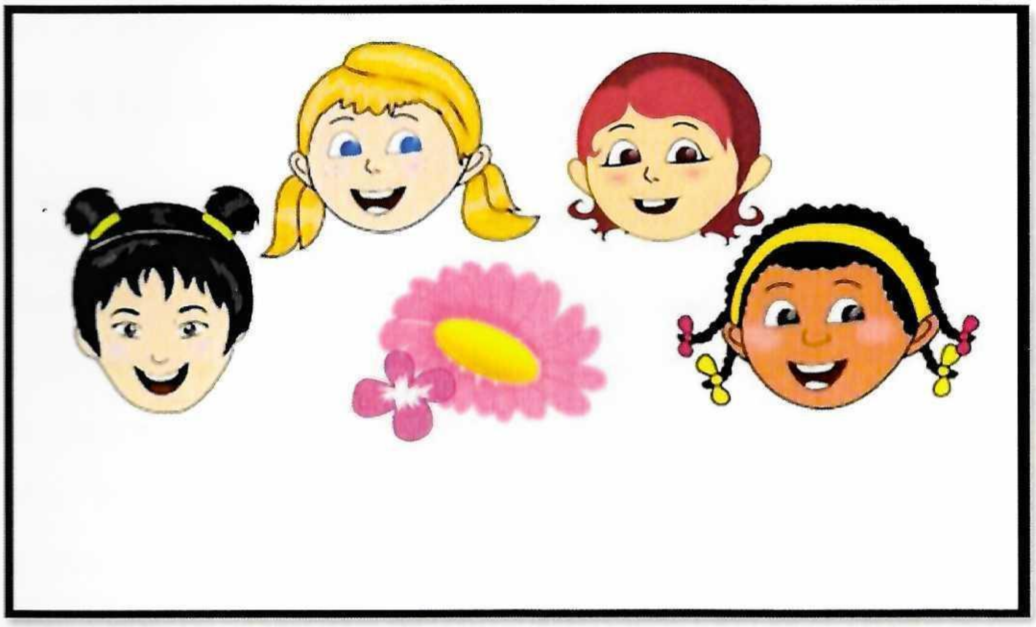
माहवारी स्वच्छता प्रंबधन

स्कूल में छात्राओं के लिए प्रशिक्षण सामग्री



माहवारी सामान्य है और
सभी लड़कियों व महिलाओं को होती है!

Vardhmān
Delivering Excellence. Since 1965

ai
action india

पृष्ठभूमि

माहवारी एक प्राकृतिक सामान्य जैविक प्रक्रिया है जो 10 से 45 की किशोरियों और महिलाओं को होती है, फिर भी हमारे देश के साथ-साथ अन्य बहुत से देशों में इस विषय पर बात करना शर्म की बात है।

भारत में लगभग 113 मिलियन किशोर लड़कियाँ, माहवारी की शुरुआत में कमजोर होती है। हाल ही में हुए एक सर्वेक्षण के अुनसार 14,724 सरकारी स्कूलों में से केवल 53% ही लड़कियों के लिए अलग और प्रयोग करने योग्य शौचालय थे।*

भारत सरकार की ओर से माहवारी से संबंधित दिशा-निर्देश

1. प्रत्येक किशोरी, महिला व उनके परिवार के पुरूषों व किशोरों को माहवारी से संबंधित ज्ञान, जानकारी व जागरूकता होनी चाहिए, जिससे व माहवारी को गरिमा और विश्वास के साथ सम्भाल सकें।
2. प्रत्येक किशोरी व महिला को हर माहवारी के दौरान पर्याप्त, सस्ती व अच्छी अवशोषक सामग्री (खून सोखने वाली) उपलब्ध होनी चाहिए।
3. प्रत्येक स्कूल में किशोरियों के लिए अलग शौचालय होने चाहिए जिसमें पर्याप्त पानी के साथ-साथ साबुन की भी उपलब्धता होनी चाहिए।
4. प्रत्येक किशोरी के पास उपयोग में लाई गई सामग्री के निपटान की व्यवस्था भी होनी चाहिए। साथ ही उन्हें निपटान के तरीके का ज्ञान भी होना चाहिए।

*Statistics from WSSCC (Water Supply Sanitation Collaborative Council) training manual

प्रस्तावना

एक्शन इंडिया ने अपने काम की 1976 में महिलाओं और युवाओं के बेतहर भविष्य देने व न्यायपूर्ण व्यवस्था को स्थापित करने के लिए की। एक्शन इंडिया का कार्य पूर्णरूप से जमीनी स्तर पर रहा है जहाँ लोगों को अपने हक के लिए लड़ने के लिए स्वयं आगे आने के लिए तैयार किया जाता है।

एक्शन इंडिया ने अपने काम की प्रारभिंक अवस्था में ही पाया कि महिलाएं जीवन के हर क्षेत्र में दोयम दर्जे पर है चाहे वो शिक्षा का क्षेत्र हो, या स्वास्थ्य का। दिल्ली की जिन पुर्नवास बस्तियों में संस्था काम करती थी, वहाँ की लगभग प्रत्येक महिला प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित किसी न किसी बिमारी से ग्रसित थी। परिणाम स्वरूप उसके कार्य करने की क्षमता व उसका दैनिक जीवन दोनों प्रभावित होते थे। साथ ही ये महिलाएँ सही डॉक्टर के पास पहुचँने में भी असमर्थ थी। इन परिस्थितियों को देखते हुए संस्था ने "अपना स्वास्थ्य अपने हाथ" का रास्ता चुना और अपने कार्यकर्त्ताओं को विधिवत प्रजनन स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के रूप में तैयार किया। कार्यकर्त्ताओं का प्रशिक्षण डाक्टर और वैद्य दोनों से हुआ और इस प्रकार संस्था में प्रजनन स्वास्थ्य के प्रति गम्भीरता से कार्य की शुरूआत

माहवारी प्रजनन स्वास्थ्य का आधार है अतः एक्शन इंडिया 80 के दशक से इस विषय पर काम कर रही है। 2012 में स्वच्छ भारत अभियान के तहत 'माहवारी स्वच्छता प्रंबधन' के नये नाम और नई जानकारी के साथ भी संस्था जुड़ी और संस्था के दो कार्यकर्त्ताओं ने WSSCC द्वारा आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में हिस्सा लिया। जिसके उपरांत दिल्ली की पुर्नवास बस्तियों में व सरकारी स्कूलों में लगभग 1 लाख लोगों को इसकी जानकारी दी।

दिल्ली के सरकारी स्कूलों में प्रदान की गई जानकारियों का प्रभाव आज भी उन स्कूलों के विद्यार्थियों व कर्मचारियों के व्यवहार में दिखाई देता है। इस कार्यक्रम को स्कूलों के प्रधानाचार्यो द्वारा मुख्य रूप से सराह गया। इसलिए कार्यक्रम की अवधि समाप्त होने के बाद भी प्रत्येक वर्ष नये विद्यार्थियों को प्रशिक्षण देने के लिए संस्था के कार्यक्रत्ताओं को आमत्रिंत किया जाता है और प्रशिक्षण सामग्री को प्रत्येक विद्यार्थी तक पहुँचाया जाता है। स्कूल की प्रधानाचार्यो व टीचरों को मानना है कि एक्शन इंडिया द्वारा प्रदान की गई जानकारी बहुत सरल व महत्वपूर्ण है, जिससे सभी विद्यार्थी इस विषय को आसानी से समझ पाते है और अपने सहपाठियों व दोस्तों व परिवारों को भी बताने में सक्षम होते हैं।

सरकारी स्कूलों में इस कार्यक्रम को लड़के और लड़कियों दोनों के साथ किया गया था। जिसके अनुभव बहुत सकारात्मक रहे थे। लड़के, लड़कियों और उनके परिवार ने भी कार्यक्रम के उद्देश्य को समझा और जीवन में इस जानकारी का प्रयोग करने का निणर्य लिया।

एक्शन इंडिया दिल्ली के साथ-साथ उत्तरप्रदेश के हापुड़ ब्लॉक के गाँवों में भी कार्यरत है। जहाँ आज भी माहवारी के दौरान लड़कियो और महिलाओं को कठिनाईयों का सामना करना पड़ता था। सस्ते व पर्यावरण के लिए सुरक्षित पैड उपलब्ध नही थे, अतः गंदा कपड़ा महिलाओं और लड़कियों के लिए जोखिम भरा, एकमात्र उपाय था। हापुड़ के गाँव की इस स्थिति का पता जब दूसरे कार्यक्रम से जुड़ी अमेरिकी स्कूली छात्राओं को चला तो उन्होनें, अपने स्तर पर फंड इकठ्ठा करके वहाँ सेनेटिरी पैड बनाने की मशीन लगाने में योगदान दिया। ये मशीन पैडमैन के नाम से मशहुर मुरूगथन द्वारा ईज़ाद की गई थी। इस मशीन में बने पैड बाजार में उपलब्ध अन्य पैड की तुलना में सस्ते व पर्यावरण के लिए सुरक्षित थे।

हापुड़ के काठीखेड़ा गाँव में लगी सेनिटरी पैड मशीन व उस पर कार्य करने वाली महिलाओं के जीवन पर गुनीत मोंगा व राईका ने एक लघु फिल्म का निमार्ण किया 'Period.End of Sentence' इस फिल्म को बनाने का उद्देश्य माहवारी व उस दौरान उपयोग में लाये जाने वाले पैड के इस्तेमाल के प्रति लोगों की सोच व नज़रिये को सामने लाना था, परन्तु ऑस्कर अवार्ड में बेस्ट शार्ट फिल्म का अवार्ड जीत कर फिल्म ने माहौल और विषय के प्रति लोगों का नज़रिया बदल दिया।

विषय सूची

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन और स्कूल

पृष्ठभूमि

अध्याय 1: किशोरावस्था में शारीरिक विकास समयः 20 मिनट

1.1 शारीरिक बदलाव

अध्याय 2: माहवारी, महिलाओं और लड़कियों के शरीर की सामान्य प्रक्रिया समयः 45 मिनट

2.1 माहवारी क्या है? और उसके शुरू होने की आयु

2.2 माहवारी की प्रक्रिया व चक्र

अध्याय 3: माहवारी में प्रयुक्त होने वाली सामग्री व निपटान समयः 30 मिनट

3.1 माहवारी स्राव के समय सही उत्पाद का प्रयोग

3.2 निपटान

अध्याय 4: शारीरिक स्वच्छता समयः 30 मिनट

4.1 माहवारी और उससे जुड़े हुए मिथक समय :10 मिनट

फीडबैक

सत्र1: किशोरावस्था में शारीरिक विकास

उद्देश्य : स्कूल की छात्राओं को सरल भाषा में किशोरावस्था में लड़कियों के शरीर में हुए शारीरिक बदलावों को समझाना, जिससे कि वे आगे के सत्रों में माहवारी व उससे जुड़े अन्य तथ्यों को समझ पायें।

1.1: शारीरिक बदलाव

गतिविधि : चर्चा व चित्र के माध्यम से समझाना

सामग्री : बालावस्था और युवावस्था के दो चित्र

प्रक्रिया :

- सभी छात्राओं को दोनों चित्रों को दिखते हुए पूछे कि उन्हें दोनों चित्रों में क्या अन्तर दिखाई देते है? उनके बताये गयें अन्तरों को बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखें।
- इस प्रकिया में सभी छात्राओं को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रशिक्षक सूची के माध्यम से शारीरिक बदलावों व उनके महत्व की जानकारी दें। (प्रजनन अंगों को आवश्यकता व माहौल के अनुसार उल्लेख करें।)
- उन्हें किशोरावस्था की उम्र के बारे में भी बतायें।

किशोरावस्था : 9 से 18 साल तक की अवस्था को किशोरावस्था कहते है। जिसमें शरीर के अन्दर कई प्रकार के बदलाव होते हैं, यह बदलाव लड़का और लड़की दोनों के अन्दर होते हैं। जैसे कि :

- तेजी से लम्बाई में वृद्धि होना।
- रीढ़ की हड्डी की वृद्धि रूकना यानि हड्डियों का विकास पूरा हो जाना।
- सारे स्थाई दाँत आ जाना।
- त्वचा का तैलीय हो जाना और कुछ बदलाव लड़के और लड़कियों में अलग-अलग होते है। वे इस प्रकार है :

लड़कियों में शारीरिक बदलाव	लड़कों में शारीरिक बदलाव
स्तनों का विकास होना	कन्धों की चौड़ाई बढ़ना
बगल, छाती और जननांगो पर बाल आना	आवाज़ भारी होना
बाहरी एवं अंदरूनी जननांगों के आकार में वृद्धि होना	मासपेशियों का विकास होना
गर्भाशय एंव अंडाशय में वृद्धि होना	चेहरे पर मूछें व दाढ़ी आना
महीने में बीजदानी से एक अण्डा पक कर बाहर निकलना	बगल, छाती और जननांगो पर बाल आना
	लिंग एवं अण्डकोषों का बढ़ना
	शुक्राणुओं का बनने लगना
	स्खलन या वीर्यपात शुरू होना

सत्र2: माहवारी, महिलाओं और लड़कियों के शरीर की सामान्य प्रक्रिया

उद्देश्य : इस सत्र में माहवारी क्या है और कैसे होती है, जानेगें। माहवारी सभी लड़कियों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं अंतः हमें इसे सामान्य शारीरिक प्रक्रिया के रूप में स्वीकारना चाहिए।

2.1: माहवारी क्या है ? और उसके शुरू होने की सही आयु

गतिविधि : प्रश्न-उत्तर व चर्चा

प्रक्रिया

गतिविधि के लिए माहौल बनाने के लिए छात्राओं से पूछे कि उनमें से किस को माहवारी की शुरूआत हो गई है और क्या उन्हें इस के बारे में कोई जानकारी है? यदि है तो उन्हें ये जानकारी कहाँ से प्राप्त हुई?

माहवारी क्या है ?

माहवारी लड़कियों और महिलाओं के साथ होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। यह 9 से 16 वर्ष की आयु में किशोरियों को शुरू होती है। माहवारी में गर्भाशय में जमी हुई खुन की परत योनि के माध्यम से बाहर आती है। हर महिने आपके अंडाशय में एक अंडा विकसित होता है और गर्भ तक आता है। इस समय गर्भाशय में खून की परत मोटी हो जाती है, यदि अंडे का मिलन शुक्राणु से होता है और वो निषेचित हो जाता है तो महिला गर्भवती हो जाती है और बच्चा बनता है और यदि अंडा निषेचित नही हुआ तो, गर्भाशय मे जमी हुई खून की परत टूट कर योनि से बाहर आती है, जिसे माहवारी या मासिक व पीरियड भी कहते है।

मुख्य संदेश

- माहवारी बड़े होने का संकेत है।
- माहवारी प्रजनन शक्ति का प्रमाण है।
- प्रत्येक लड़की व महिला को माहवारी आना सामान्य है।
- माहवारी या मासिक धर्म सिर्फ महिलाओं व लड़कियों से जुड़ा मसला नही है ये एक सर्वव्यापी मुद्दा है।
- पुरुषों को भी इसके विषय में जानकारी होना आवश्यक है।

2.2 : माहवारी चक्र

- माहवारी बड़े होने का संकेत है।
- माहवारी प्रजनन शक्ति का प्रमाण है

गतिविधि : माहवारी चक्र के चित्र द्वारा उसकी प्रक्रिया को समझाना

सामग्री : माहवारी चक्र के चित्र

प्रक्रिया

<u>माहवारी चक्र 1 से 7 दिन</u>

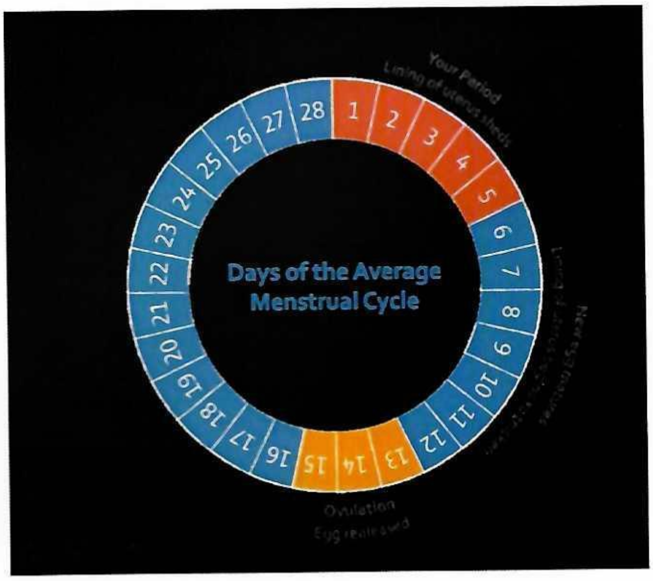
माहवारी चक्र की शुरूआत माहवारी के पहले दिन से होती है। माहवारी के दौरान 2 से 7 दिनों तक रक्तस्राव हो सकता है। यह प्रत्येक महिला व लड़की के अपने शारीरिक नियम पर निर्भर करता है।

<u>माहवारी चक्र 8 से 15 दिन</u>

इन दिनों अंडाशय से एक अडां निकलता है, और धीरे-धीरे फैलोपिन ट्युब के माध्यम से गर्भाशय की ओर जाने लगता है। वहीं दुसरी तरफ गर्भाशय में अंडे से बच्चे के विकास के लिए खून की परत तैयार होने लगती है। यदि गर्भाशय में पहुँचने से पहले अंडा पुरूष के शुक्राणु के द्वारा निषेचित होता है तो महिला या लड़की गर्भवती हो सकती है। माहवरी चक्र के दौरान 12 से 15वें दिन को उर्वरक दिनों के रूप में जाना जाता है। इन दिनों पुरूष शुक्राणु से सम्पर्क में आने वाली महिला गर्भवती हो सकती है।

<u>माहवारी चक्र 16 से 28 दिन</u>

यदि अंडा पुरूष शुक्राणु द्वारा निषेचित नही होता है और गर्भाशय की परत का विकास होता रहता है। अर्थात उसकी सतह बनती रहती है और समय आने पर अपने आप टूट कर खून के रूप में योनि से बाहर आ जाती है और इस प्रकार दूसरे माहवारी चक्र की शुरूआत होती है। अंडा भी नष्ट हो जाता है।चक्र को इस चित्र के माध्यम से भी समझाया जा सकता है।



सम्भवतः प्राप्त प्रश्न

- **माहवारी कब शुरू होनी चाहिए ?**

माहवारी प्रक्रिया आमतौर से 9 से 14 वर्ष की आयु में शुरू हो जाती है, कुछ लड़कियों में ये 15 से 16 वर्ष की आयु में भी शुरू होती है। ये मुख्य रूप से शारीरिक विकास व खानपान निर्भर करता है।

- **माहवरी कितने दिनों तक होनी चाहिए ?**

माहवारी 2 से 8 दिनों तक हो सकती है इसका नियम प्रत्येक महिला और लड़की के लिए अलग-अलग होता है।

- **यदि माहवारी नही होती तो क्या करना चाहिए ?**

माहवारी न आने का अर्थ है गर्भवती होना, परन्तु यदि आप गर्भवती नही है तो भी कुछ कारण हो सकते हैं माहवारी न आने के जैसे-किसी प्रकार का मानसिक दबाव व चिंता, वजन घटना या बढ़ाना, बीमार होना, दवाईयों का साइड इफेक्ट इत्यादि।

- **क्या माहवारी पुरूषों को भी होती है ?**

  नही, पुरूषों को माहवारी नही होती है क्योंकि उनके प्रजनन अंग अलग प्रकार के होते है।

- **यदि 18 साल की होने पर भी माहवारी न हो तो क्या करें ?**

यदि 18 साल का होने पर भी माहवारी न हो तो डाक्टर को सम्पर्क करना चाहिए और माहवारी न होने के कारण जानने चाहिए।

- **माहवारी एक बार शुरू होने बाद बहुत समय तक न हो तो क्या करें ?**

पहली बार माहवारी होने के बाद 1 साल तक माहवारी न आना सामान्य बात है। या फिर शुरू में माहवारी अनियमित होना भी सामान्य बात है

माहवारी और पीड़ा

किसी-किसी को माहवारी शुरू होने के एक दो दिन पहले या माहवारी के समय पेट, कमर या टांगों में दर्द होता है, यह एक सामान्य समस्या है। जिसके लिए गर्म पानी का सेक व मालिश की जा सकती है। अत्यधिक दर्द होने पर डाक्टर से सम्पर्क करें। किसी अन्य के परामर्श से दवा का प्रयोग न करें।

माहवारी के दौरान आने वाली कुछ समस्याओं का घरेलू उपायों द्वारा हल किया जा सकता है जैसेः

- पेट व कमर में दर्दः ये माहवारी के दौरान होने वाली सबसे आम समस्या है इसके लिए कुछ घरेलू उपाय इस प्रकार है।
  गुड़ और अजवायन की चाय : चाय के लिए पानी उबालें, उसमें गुड़, अजवायन डाल कर अच्छे से उबालें और अंत में उसमें थोड़ी चायपत्ती डाल कर उबालें। अंत में चाय को धीरे-धीरे पीयें।
- ज्यादा ब्लीडिंग : ज्यादा ब्लीडिंग हो रही हो तो सुबह नाश्ते में खीर का उपयोग करे।
  चक्की चलाने की एक्सरसाइज : दोनो पैरों को खोल कर जमीन पर बैठें और अपने दोनो हाथों को मिलाकर क्लाक वाइस और एंटी क्लाक वाइस इस प्रक्रिया को 5 मिनट तक करें।

अध्याय 3: माहवारी और स्वच्छता

उद्देश्य : इस सत्र का उद्देश्य छात्राओं का माहवारी के खून को सोखनें के लिए बाजार में उपलब्ध विभिन्न संसाधनों के बारे में जानकारी देना है, साथ ही उन्हें इनके निपटान के बारे में जागरूक करना है। छात्राओं को ये बताना आवश्यक है कि उचित निपटान न होने पर प्रयुक्त सामग्री हमारे पर्यावरण व वातावरण दोनों के लिए कितनी हानिकारक हो सकती है। अंतः सही प्रकार से निपटान भी उनकी जिम्मेदारी है।

विषय 2 : माहवारी स्राव के समय सही उत्पाद का प्रयोग

गतिविधि : चर्चा

सामग्री : फ्लाई व अन्य पैड, टैम्पून, मैनस्ट्रूऐशन कप, कपड़े का बना पैड।
सभी छात्राओं से पूछे कि व माहवारी के दौरान क्या इस्तेमाल करती है?
क्या उन्हें पैड खरीदते समय किसी समस्या का सामना करना पड़ता है?
उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें।

चर्चा को आगे बढ़ाते हुए तालिका के माध्यम से सभी उत्पादों को दिखाते हुए चर्चा करें। प्रशिक्षक मुख्य रूप से सैनटरी नैपकिन के बारे में ही बतायें, यदि समय हो तो अन्य के बारे में चर्चा करें।

उत्पाद	लाभ	हानि
सूती कपड़े से बने पैड	1. आसानी से उपलब्ध 2. कम कीमत/कोई कीमत नहीं। 3. धोने लायक/दुबारा इस्तेमाल योग्य 4. बिना अंडरवियर के पहने जाने योग्य।	1. जल्दी भीग जाते हैं। 2. बदलने में कठिनाई 3. बार-बार प्रयोग में लाने से जांघों के बीच रगड़ पैदा करता है। 4. गलत तरीके से धुलाई, सुखाना और भंडारण, संक्रमण का

		कारण बनता है। 5. भार पड़ने पर पैड के गिरने का खतरा।
सैनेटरी नैपकिन	1. सुरक्षित और स्वच्छ 2. सोखने की अत्यधिक क्षमता। 3. सुविधाजनक 4. बदलने में आसान 5. साथ ले जाने में आसान 6. आसानी से उपलब्ध (कुछ दूर दराज के ग्रामीण क्षेत्रों को छोड़कर) 7. वजन में हल्का	1. महंगा 2. प्राकृतिक तरीके से सड़ने वाला नहीं, जिससे निपटान मुश्किल हो जाता है। 3. एक की नैपकिन का लम्बे समय तक उपयोग संक्रमण और बीमारियों का कारण बनता है। 4. दुबारा प्रयोग करने योग्य नहीं। 5. यदि नैपकिनों को शौचालयों/नालियों में फेंका जाए तो यह उन्हें जाम कर सकता है। 6. पर्यावरण संबंधी प्रदूषण का कारण बन सकता हैं
टैम्पोन	1. लाने ले जाने में आसान। 2. प्रयोग के बाद दिखाई नही देता। 3. गीलेपन का अहसास नही	1. शरीर के अन्दर करने में परेशानी। 2. प्रयोग के समय बहुत ज्यादा स्वच्छता का ध्यान 3. ज्यादा रक्त स्राव के समय बार-बार बदलना। 4. बहुत लम्बे समय तक योनि में रहने से संक्रमण का खतरा।
माहवारी कप	1. एक बार खरीदने के बाद लम्बे समय तक इस्तेमाल किया जा	1. पहली बार खरीदने में मंहगा। 2. उपयोग में थोड़ा असहज,

	सकता है। 2. कई बार प्रयोग में लाया जा सकता हैं। 3. लम्बे समय तक इस्तेमाल किया जा सकता है। 4. वतावरण के लिए सुरक्षित	मुख्यतः पहली बार। 3. प्रयोग के बाद स्वच्छता का ज्यादा ध्यान, अन्यथा संक्रमण का खतरा जिन्होने संभोग नहीं किया उनके लिए उपयोग मुश्किल।

क्या आप जानती है ?

एक स्त्री को अपने जीवन काल में लगभग 450 बार माहवारी होती है।

विषय 2: निपटान

गतिविधि : चित्रों के माध्यम से चर्चा

सामग्री : निपटान के विभिन्न तरीकों के चित्र

छात्राओं से पूछें कि वे इस्तेमाल की गई सामग्री का किस प्रकार निपटान करते है। उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें व निपटान के विभिन्न तरीकों के बारे में बतायें।
छात्राओं को बतायें कि माहवारी में प्रयुक्त सामग्री का यदि सही प्रकार से निपटान न हो तो वो पर्यावरण के लिए बहुत हानिकारक होगी।

निपटान के प्रकारः

- गहराई में दबाना
- जलाना
- खाद बनाना
- इंनसिरेटर
- कूड़ेदान में फैंकना : छात्राओं को बतायें कि प्रयुक्त सामग्री को कूड़ेदान में फैंकना सबसे सुलभ तरीका है।

कपड़े, सैनटरी नैपकीन को अखबार या कागज के टुकड़े में लपेटकर ही कूड़ेदान में फैंकना चाहिए।
कूड़ेदान पर ढक्कन लगे होने चाहिए ताकि इस्तेमाल की गई सामग्री पर मक्खियाँ न बैठें।

अध्याय 4: शारीरिक स्वच्छता

उद्देश्य : सत्र में माहवारी के दौरान शारीरिक स्वच्छता का महत्व समझाना, स्वच्छता न रखने से संक्रमण होने वाले संक्रमणों की जानकारी देना

गतिविधिः शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाने के लिए साँप–सीढ़ी का खेल।

सामग्री : लाल और पीले रंग के लिखें हुए कार्ड, साँप–सीढ़ी का खेल

- सभी छात्राओं से पूछे कि क्या वे माहवारी के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखती है? उनसे कहें कि चलो एक मजेदार खेल के माध्यम से समझाये।
- दो छात्रों का चयन करके खेल प्रांरभ करें।
- साँप के काटने पर लाल कार्ड दें और उसे जोर से पढ़ने के लिए कहें।
- सीढ़ी चढने पर पीला कार्ड दें और उसे पढ़ने के लिए कहें।
- अस्वच्छता पूर्ण व्यवहार व उसके परिणाम लिखित कार्ड (लाल रंग) स्वच्छता पूर्ण व्यवहार व उसके फायदें लिखित कार्ड दें (पीला रंग)।
- इस खेल को शीघ्रता से खेले व माहवारी के दौरान स्वच्छता का महत्व समझाये।

अस्वच्छता पूर्ण व्यवहार व परिणाम	स्वच्छता पूर्ण व्यवहार व परिणाम
प्रतिदिन न नहाना – शरीर से बदबू आना और खुजली होना।	रोज नहायें – शरीर स्वच्छ और स्वस्थ रहेगा
पैड को लम्बे समय तक इस्तेमाल करना– यौन अंगों में संक्रमण का खतरा, व कपड़ों के खराब होने की संभावना	पैड को 4 से 5 घंटे में बदलें – यौन अंगों में संक्रमण नही होगा, व कपड़ों के गंदें होने का खतरा नही होगा।
आंतरिक वस्त्रों को धूप में न सुखाना – वस्त्रों का ठीक से न सूखना व संक्रमण	आंतरिक वस्त्रों को धूप सुखाना – कपड़े पूरी तरह से सूखकर किटाणु मुक्त होगें
पैड बदलने से पहले व बाद में हाथों को साबुन से न धोना– संक्रमण व अन्य बिमारियों का खतरा	पैड बदलते हुए हाथों को साबुन से धोना – संक्रमण मुक्त जीवन

माहवारी और मिथक

हमारे समाज में माहवारी को शर्म और गन्दगी से जोड़ कर देखा जाता है, जो कि पूर्णतः गलत है। साथ ही इसके साथ अनेक मिथक भी जुड़े हुए हैं जो कि पूरी तरह बेबुनियाद और तर्कहीन है।

मिथकः तुलसी में जल देने से वो सूख जाती है।

तुलसी भी अन्य पौधों की भांति है जिसे हमेशा पानी की आवश्यकता होती है और पानी के अभाव में ही सूखती है, या अत्यधिक पानी से खराब होती है।

मिथकः अचार को छूने से वो खराब हो जाता है।

अचार को बनाने में तेल का प्रयोग होता है और यदि उसमें पानी के छीटें या गन्दे हाथ लग जाते हैं तो वो खराब हो जाता है।

मिथकः इस समय नहाना नही चाहिए।

माहवारी के समय स्वच्छता बहुत आवयश्क है अतः रोज नहाना चाहिए, इससे कोई नुकसान नही होता है।

मिथकः पूजा स्थल पर नही जाना चाहिए।

हिन्दू धर्म में देवताओं के साथ देवियाँ भी पूजनीय है। देवियाँ स्त्री हैं और उन्हें भी माहवारी होती होगी। जब वे पूजनीय हो सकती हैं तो हम लड़कियाँ व महिलाएँ पूजा क्यों नही कर सकती!

फीडबैक

छात्राओं से फीडबैक लेने के लिए रूचिकर तरीकर अपनायें, उन्हें दो प्रकार के चहरे वाले कार्ड दें। एक कार्ड पर खुशी, दूसरे पर न खुश। कार्ड के पीछे नाम व उनकर अनुभव लिखने के लिए लाइन अंकित करें।

छात्राओं को प्रश्न पूछने के लिए भी प्रोत्साहित करें। यदि उन्हें प्रश्न पूछने में झिझक महसूस हो रही हो तो कार्ड पर लिख कर देने के लिए कहें। ये प्रश्न हमारी और छात्राओं के समझने और समझाने के लिए आवश्यक है।