



# Mēnešreizes

Uzdevumi darbam ar bērniem ar GRT



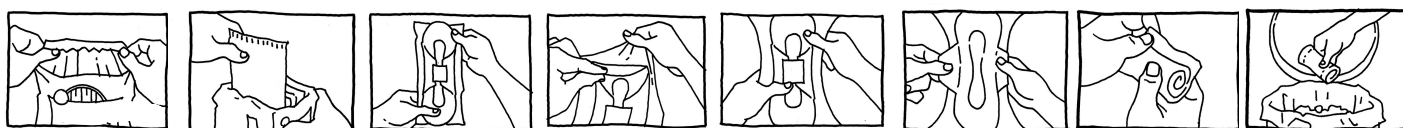
PAPARDES  
Z I E D S



## 1. uzdevums

**Nepieciešamie materiāli:** šķēres

Attēlu pareizā secība:



## 2. uzdevums

**Nepieciešamie materiāli:** šķēres, apakšbikses un pakete

Uzdevums nepieciešams, lai meitene iemācītos pareizi ievietot paketi.

- Iepazīstieties ar meitenes zināšanām par mēnešreizēm, apvaicājieties, vai viņa zina, kas tās ir un kas notiek to laikā meitenes ķermenī. Iepazīstiniet meiteni ar informāciju, ka tas ir normāls process, kas notiek ar katru meiteni, pastāstiet pāris vārdos: cik gados mēnešreizes sākas (aptuveni 10–14 gados), kādi var būt simptomi, ko darīt vai nedarīt to laikā.
- Iepazīstiniet meiteni ar higiēnas precī – paketi. Īsi pastāstiet, kur to var nopirkt, un pēc tam uz izgrieztām demonstrāciju apakšbiksēm vai īstām apakšbiksēm parādiet, kā pareizi ir iaieliek pakete (ja ir iespējams, var papildus izmantot krāsainu sarkanu rakstāmrīku, lai iezīmētu, ka pakete piepildās ar sarkanu šķidrumu – asinīm.)
- Parādiet, kā pareizi izņemt paketi: paketi izņem, satin un izmet atkritumos.
- Aiciniet meiteni izdarīt to pašu – izņemt paketi no demonstrāciju apakšbiksēm un to izmest atkritumos, tādējādi veicinot paradumu – pareizi izmest higiēnas preces un nodrošināt higiēniskus apstākļus. Izstāstiet, ka pakete ir jāmaina ne retāk kā reizi 4–6 stundās, taču to var mainīt biežāk, ja pakete ir pilna. Pēc tam pārliecinieties, ka meitene šo informāciju atceras.

## Mēnešreizes

# Lapa pieaugušajam

### 3. uzdevums

**Nepieciešamie materiāli:** rakstāmpiederumi

Mēnešreižu cikla noteikšanai varat izmantot sienas kalendāru savās mājās. Ja vēlaties, varat arī izdrukāt katram mēnesim 3. uzdevuma pielikumu un ierakstīt tajā atbilstošos datumus. Palīdziet meitenei atcerēties ar **X** atzīmēt kalendārā tās dienas, kurās viņai ir mēnešreizes. Pēc tam palīdziet saskaitīt, cik dienas pāiet no pirmās mēnešreižu dienas līdz nākamo mēnešreižu pirmajai dienai. Tas pēc laika palīdzēs saprast, cik ilgs ir meitenes menstruālais cikls.

### 4. uzdevums

**Nepieciešamie materiāli:** šķēres

Izstāstiet meitenei, kas ir grūtniecība un kā divi cilvēki ieņem bērnu. Izskaidrojiet, ko nozīmē vārdi “stāvoklī”, “palikt stāvoklī”, “grūtniecība” un “grūtniece”, kā arī citus sinonīmus, kas raksturo tieši to pašu.

Pareizās atbildes uzdevumam:

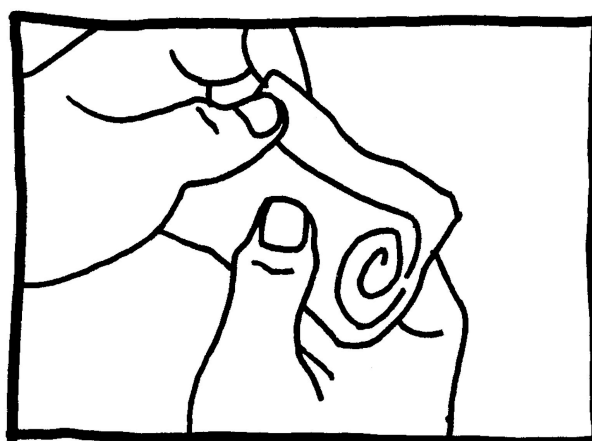
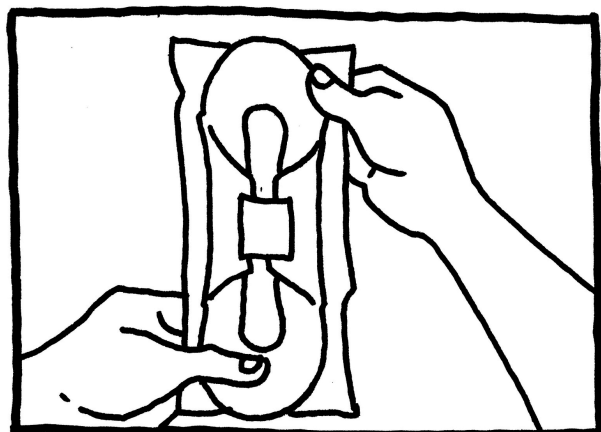
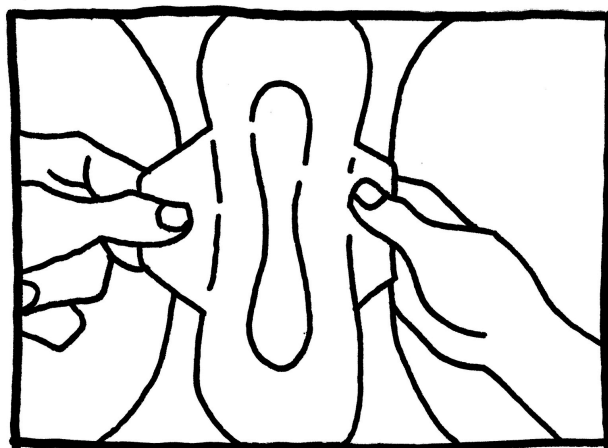
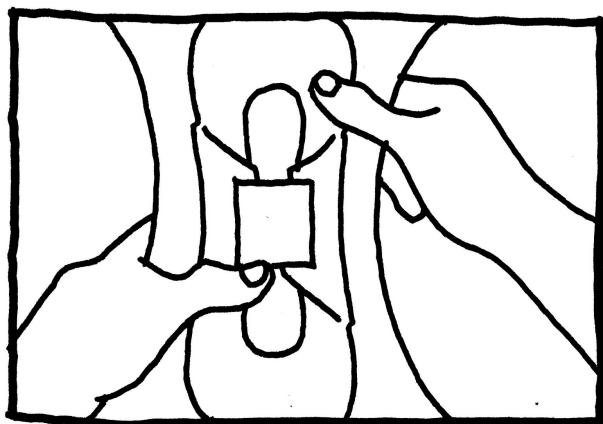
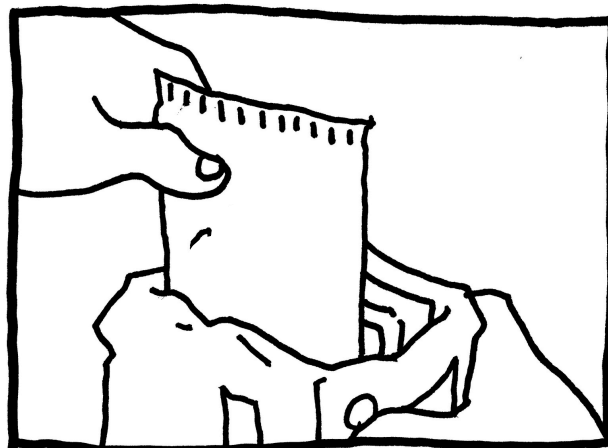
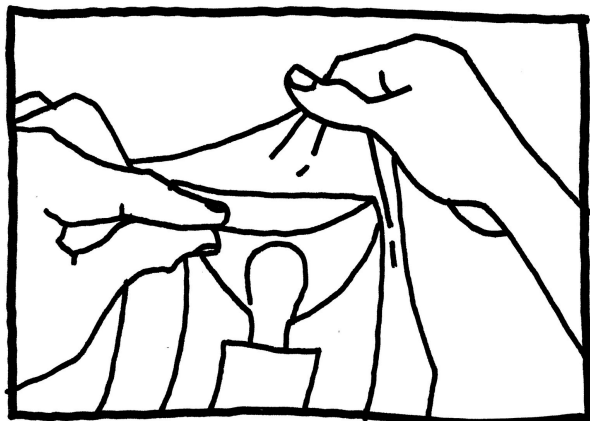
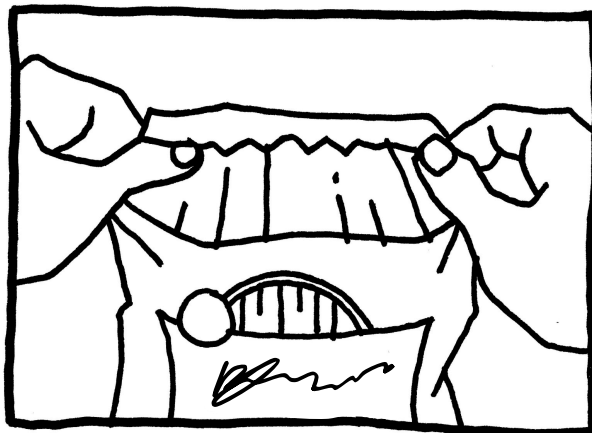
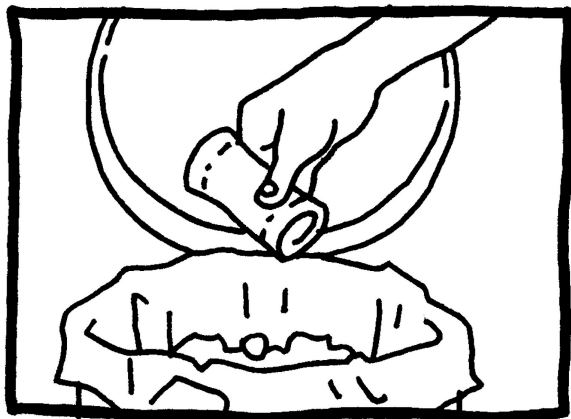
1. Menstruācijas bieži sauc par **mēnešreizēm**.
2. **Menstruālais** cikls ir laiks starp mēnešreizēm. To skaita no mēnešreižu pirmās dienas līdz nākamo mēnešreižu pirmajai dienai.
3. Cikls parasti ilgst aptuveni **28 dienas**. Tas var būt īsāks vai garāks.
4. Pirmajā cikla dienā sākas mēnešreizes. No **maksts** tek asinis.
5. No brīža, kad meitenei sākas pirmās mēnešreizes, viņai ir iespēja **palikt stāvoklī**.
6. Cikla vidū no olnīcas iznāk **olšūna**. To sauc par ovulāciju.
7. Pirms mēnešreizēm var būt vēdera **sāpes** vai slikts noskaņojums.
8. Ir svarīgi **pierakstīt** mēnešreižu dienas, lai zinātu sava cikla ilgumu.
9. Mēnešreizes ir normāls un dabīgs process. Tas ir visām **sievietēm**.

# 1. UZDEVUMS

Izgriez visus attēlus no nākamās lapas!

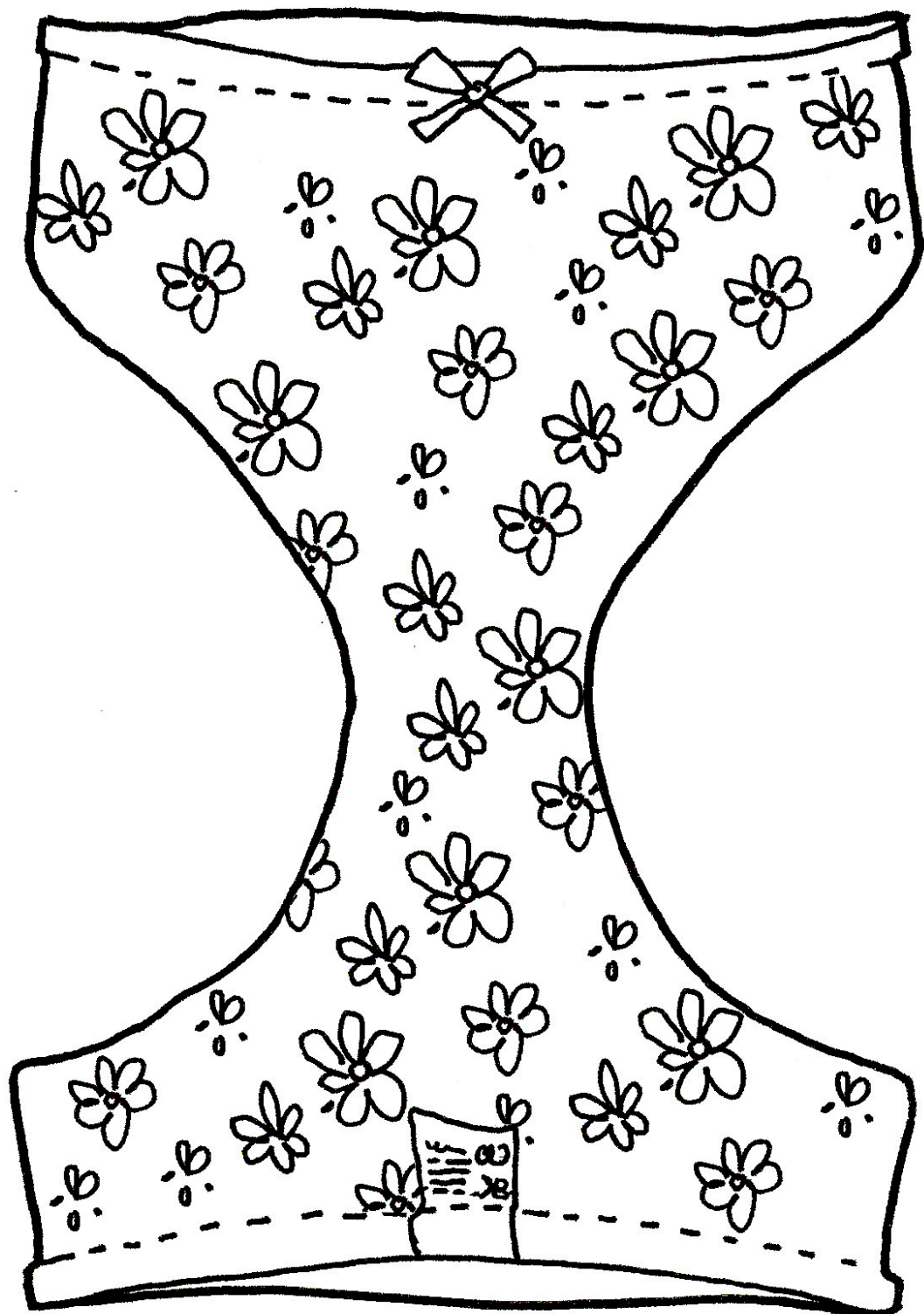
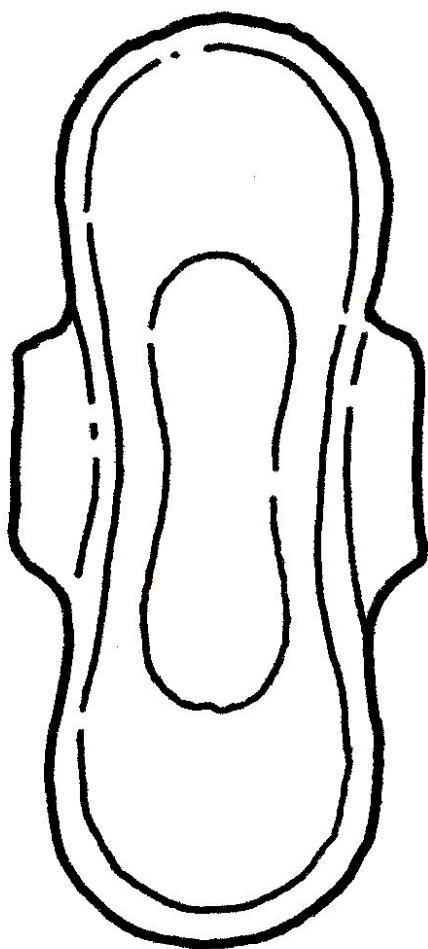
Saliec attēlus pareizā secībā!

# 1. UZDEVUMA PIELIKUMS



## 2. UZDEVUMS

Izgriez abus attēlus!



### 3. UZDEVUMS

Ieraksti kalendārā šī mēneša datumus.

Kurās dienās tev ir mēnešreizes?

Atzīmē kalendārā tās dienas ar **X**!

Saskaiti ar **X** atzīmētās dienas!

Cik dienas ir pagājušas no iepriekšējo mēnešreižu pirmās dienas?

### 3.UZDEVUMA PIELIKUMS

[illegible]



## 4. UZDEVUMS

Lasi teikumus par mēnešreizēm!

Teikumos trūkst vārdu.

Trūkstošie vārdi atrodas nākamajā lapā.

Izgriez vārdus no nākamās lapas!

Ieliec izgrieztos vārdus teikumos pareizajās vietās!

Katru vārdu var ielikt tikai vienā teikumā.

1. Mensturācijas bieži sauc par \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ cikls ir laiks starp mēnešreizēm. To skaita no mēnešreižu pirmās dienas līdz nākamo mēnešreižu pirmajai dienai.
3. Cikls parasti ilgst aptuveni \_\_\_\_\_.  
Cikls var būt īsāks vai garāks.
4. Pirmajā cikla dienā sākas mēnešreizes.  
No \_\_\_\_\_ tek asinis.
5. Kad meitenei sākas mēnešreizes, viņa var palikt .
6. Cikla vidū no olnīcas iznāk \_\_\_\_\_.  
To sauc par ovulāciju.
7. Pirms mēnešreizēm var \_\_\_\_\_ vēders vai būt slikts noskaņojums.
8. Zināt sava cikla ilgumu un \_\_\_\_\_ mēnešreižu dienas ir svarīgi.
9. Mēnešreizes ir normāls un dabīgs process. Tas ir visām \_\_\_\_\_.

## 4. UZDEVUMA PIELIKUMS – VĀRDI

maksts	menstruālais	sāpēt
olšūna	mēnešreizēm	palikt stāvoklī
pierakstīt	sievietēm	28 dienas

Šis materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu  
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par tā saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Sabiedrības integrācijas  
fonds