

# 1. CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

- 1.1 Apresente-se e dê as boas-vindas aos participantes.
- 1.2 Faça as práticas gerais de introdução e dinâmica.
- 1.3 Fale da importância de aprender sobre o tópico que vai facilitar.
- 1.4 Distribua o material que será usado para os alunos (como cartazes, etc.)
- 1.5 Peça a um participante que leia sobre o **Jambo** no Guião 1,2,3, página 5.
- 1.6 Fale sobre como os sanitários que irão aprender sobre eles são diferentes (são inteligentes, protegem o meio ambiente e mantêm-nos saudáveis).

## 1.7 Explique como funcionam os sanitários (Composição)

Se os sanitários não estiverem disponíveis, apresente os componentes através dos cartazes e explique cada um deles, mas se estiverem, leve os participantes para visita-los e apresente as componentes abaixo. Os Sanitários escolares têm 5 componentes principais:

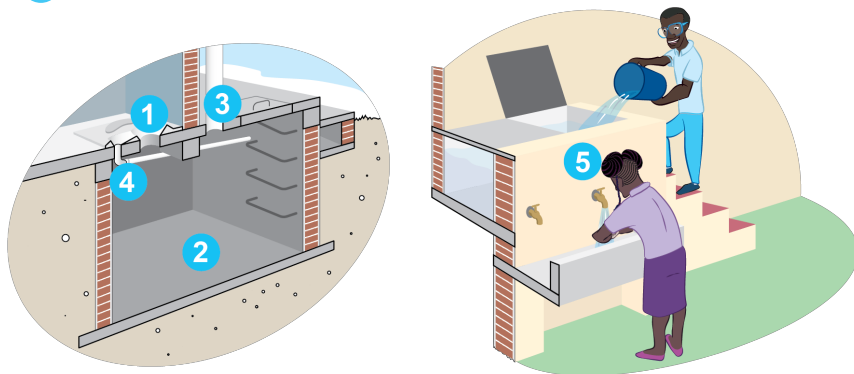
**Buraco:** É onde te sentas ou te agachas.

- 1 **Fossa:** É onde todos os resíduos humanos (fezes e urina) se decompõem.

- 2 **Tubo de ventilação:** o tubo de ventilação remove o cheiro e liberta gases para a atmosfera.

- 3 **Drenagem:** a drenagem recolhe a urina dos urinóis, que são apenas utilizados pelos homens e rapazes. Estão construídos no chão, ligados à parede.

- 4 **Local para lavagem de mãos:** É onde lavas as mãos sempre depois de usares a casa de banho.



# 2. CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

- 1.9 Fale de todas as instruções para cuidados diários, semanais e mensais.
- 1.7. Fale do uso e boas maneiras mais importantes nos sanitários (privacidade, limpeza e cuidado).
- 1.8. Faça algumas perguntas para revisão e reflexão.
- 1.9. Agora crie um plano de actividades diárias, semanais e anuais com os participantes com base nas descrições que vem no Guião 1, 2, 3 e no cartaz.
- 1.10. Pergunte se os participantes têm alguma dúvida e depois de responde-las respeitosamente agradeça pela disponibilidade dos participantes.

## 2. CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

- 2.1 Apresente-se e dê as boas-vindas aos participantes.
- 2.2 Faça as práticas gerais de introdução e dinâmica.
- 2.3 Fale da importância de aprender sobre o tópico que vai facilitar.
- 2.4 Distribua o material que será usado para os alunos (como cartazes, etc.).
- 2.5 Peça a um participante que leia sobre a **Nea** no Guião 1,2,3, página 6.
- 2.6 Explore dos participantes o que é o meio ambiente.
- 2.7 Saia com os participantes para dar uma volta no local da facilitação (se for na escola, ao redor dela) e fazer uma apreciação para que posteriormente possam descrever o que viram.
- 2.8 Explore dos participantes 3 maneiras pelas quais podemos ajudar a proteger o meio ambiente e de seguida enfatize os seguintes pontos:
  - Jogar lixo nos locais apropriados.
  - Poupar água limpa (fale de como podemos conservar a água e tecnologias de lavagem das mãos).
  - Construir latrinas (explique como podemos construir uma latrina).
- 2.9 Faça algumas perguntas para revisão e reflexão
- 2.10 Agora crie um plano de acção com os participantes
- 2.11 Pergunte se os participantes têm alguma dúvida e depois de responde-las respeitosamente agradeça pela disponibilidade dos participantes.



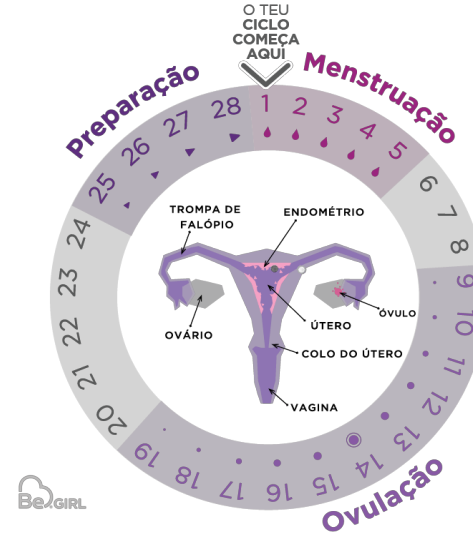
# 3. CUIDAR DO NOSSO CORPO

- 3.1 Apresente-se e dê as boas-vindas aos participantes.
- 3.2 Faça as práticas gerais de introdução e dinâmica.
- 3.3 Fale da importância de aprender sobre o tópico que vai facilitar.
- 3.4 Distribua o material que será usado para os alunos (como cartazes, etc.).
- 3.5 Peça a um participante que leia sobre a **Pemba** no Guião 1,2,3, página 7.
- 3.6 Fale da higiene pessoal e foque nos hábitos de uma boa higiene pessoal, foque na lavagem das mãos, se possível pratique a lavagem de mãos com os participantes.
- 3.7 Fale das mudanças que ocorrem nos nossos corpos durante a puberdade (diferencie as mudanças dos rapazes e das raparigas, foque na menstruação).
- 3.8 Fale da importância de aprender sobre a menstruação tanto para raparigas assim como para rapazes.
- 3.9 Fale do sistema reprodutor feminino (use um cartaz, se não tiver, faça um esboço num quadro ou papel) e a função de cada um dos órgãos.
- 3.10 Explique o que é o ciclo menstrual, pode explicar o ciclo menstrual como a jornada de um ovo e suas fases:

**1. Menstruação** ♠ ♠ ♠ É a primeira fase do ciclo menstrual. O ciclo menstrual não diz respeito apenas ao sangramento. De um modo geral, um ciclo tem a duração de 28 dias. O ciclo começa no primeiro dia que a rapariga tem o período.

**2. Ovulação** ● ● ● É a segunda fase e geralmente ocorre entre os dias 10 e 18 de um ciclo de 28 dias, durante o qual as mulheres são mais férteis (com maior probabilidade de engravidar). Após a menstruação, o óvulo prepara-se para partir numa viagem. Coloca a sua mochila, embala um lanche e prepara-se para uma grande viagem! Deixa o ovário e viaja pela trompa de Falópio em direção ao útero.

**3. Preparação** ▶ ▶ ▶ É a terceira fase do ciclo menstrual. Durante esta fase, o corpo está a preparar-se para receber óvulos fertilizados e a parede interna do útero (o endométrio) fica mais espessa, criando um local apropriado para o crescimento de um ser humano. A preparação decorre entre os dias 25 e 28 do ciclo. Caso o óvulo não seja fecundado, o corpo não precisa do "ninho" que o útero preparou, pelo que este é eliminado pela vagina como menstruação.



- 3.11 Fale sobre como a rapariga pode se manter a par do seu ciclo através de um calendário.
- 3.12 Explique o que as raparigas sentem durante a menstruação (cólicas, dores de cabeça, nos seios, etc.).
- 3.13 Fale da saúde menstrual, higiene, cuidados a ter com os materiais usados durante a menstruação, alimentação etc.
- 3.14 Procure abordar sobre os mitos e tabus relacionados a menstruação.
- 3.15 Fale da puberdade dos rapazes (mudanças que ocorrem).
- 3.16 Fale do sistema reprodutor masculino (fixe um cartaz, se não tiver, faça um esboço no quadro ou papel) e a função de cada um dos órgãos.
- 3.17 Fale dos cuidados higiénicos que os rapazes devem ter durante a puberdade.
- 3.18 Procure abordar sobre os mitos e tabus relacionados a puberdade masculina (Ex: sonhos molhados).
- 3.19 Faça algumas perguntas para revisão e reflexão.
- 3.20 Agora crie um plano de acção com os participantes.
- 3.21 Pergunte se os participantes têm alguma dúvida e depois de respondê-las respeitosamente agradeça pela disponibilidade dos participantes.

Fonte: Manual de SmartCycle® da Be Girl © 2019. Reproduzido com permissão.