

# pierwszy OKRES NA OBOZIE

Praktyczne wskazówki dla wychowawców,  
instruktorów i kadry kolonijnej



CHORĄGIEW PODKARPACKA ZHP

2026





# Komendantko, komendancie, wychowawczynie, wychowawco, instruktorko, instruktorze!



Czy wiesz, że według raportu „Menstruacja” Fundacji Kulczyk (2020) aż 35% dziewczynek po raz pierwszy rozmawia z opiekunami o miesiączce dopiero po tym, jak dostanie pierwszy okres? Oznacza to, że więcej niż co trzecia jeszcze niemenstruująca dziewczynka wyjeżdżająca na kolonię lub obóz może nie wiedzieć, czym jest miesiączka, dlaczego się pojawia i jak sobie z nią poradzić.



Może się więc zdarzyć, że to właśnie Ty będziesz pierwszą osobą, która spokojnie wyjaśni dziecku, co dzieje się z jego ciałem. To od Twojej reakcji może zależeć, czy pierwsza miesiączka zostanie zapamiętana jako doświadczenie pełne lęku i wstydu, czy jako naturalny etap dorastania, przez który można przejść spokojnie i bezpiecznie.



Ta broszura powstała po to, aby dać kadrze kolonijnej i obozowej konkretne narzędzia do działania. Nie znajdziesz tutaj skomplikowanej wiedzy medycznej ani teoretycznych rozważań, lecz **praktyczne wskazówki** dotyczące tego:

- ♥ jak rozpoznać, że dziewczynka właśnie dostała pierwszą miesiączkę?
- ♥ jak z nią rozmawiać, czego unikać?
- ♥ jak zadbać o jej higienę, komfort i poczucie bezpieczeństwa?
- ♥ co warto mieć przygotowane jeszcze przed wyjazdem.



Miesiączka nie jest chorobą, powodem do wstydu ani sytuacją kryzysową. Jest naturalnym elementem dojrzewania i oznaką prawidłowego rozwoju organizmu. Dla dziecka, które doświadcza jej po raz pierwszy – szczególnie poza domem – może jednak być źródłem stresu, niepewności i wielu pytań.



Dlatego tak ważne jest, aby osoba dorosła potrafiła zareagować spokojnie, rzeczowo i bez zawstydzania. Niezwykle ważne jest to, aby dziewczynka wiedziała, że nie jest sama i może liczyć na wsparcie oraz że z jej ciałem nie dzieje się nic złego.



Każda dziewczynka zasługuje na okres bez lęku, wstydu i zagubienia. To właśnie Ty możesz sprawić, że jej pierwsze doświadczenia z miesiączką będą naturalne i spokojne, a wspomnienie tego wydarzenia będzie przywoływało poczucie bezpieczeństwa i zaopiekowania.



Przed Tobą ważne zadanie, bądź na nie przygotowany, czuwaj!



# Jak rozpoznać,

że to może być pierwsza miesiączka?

W praktyce obozowej bardzo często nie usłyszysz wprost, że „to miesiączka”. Dziewczynka może tego nie wiedzieć, może się wstydzić albo po prostu nie umie jeszcze nazwać tego, co się dzieje.

Dlatego Twoim zadaniem nie jest czekanie na jasny komunikat, tylko wychwycenie pośrednich sygnałów zmiany samopoczucia i zachowania.



## ZWRÓĆ UWAGĘ NA:



### ZMIANY W AKTYWNOŚCI I ENERGII

- ♥ nagle wycofanie się z aktywności
- ♥ częste prośby o przerwę
- ♥ chęć zostania sama
- ♥ „złe się czuję” bez konkretnej przyczyny
- ♥ mniejsza energia, spowolnienie, senność
- ♥ rezygnacja z zajęć, które wcześniej były dla niej komfortowe



### ZMIANY EMOCJONALNE

- ♥ większa drażliwość
- ♥ szybsze reagowanie napięciem
- ♥ płacz w sytuacjach, które wcześniej nie wywoływały takich reakcji
- ♥ potrzeba większej prywatności
- ♥ unikanie kontaktu z grupą
- ♥ „znikanie” z aktywności bez wyraźnego powodu



### SYGNAŁY DOTYCZĄCE KOMFORTU FIZYCZNEGO

- ♥ bóle brzucha, „ściskanie”
- ♥ złe samopoczucie, nudności
- ♥ ogólne uczucie dyskomfortu
- ♥ brak innej oczywistej przyczyny (np. jedzenie, infekcja)
- ♥ opisy bardzo ogólne: „brzuch mnie boli”, „dziwnie się czuję”



### NIEPEWNOŚĆ I ZAKŁOPOTANIE

- ♥ częstsze prośby o wyjście do toalety
- ♥ dłuższy pobyt w toalecie
- ♥ „kombinowanie”, jak się oddalić od grupy bez zwracania na siebie uwagi

W praktyce to suma drobnych zmian w zachowaniu, emocjach i komforcie fizycznym powinna skłonić Cię do spokojnego sprawdzenia sytuacji w rozmowie.



Twoja rola na tym etapie **nie polega na rozpoznaniu medycznym**, ale na zauważeniu, że coś się zmieniło i stworzeniu warunków, w których dziewczynka może **bezpiecznie powiedzieć**, co się dzieje – albo po prostu otrzymać Twoje wsparcie, nawet jeśli sama jeszcze tego nie nazwie.





Jednocześnie warto pamiętać, że nie zawsze będziesz działać na podstawie obserwacji. Całkiem możliwa jest również sytuacja, w której **dziewczynka otwarcie poinformuje Cię o krwawieniu**, co będzie jednoznacznym sygnałem, że właśnie rozpoczęła się miesiączka (nawet jeśli ona sama jeszcze nie zdaje sobie z tego sprawy). Może być też tak, że **nastolatka poinformuje Cię wprost, że dostała pierwszy okres**, bo temat jest jej znany i wcześniej omawiany w domu. W takim przypadku masz już „50% pracy z głowy” – pozostaje spokojne wsparcie i zapewnienie komfortu.



Trzeci scenariusz, o nieco dramatyczno-humorystycznym zabarwieniu, może wydarzyć się zwłaszcza u młodszych dzieci. Wyobraź sobie, że przybiega do Ciebie przerażona dziewczynka albo jej koleżanka z komunikatem typu:

„Chyba umieram, krew mi się leje/  
Kasia umiera, krew jej się leje”.



Takie sformułowanie komunikatu dotyczącego pośrednio pierwszej miesiączki może wynikać z faktu, że dla wielu dzieci **krew automatycznie oznacza uraz lub zagrożenie życia**. Ten typ reakcji jest szczególnie prawdopodobny u dziewczynek bardzo młodych, które dostają pierwszą miesiączkę wcześniej niż rówieśniczki (9–10 rok życia).



W takich sytuacjach kluczowe jest **szybkie uspokojenie**, zdjęcie napięcia i przejście z narracji „coś złego się dzieje” na „to naturalna sytuacja, którą umiemy zaopiekować”.



Niezależnie od tego, który scenariusz się wydarzy, Twoje zadanie pozostaje wciąż to samo: **spokojnie zidentyfikować sytuację** i zapewnić dziewczynce **poczucie bezpieczeństwa oraz konkretne wsparcie**.



# Pierwsza reakcja -

co zrobić krok po kroku?



Pierwsze chwile po tym, jak dziewczynka zorientuje się, że dostała właśnie pierwszą miesiączkę, mają kluczowe znaczenie dla całego jej doświadczenia. Nie dlatego, że sytuacja jest medycznie trudna, ale dlatego, że dla niej jest nowa, nieznana i często emocjonalnie intensywna.

Twoim zadaniem nie jest „rozwiązać problem”, tylko przeprowadzić ją spokojnie przez ten moment i dać jej poczucie, że wszystko jest całkowicie normalne i pod kontrolą.



Najważniejsza rzecz, której powinieneś mieć w tym miejscu świadomość jest taka, że **tempo i ton narracji w tej sytuacji narzuca dorosły**. Jeśli Ty jesteś spokojna/y – sytuacja się uspokaja. Jeśli pojawia się pośpiech, chaos lub nadmierne emocje – one automatycznie przechodzą na dziecko.



## 1

## KROK 1: ZATRZYMAJ SYTUACJĘ I ZDEJMIJ PRESJĘ



Jeśli sytuacja dzieje się w trakcie zajęć, gry terenowej lub aktywności w zastępach – **spokojnie wyłącz dziewczynkę z aktywności**. Nie rób z tego wydarzenia publicznego, nie tłumacz grupie szczegółów, wystarczy neutralna informacja organizacyjna, np.

„Potrzebuję na chwilę pomocy jednej osoby, Kasiu pomożesz mi? Zaraz wracamy.”

Do dziewczynki (jeśli sama też zorientowała się w sytuacji) możesz dodać:

„Chodź, przejdziemy w spokojne miejsce. Zaraz wszystko ogarniemy.”

## 2

## KROK 2: ZAPEWNIJ PRYWATNOŚĆ – to bardzo ważne by uniknąć skrępowania i niepotrzebnego wstydu



Przejdź z dziewczynką w miejsce, gdzie nikt nie obserwuje i nie komentuje sytuacji. Może to być np.:

- ♥ kadrówka,
- ♥ domek pielęgniarki,
- ♥ łazienka / toaleta,
- ♥ spokojny punkt w terenie (jeśli jesteście w lesie – osłonięte miejsce).



W tym momencie główne znaczenie ma komfort i brak widowni.

# Zanim zaczniesz rozmawiać – Twój własny komfort (bądź jego brak)

Zanim przejdziemy do przytoczenia przykładowych rozmów z dziewczynką, warto zatrzymać się na chwilę przy sobie. W mówieniu o pierwszej miesiączce bardzo dużo zależy nie od wiedzy, ale od tego, **jak Ty czujesz się z tym tematem**.

Jeśli wstydzisz się mówić o okresie, czujesz skrępowanie albo masz poczucie, że „nie wiesz jak o tym rozmawiać” – **to jest w porządku**. Wiele osób nie wyniosło łatwości poruszania tego tematu z domu ani ze szkoły. **Nie jest to brak kompetencji, a jedynie brak wcześniejszego doświadczenia**.



W takiej sytuacji najważniejsze jest nieudawanie pewności, ale świadome przygotowanie siebie. Zanim wyjedziesz lub zanim znajdziesz się w sytuacji obozowej, daj sobie przestrzeń, żeby ten temat oswoić. Pomocne mogą być np.:

- ♥ sięgnięcie po proste książki o dojrzewaniu i menstruacji,
- ♥ przeczytanie podstawowych materiałów edukacyjnych,
- ♥ zobaczenie, jak inne osoby mówią o miesiączce w sposób neutralny,
- ♥ zajrzenie do profili edukacyjnych, np. „Pani Miesiączka” i poczytanie historii pierwszych miesiączek.



Celem tych działań nie jest zdobycie wiedzy medycznej, tylko zbudowanie w sobie poczucia, że **to normalny, neutralny temat**, o którym można mówić spokojnie i bez skrępowania.



## Twoja postawa pokazuje więcej niż mówią Twoje słowa

Dziecko nie analizuje Twoich zdań jak instrukcji, natomiast automatycznie ocenia ton głosu, tempo mówienia, napięcie w ciele, unikanie tematu, skrępowanie. Jeśli Ty czujesz dyskomfort, dziecko bardzo często interpretuje to jako sygnał, że „coś jest nie tak” albo że **temat jest wstydlivy** – nawet wówczas, jeśli konstruujesz poprawne merytorycznie, spokojne zdania, podkreślające całkowitą naturalności sytuacji.

Dlatego Twoje wewnętrzne nastawienie i swoboda (bądź jej brak) w tym temacie ma **bezpośredni wpływ** na to, czy dziewczynka uzna miesiączkę za coś normalnego, czy wstydlivego i/lub trudnego.



Spokojna, naturalna  
Twoja postawa daje  
dziewczynce sygnał:  
„To normalne.  
Jestem tu, możesz  
na mnie liczyć.”





## DOBRA PRAKTYKA:

### nie zostawiaj tematu okresu przypadkowi

W miarę możliwości jeszcze przed wyjazdem warto przegadać temat z kadrą i:



**ustalić osoby**, które czują się w tym temacie swobodnie, potrafią mówić o ciele i dojrzewaniu bez skrępowania i w razie potrzeby przyjmą na siebie gotowość przeprowadzenia rozmowy (jeśli tak zrobicie, to możesz na przykład wspomnianą wyżej Kasię zaprowadzić do tej osoby z informacją, że ona wszystko jej wyjaśni a sam/a wrócić do grupy)



**nie zakładać automatycznie, że „kobieta = naturalna kompetencja”** – oczywiście prawdopodobieństwo łatwości poruszania tematu miesiączki może być łatwiejsze ze względu na doświadczenie własne, jednak co wówczas, gdy w kadrze są tylko mężczyźni bądź gdy sytuacja ta przytrafi się, gdy jedynym opiekunem zastępu podczas wędrowki będzie chłopak?



Jednocześnie warto pamiętać, że szczególnie młodsze dziewczynki mogą czuć większe skrępowanie rozmową o miesiączce z dorosłym mężczyzną, instruktorem albo chłopakiem z kadry. Nie musi to wynikać z braku zaufania – czasem po prostu łatwiej rozmawia się o dojrzewaniu z osobą, która wydaje się bliższa temu doświadczeniu.



### DRUHU!

Jeśli widzisz, że dziewczynka unika rozmowy, odpowiada bardzo zdawkowo albo wyraźnie nie chce powiedzieć, co się dzieje – warto spokojnie zapytać:

„Może wołałabyś porozmawiać z którąś z druhen?”



„Chcesz, żebym poszedł po kogoś?”

Jeśli jest taka możliwość, dobrze skierować ją do osoby, którą zna, lubi i przy której czuje się bezpiecznie.



Jeśli natomiast dziewczynka bez skrępowania otworzy się właśnie przed Tobą to pamiętaj, że to nie doświadczenie życiowe, ale właśnie spokój i naturalność w komunikacji są tu najważniejsze. Bardziej od Twojej płci liczyć się będzie wtedy Twoja postawa.

### Komendantko, komendancie –

właśnie dlatego mężczyźni w kadrze również powinni być oswojeni z tematem, znać podstawowe zasady reakcji w sytuacji pierwszej (i każdej kolejnej) miesiączki oraz umieć zachować się spokojnie, jeśli to oni jako pierwsi zetkną się z sytuacją.

### Wychowawczynie/wychowawco, instruktorko/instruktorze –

Twoje przygotowanie emocjonalne jest tak samo ważne jak Twoje przygotowanie organizacyjne. Nie musisz być ekspertem, ale bądź osobą, która potrafi mówić o miesiączce spokojnie, naturalnie i bez napięcia. Dla dziewczynki, która doświadcza pierwszego okresu, najważniejsze nie jest to, ile wiesz, ale to czy dzięki Twojemu wsparciu czuje się bezpiecznie i komfortowo.





W rozmowie o pierwszej miesiączce nie chodzi o wygłoszenie idealnej pogadanki ani przekazanie rozbudowanej wiedzy biologicznej. Najważniejsze jest to, żeby dziewczynka po rozmowie z Tobą:

- ✓ wiedziała, co się dzieje,
- ♥ nie bała się własnego ciała,
- 🛡️ czuła się bezpiecznie,
- 💬 wiedziała, że może wrócić do Ciebie bądź innych dorosłych z pytaniami i wątpliwościami.

Dla wielu nastolatek to właśnie pierwsza reakcja dorosłego staje się „instrukcją”, jak należy myśleć o miesiączce. Dlatego tak ważne jest, aby mówić spokojnie, jasno konkretnie.

## „NIC ZŁEGO SIĘ NIE DZIEJE”

Ważnym celem rozmowy jest zdjęcie napięcia i pokazanie dziewczynce, że nic złego się nie dzieje. Co konkretnie powiedzieć?

- ♥ „Miesiączka to naturalna sprawa. Doświadcza jej każda zdrowa kobieta na świecie.”
- ✓ „Miesiączka to znak, że Twoje ciało dojrzewa i rozwija się tak, jak powinno.”
- ♥ „Wszystko jest w porządku, to zupełnie normalne.”
- 🛡️ „To nie jest nic niebezpiecznego. Możesz normalnie funkcjonować, jeśli tylko dobrze się czujesz.”
- 💬 „Nie zrobiłaś nic złego.” (dziewczynka może obawiać się, że sama sobie czymś 'zaszkodziła')
- ♥ „To nie jest choroba ani uraz.”

### UWAGA:

Warto pamiętać, że dla wielu dzieci krew automatycznie oznacza zagrożenie. Dlatego dobrze jest jasno powiedzieć, że:

- ♥ miesiączka nie jest raną,
- ✓ od okresu się nie umiera,
- 🛡️ to naturalny proces organizmu.



Dziewczynka nie potrzebuje skomplikowanych wyjaśnień, ale jasnych informacji, które pomagają zrozumieć sytuację. Warto jednak przekazać kilka podstawowych informacji:



że miesiączka zwykle trwa kilka (3-7) dni,



że będzie pojawiać się co kilka tygodni (21-30 dni) – na początku może być nieregularnie, z czasem odstępy powinny być równe.



że różne dziewczynki przechodzą ją inaczej – mogą pojawiać się bóle brzucha, zmęczenie albo zmiany nastroju,



że inne dziewczynki na obozie również mogą mieć okres.



### SŁOWNICTWO:

*Używaj normalnych słów*

Mówienie wprost pomaga odczarować temat i zmniejsza wstyd. Używaj spokojnie takich słów jak:

- miesiączka,
- okres,
- menstruacja,
- podpaska,



Im bardziej naturalnie Ty używasz tych słów, tym bardziej naturalny staje się temat dla dziecka.





Bardzo łatwo — nawet nieświadomie — przekazać dziewczynce, że miesiączka jest czymś przykrym, zawstydzającym albo problemowym. Dlatego warto uważać na język.



## NIE MÓW: ☹️

- ☒ „No i zaczęło się...”
- ☒ „Współczuję.”
- ☒ „Teraz będziesz się męczyć co miesiąc przez 40 lat.”
- ☒ „To niestety już co miesiąc.”
- ☒ „Tylko nikomu nie mów.”



Takie komunikaty budują przekonanie, że miesiączka jest czymś **wstydlivym** albo **obciążającym**.



## MÓW

- ☑️ „To naturalna część dojrzewania.”
- ☑️ „Twoje ciało działa prawidłowo.”
- ☑️ „Zaraz Ci pomogę.”
- ☑️ „To normalne, że możesz być zestresowana.”
- ☑️ „Możesz pytać o wszystko.”



## NIE MÓW

- ☒ „No i skończyło się dzieciństwo.”
- ☒ „Biedna Ty.”
- ☒ „Nie panikuj.”
- ☒ „Przesadzasz.”
- ☒ „To temat tylko dla kobiet.”





# MOŻLIWE SCENARIUSZE i jak możesz zareagować



Poniżej znajdziesz przykładowe sytuacje, z którymi możesz się spotkać, oraz komunikaty, które pomogą Ci odpowiedzieć krok po kroku.

“

„Spokojnie.  
To wygląda na pierwszą  
miesiączkę. To naturalna  
rzecz, która zdarza się  
dziewczynkom w czasie  
dojrzewania.”

”

**GDY DZIEWCZYNNKA  
JEST PRZERAŻONA:**



“

„Rozumiem, że to może być  
zaskakujące.  
Zaraz spokojnie wszystko  
Ci wyjaśnię.”

”

**JĘŚLI MÓWI:  
„NIKT MI O TYM NIE MÓWIŁ”**



“

„Naprawdę nie masz  
powodu do wstydu.  
Wszystkie zdrowe kobiety  
na świecie mają  
miesiączkę.”

”

**JĘŚLI SIĘ WSTYDZI:**



“

„To zupełnie normalne,  
że jest w Tobie teraz dużo  
emocji. Jestem tu obok  
i opowiem Ci wszystko  
żebyś poczuła się pewniej  
i spokojniej.”

”

**JĘŚLI PŁACZE:**





## JEŚLI JEST ZAMROŻONA / ZAKŁOPOTANA:

“

„Nie musisz nic mówić,  
jeśli nie chcesz.  
Mogę o wszystkim Ci  
opowiedzieć, jeśli chcesz.  
Jeśli wolisz, mogę dać  
Ci też ulotkę do  
przeczytania.”

”



## GDY BOI SIĘ, ŻE KTOŚ SIĘ DOWIE:

“

„Zadbamy o dyskrecję. Nie musisz się o to martwić.  
Jednocześnie pamiętaj, że to całkowicie naturalna  
rzecz, której nie należy się wstydić\*.  
Choć to normalne, że początkowo może Cię to  
krępować. Wszystko, co nowe, na początku może  
powodować w nas niepewność i możesz czuć się  
z tym nieswojo. Inne dziewczynki też tak mają.”

”



### UWAGA!

Dyskrecja nie oznacza wstydu.

Wiele dziewczynek będzie chciało zachować sytuację dla siebie — i to jest w porządku.

W takiej sytuacji możesz zaproponować dziewczynce kosmetyczkę czy małe pudełko na dyskretne przechowywanie podpasiek – ważne jednak, żeby nie budować wokół tego atmosfery „ukrywania problemu”





## NIE RÓB Z MIESIĄCZKI ANI DRAMATU, ANI TEŻ „WIELKIEGO WYDARZENIA”

Ważna jest równowaga. Z jednej strony nie należy dramatyzować sytuacji, z drugiej — nie trzeba też robić ogromnej uroczystości. Nie każda dziewczynka chce świętować, długo rozmawiać czy być w centrum uwagi. Dla większości dzieci najlepszą formą wsparcia będzie po prostu spokojna normalność, subtelne wsparcie i nienachalna troska.



## DAJ PRZESTRZEŃ NA PYTANIA – ALE NIE ZMUSZAJ DO ROZMOWY

Niektóre dziewczynki od razu zaczną zadawać pytania. Inne będą potrzebowały czasu.



Warto jasno powiedzieć: „Jeśli będziesz chciała o coś zapytać później, możesz zawsze do mnie przyjść.” To bardzo ważny komunikat bezpieczeństwa.



## ZAPYTAJ O POINFORMOWANIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW

Pierwsza miesiączka to ważne wydarzenie w życiu każdej nastolatki. Świadomość, że ich córka dojrzeje, powinni mieć również rodzice.

- ♥ Zapytaj: „Czy chciałabyś, żeby w Twoim imieniu poinformować mamę/tatę/rodziców/opiekunów o tym, że dostałaś pierwszej miesiączki?”

Niektórym dziewczynkom, zwłaszcza tym zaskoczonym istnieniem okresu, będzie znacznie łatwiej, gdy wiadomość taką przekażesz dorosłemu w ich imieniu.



## KROK 4:

PRZEJDŹ DO KONKRETNEGO  
WSPARCIA 'TECHNICZNEGO'

Dla dziewczynki, która właśnie dostała pierwszą miesiączkę, największym stresem bardzo często nie jest sama krew, ale brak wiedzy. To właśnie tutaj rola wychowawcy staje się bardzo praktyczna. To właśnie jest moment na pokazanie krok po kroku, jak poradzić sobie z nową sytuacją.

Co mam  
teraz zrobić?

Jak to  
działa?

Co jeśli  
przecieknie?

Skąd mam  
wiedzieć, kiedy  
zmienić podaskę?

## Co jest do zrobienia "TU I TERAZ"?



przekaz  
podaskę  
"na teraz"



wyjaśnij, jak  
z niej  
korzystać



jeśli jest taka  
potrzeba (i możliwość)  
- dostarcz zmienne  
ubranie



jeśli jest taka potrzeba  
a nie ma możliwości  
skorzystania z innych  
ubrań dziewczynki,  
zapropnuj koszulę/bluzę,  
którą można przewiązać  
prez biodra i zasłonić  
zaplamię ubranie



zapewnij  
dostęp do  
toalety  
i wody



zabezpiecz  
w środki  
higieniczne  
na kolejne dni



# JAK UŻYWAĆ PODPASKI?

## instrukcja krok po kroku

2/4

Najprostsze w użyciu dla dziewczynek dopiero co rozpoczynających menstruację są podpaski. W warunkach obozowych to również najłatwiejsze rozwiązanie organizacyjne. Nie zakładaj jednak, że dziewczynka wie jak wygląda podpaska, jak prawidłowo ją przykleić, jak często ją zmieniać i co zrobić po użyciu. Dla wielu dzieci pierwsza miesiączka to pierwszy kontakt z produktami menstruacyjnymi. Warto mówić więc spokojnie i konkretnie.

Pokaż jej podpaskę normalnie, bez skrępowania. Rozpakuj i wyjaśnij krok po kroku z której strony odkleić zabezpieczenie, gdzie przykleić podpaskę do bielizny, do czego służą skrzydełka, jak sprawdzić, czy dobrze się trzyma.



### JAK PRZYKLEIĆ PODPASKĘ?

**1**  
Spójrz, to jest podpaska. Przykleja się ją do bielizny, żeby wchłaniała krew.



**2**  
Trzeba odkleić tą część...



**3**  
...i wkleić podpaskę do środka bielizny.



**4**  
Tutaj po bokach możesz przykleić dodatkowe skrzydełka (jeśli podpaska akurat je ma).



**5**  
One sprawiają, że podpaska się nie przesuwają.



**6**  
Sprawdź, czy dobrze się trzyma.



Pamiętaj, żeby założyć nową co 4-6 godzin albo częściej, jeśli będziesz czuła, że jest zbyt wilgotna.

Na początku w ogóle noszenie podpasek może wydawać Ci się trochę dziwne albo niewygodne - to całkowicie normalne.

Pokażę Ci jeszcze, co zrobić z tą użytą. Zobacz, możesz ją po prostu zwinąć a potem włożyć z opakowaniem z kolejnej i wyrzucić do kosza na zmieszane. Takich użytych podpasek nie wrzucamy nigdy do toalety.



Pamiętaj też, żeby wieczorem wziąć prysznic i domyc resztki krwi. To bardzo ważne, żeby czuć się w nocy komfortowo.



Proszę - tutaj masz podpaski na kolejnych kilka dni. Włóż je do kosmetyczki, a jedną, jeśli chcesz, możesz nosić przy sobie, na przykład w kieszeni albo nerce.





# CO ZROBIĆ,


3/4

*jeśli krew przecieknie na majtki,  
śpiwór/pościel?*



Jeśli zdarzy Ci się taka sytuacja, że okres przecieknie na spodnie, to nic trudnego. To zdarza się wielu osobom, naprawdę nie ma się czego wstydzić. Trzeba taką plamę zaprać zimną wodą, a potem mydłem. Jeśli czułabyś się skrępowana robić to we wspólnej łazience, możesz śmiało przyjść do naszej. Gdyby zdarzyło się, że plamy pojawią się na pościeli to powiedz o tym otwarcie a ja wymienię ją na nową.




 Komendantko, Komendancie,  
 Wychowawczynie, Wychowawco,  
 Instruktoro, Instruktorze,



## UWAGA: PAMIĘTAJ O WARUNKACH SANITARNYCH



Dziewczynka, która dostała pierwszą miesiączkę:

- może potrzebować częstszego dostępu do toalety,
- może spędzać więcej czasu w łazience,
- potrzebuje miejsca do spokojnej zmiany podpaski.

W warunkach obozowych warto więc szczególnie zadbać o:



- stałą dostępność papieru toaletowego,



- możliwość dyskretnego wyrzucania środków higienicznych (najlepiej mały kosz w każdej toalecie)



- regularne opróżnianie koszy



(w miarę możliwości) uwzględnienie na trasie wędrówek i podczas aktywności terenowych postojów w miejscach, gdzie zlokalizowane są ogólnodostępne toalety



# RÓŻOWA SKRZYNECZKA

## MENSTRUALNY NIEZBĘDNIK OBOZOWY

czyli:

co warto przygotować na wypadek pierwszej  
(i każdej kolejnej) miesiączki na obozie



Najlepsze sytuacje kryzysowe to te, na które da się przygotować. W przypadku pierwszej miesiączki na obozie nie trzeba naprawdę wiele. Wystarczy, że kadra wie, jakimi środkami higienicznymi dysponuje i gdzie się znajdują. Dzięki temu, że zawniczasu przygotowujecie zestaw awaryjny, nikt nie będzie musiał nerwowo szukać podpasek po obozowych plecakach ;)



Komendantko, komendancie, wychowawczynie, wychowawco, instruktorko, instruktorze – pamiętaj: miesiączka na obozie nie jest „wyjątkową sytuacją” ani problemem. To integralna część pracy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą, naturalna część życia wielu uczestniczek obozu. Tak samo jak przygotowujecie apteczkę, wodę czy środki opatrunkowe, warto przygotować również podstawowe wsparcie menstruacyjne.



# RÓŻOWA SKRZYNECZKA

2/4

## MENSTRUALNY NIEZBĘDNIK OBOZOWY:

podpaski o różnej chłonności  
(najlepiej pakowane pojedynczo i wykonane  
z bawełny lub nią powleczone - możesz  
znaleźć je pod hasłem "pure cotton")



zapasowa bielizna w 2-3 rozmiarach



ciemne spodenki lub legginsy  
w 2-3 rozmiarach,



chusteczki nawilżane



chusteczki higieniczne



woreczki na zabrudzone rzeczy



plastry menstruacyjne



2-3 małe kosmetyczki/saszetki



termofor



tabletki przeciwbólowe

**PAMIĘTAJ** - leki nie powinny być dostępne  
swobodnie w skrzyneczce, ale wydawane  
zgodnie z procedurami



## PAMIĘTAJ!

Produkty menstruacyjne powinny być dostępne zawsze wtedy, kiedy są potrzebne — bez konieczności tłumaczenia się i poczucia wstydu.

To bardzo ważne, żeby produkty menstruacyjne traktować tak samo naturalnie jak papier toaletowy, mydło, plastry czy wodę pitną.

Dlatego dostęp do podpasek nie powinien zależeć od:

- ✗ odwagi dziecka,
- ✗ zasobności portfela,
- ✗ znajomości z kadrami,
- ✗ gotowości do publicznego proszenia o pomoc.

Wiele dziewczynek bardzo stresuje się proszeniem o podpaskę, boi się komentarzy, obawia się wyśmiania, nie chce „zawracać głowy”. Czasem wystarczy właśnie możliwość dyskretnego sięgnięcia po produkt, żeby uniknąć ogromnego stresu.



## GDZIE UMIEŚCIĆ SKRZYNECZKĘ?

Produkty menstruacyjne powinny być:

- łatwo dostępne zarówno dla kadry, jak i obozowiczek
- przechowywane w stałym miejscu,
- możliwe do przekazania dyskretnie i bez zamieszania



**Idealnym miejscem na ulokowanie RÓŻOWEJ SKRZYNECZKI jest wnętrze jednej z damskich toalet (dobrze jest też od razu na początku obozu poinformować dziewczyny biorące w nim udział o takiej lokalizacji).**

## JAK O TYM INFORMOWAĆ DZIEWCZYNĘ? '≤

NIE	TAK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jak ktoś ma problem...”</li> <li>• „Jak ktoś zapomniał...”</li> <li>• „Tylko bierzcie po jednej.”</li> <li>• „Nie marnujcie.”</li> </ul> <p>↳ Takie komunikaty budują poczucie kontroli, zawstydzania albo 'robienia problemu'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jeśli ktoś potrzebuje produktów menstruacyjnych — są dostępne tutaj.”</li> <li>• „Można z nich korzystać zawsze, kiedy są potrzebne.”</li> <li>• „Nie trzeba pytać o zgodę.”</li> </ul>

Ulokowanie skrzyneczki w kabinie zamiast ogólnodostępnym przedsionku sprawia, że sięgnięcie po znajdujące się w niej produkty będzie znacznie prostsze dla nieśmiałył osób, którym zależy na dyskrecji.

## KTO POWINIEN DBAĆ O SKRZYNECZKĘ?

Najlepiej ustalić to wcześniej w kadrze, kto będzie osobą odpowiedzialną za regularne sprawdzanie zawartości, skrzyneczki i ewentualne uzupełnianie produktów.

To ważne, bo... nawet najlepsza idea nie działa, jeśli skrzyneczka jest pusta :)

## DOBRA PRAKTYKA: NIE KOMENTUJ KORZYSTANIA

Jeśli widzisz, że dziewczynka korzysta ze skrzyneczki:

- ✗ nie pytaj jej o to,
- ✗ nie żartuj,
- ✗ nie komentuj ilości produktów,
- ✗ nie zwracaj uwagi przy grupie.

Najlepsza reakcja to... **brak sensacji**.

## CO W SYTUACJI TERENOWEJ?

### Druhno, Druhu!

Na trasie wędrowki, zwiadczie czy grze terenowej również może zdarzyć się (nie tylko pierwszy) okres. Dlatego dobrze podczas wyjść w teren dobrze mieć przy sobie mini „awaryjny zestaw menstruacyjny”. Może zawierać np.:

- 2-3 podpaski,
- mokre chusteczki,
- woreczek na odpady,
- małą kosmetyczkę lub saszetkę.

Dzięki temu sytuacja nagłej miesiączki nie zamieni się w organizacyjny kryzys.



5

## KROK 5 - ZAMKNIJ SYTUACJE I WRÓĆCIE DO NORMALNOŚCI



Kiedy dziewczynka rozumie już co się wydarzyło, została wyposażona w odpowiednie środki higieniczne i poinstruowana, jak z nich korzystać, możliwy jest powrót do aktywności obozowych i poczucia 'normalności'.

Nie chodzi o ignorowanie sytuacji, ale o to, żeby nie stała się ona „wydarzeniem dnia”. Jeśli dziewczynka chce – może wrócić do grupy. Jeśli potrzebuje – może zostać chwilę dłużej w spokojnym miejscu.

Obie opcje są ok.



# Komendantko, komendancie, wychowawczynie, wychowawco, instruktorko, instruktorze –







do wakacyjnych wyjazdów zostało jeszcze nieco ponad miesiąc. Wykorzystaj ten czas, żeby spokojnie przygotować kadrę, uzupełnić obozowy niezbędnik i ustalić, jak reagować w sytuacji pierwszej miesiączki. To całkowicie naturalny temat, który prędzej czy później prawdopodobnie pojawi się na Waszym obozie czy biwaku.

**Kończąc, chciałabym przypomnieć raz jeszcze:** Twoja reakcja jest ważniejsza niż sama sytuacja. Pierwsza miesiączka nie jest kryzysem – jest nowym doświadczeniem, które dziecko uczy się rozumieć. Ty jesteś osobą, która może sprawić, że to doświadczenie będzie neutralne, spokojne i „do przejścia”, a nie trudne i zawstydzające.

Dziewczynka może nie zapamiętać wszystkich informacji, które jej przekażesz.

Bardzo dobrze zapamięta jednak:

-  czy osoba, która z nią rozmawiała była spokojna i nieskrępowana,
-  czy została potraktowana z szacunkiem,
-  czy (nie) czuła się zawstydzona,
-  czy mogła poczuć się bezpiecznie.

Często właśnie to wspomnienie zostaje z nią na lata -  **bądź więc przygotowana/y!**

Trzymamy kciuki za Wasze letnie wypoczynki  
i za wszystkie dobre rozmowy,  
które wydarzą się po drodze.

**Powodzenia!**



opracowanie broszury: **pwd. Klaudia Kud**

opracowanie wizualne przygotowano  
z wykorzystaniem SI - **chat GPT**





# BIBLIOGRAFIA:



1. Raport: Menstruacja. Raport z badania jakościowo-ilościowego przygotowany dla Kulczyk Foundation, Warszawa, luty 2020.
2. 4 odpowiedzi, jak rozmawiać z dzieckiem o miesiączce, moonka.pl, 18.05.2023.
3. Chmielewska Anna, Jak rozmawiać z córką o pierwszej miesiączce, Librus Portal, 04.03.2025.
4. Jak rozmawiać z córką o pierwszej miesiączce?  
Praktyczny poradnik dla rodziców, finally.me /Dziecięcy Świat, 24.02.2025.
5. Jak rozmawiać z dzieckiem o miesiączce, UNICEF Polska.
6. Jak przygotować się na rozmowę z córką o pierwszej miesiączce?, Akademia Dojrzewania, 31.03.2021.
7. Różowa skrzyneczka – Walczymy z wykluczeniem menstruacyjnym, rozowaskrzyneczka.pl.
8. Doświadczenie własne :)



1

# UBÓSTWO MENSTRUACYJNE w Polsce



4%

kobiet i osób menstruujących w Polsce nie ma pieniędzy na zakup środków higienicznych.



21%

nastolatek musiało wyjść ze szkoły ze względu na brak środków higienicznych.



10%

nastolatek z powodu ograniczonego dostępu do podasek w ogóle nie wyszło z domu.\*

Brak podpaski nie powinien wykluczać.

Źródło: Fundacja Różowa Skrzyneczka

2

# JAK REAGOWAĆ, GDY HARCERKA DOSTANIE PIERWSZĄ MIESIĄCZKĘ?

## CO ROBIĆ?

- ✓ zachowaj spokój
- ✓ zapewnij dyskrecję
- ✓ zapytaj, czego potrzebuje
- ✓ pomóż zdobyć środki higieniczne
- ✓ powiedz, że to normalne
- ✓ okaż wsparcie i zrozumienie

## CZEGO UNIKAĆ?

- ✗ żartów
- ✗ komentarzy o humorze
- ✗ oceniania
- ✗ opowiadania o innych dziewczynach
- ✗ komentowania publicznie sytuacji zdrowotnych

Powiedz:  
„Nie jesteś z tym sama.  
Jak mogę Ci pomóc?”

3

# CO POWINNO ZNALEZĆ SIĘ NA OBOZIE I BIWAKU?



podpaski/  
tampony



woreczki  
na zużyte środki



dodatkowa  
bielizna



chusteczki  
nawilżane



termofoer



leki  
(zgodnie z procedurami)



dostęp  
do wody

**PAMIĘTAJ!**

Miesiączka może być nieregularna.  
Stres i wysiłek wpływają na cykl.  
Nie każda dziewczyna poprosi o pomoc.

4

# RÓŻOWA SKRZYNECZKA JAK DZIAŁA?



**WEŹ**  
jeśli potrzebujesz

**ZOSTAW**  
jeśli możesz

**WSPIERAJ**  
zawsze



Różowa Skrzyneczka to miejsce, w którym każda harcerka może dyskretnie i bezpłatnie otrzymać środki higieniczne.



Znajdź więcej  
materiałów na  
[rozowaskrzyneczka.pl](http://rozowaskrzyneczka.pl)

5

# SŁOWA MAJĄ ZNACZENIE

## ZAMIAST

- ✗ „Przesadzasz.”
- ✗ „To hormony?”
- ✗ „Każda tak ma.”
- ✗ „Ogarnij się.”

## POWIEDZ

- ✓ „Jak mogę pomóc?”
- ✓ „Masz prawo gorzej się czuć.”
- ✓ „Daj znać, jeśli czegoś potrzebujesz.”
- ✓ „Jestem tu dla Ciebie.”

6

# Dobrze być sobą

KAŻDA Z NAS JEST WAŻNA.

- ♥ Nie musisz się wstydzić.
- ✿ Twoje ciało jest normalne.
- 💬 Masz prawo do wsparcia.
- 👥 W harcerstwie jest miejsce dla każdej dziewczyny.



 **Związek  
Harcerstwa  
Polskiego**  
**Chorągiew Podkarpacka**  
**im. Olgi i Andrzeja Małkowskich**