

GHIDUL

PROGRAMULUI

PENTRU

ABSORBANTE

GRATUITE

ÎN ȘCOLI



Autor: Oana Constantin

Contribuitori: Aldessa Georgiana Lincan, Ioana Ciuhan

Mulțumiri: Florentina Pruteanu, Alexandra Oprea

Creație grafică și DTP: Adela Holdon

Acest material a fost creat în cadrul proiectului „Absorbante gratuite. Școli incluzive”, implementat de Asociația Iele-Sânziene și finanțat de Uniunea Europeană prin Netherlands Helsinki Committee. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția Uniunii Europene sau a Netherlands Helsinki Committee.

Toate drepturile asupra acestui ghid și a materialelor complementare aparțin Asociației Iele-Sânziene. Orice reproducere integrală sau parțială, indiferent de mijloacele tehnice utilizate, fără consimțământul scris al Asociației Iele-Sânziene, este interzisă. Părți din această publicație pot fi reproduse în scopuri necomerciale doar cu precizarea sursei.



**Co-funded by
the European Union**

Despre Asociația Iele-Sânziene



Asociația Iele-Sânziene este o organizație feministă fondată în 2019 care activează în sfera drepturilor sexuale și reproductive, cu accent pe promovarea sănătății și echității menstruale în rândul tinerilor. Asociația Iele-Sânziene susține și promovează activ accesul gratuit, universal și echitabil la produse menstruale și este inițiatoarea *Petiției pentru absorbante gratuite în școli* lansată în ianuarie 2021 și susținută de peste 40.000 de cetățeni.

Munca noastră se împarte în 3 direcții complementare:



Proiecte educative dedicate tinerilor: Organizăm ateliere de educație menstruală și sexuală, ateliere despre drepturile sexuale și reproductive și ateliere educative despre egalitatea de gen.



Campanii de advocacy pentru echitate menstruală: Facem advocacy pentru schimbări legislative și lucrăm cu administrațiile locale pentru implementarea politicilor publice privind promovarea echității menstruale și a accesului la produse menstruale.



Proiecte de conștientizare: Promovăm egalitatea de gen, educația sexuală și accesul la drepturi reproductive și sexuale pentru tineri.



Cuprins



Glosar de termeni	5
Cum vorbim despre menstruație?	9
Introducere	11
Despre ce este acest ghid și cui îi este dedicat	11
Inițiativa pentru absorbante gratuite în România	12
Cum să navighezi acest ghid?	17
Principiile programului pentru absorbante gratuite în școli	18
De ce avem nevoie de absorbante gratuite în școli?	20
Obiectivele de dezvoltare durabilă și sănătatea menstruală	24
Absorbante gratuite în școli: Planificare și implementare	28
Amplasarea produselor menstruale: Unde?	29
Amplasarea produselor menstruale: Cum?	30
Produsele menstruale	33
Ce ar trebui să conțină o baie incluzivă pentru persoanele cu menstruație?	35
Educație și conștientizare	38
Monitorizare și evaluare	40
Resurse și referințe	42



Glosar de termeni



Drepturi sexuale și reproductive

Drepturile sexuale și reproductive sunt parte din drepturile omului și includ următoarele tipuri de drepturi: dreptul de a avea o alegere personală privind reproducerea, dreptul la servicii de sănătate sexuală și reproductivă, informare și educație, și dreptul la egalitate și nediscriminare pe baza capacității reproductive sau a sănătății reproductive.

Ciclu menstrual

Ciclu menstrual este un proces complex reproductiv prin care trec persoanele cu uter și care începe la pubertate, odată cu apariția primei menstruații (numită și menarhă). Ciclu menstrual are patru faze: menstruația, faza foliculară, ovulația și faza luteală. Ciclu menstrual și menstruația nu sunt același lucru, deși adesea este folosit termenul „ciclu” pentru a se referi la menstruație. Menstruația reprezintă momentul începerii unui nou ciclu menstrual.

Menstruație

Una dintre fazele ciclului menstrual în timpul căreia se elimină sângele menstrual - țesutul din interiorul uterului și ovulul nefecundat - prin vagin. Menstruația durează, de obicei, între 2 și 7 zile. Cu toate că termenul „ciclu” este des întâlnit și folosit pentru a se referi la menstruație, aceasta nu trebuie confundată cu ciclul menstrual. Vârsta medie a primei menstruații este 12 ani.



Managementul igienei menstruale

în limba engleză - *Menstrual Hygiene Management (MHM)*

Este un termen folosit în anumite contexte interschimbabil cu termenul „igienă menstruală”, care apare adesea și ca *managementul sănătății menstruale*. Termen folosit mai ales la nivel internațional sau în cadrul programelor de advocacy sau conștientizare dedicate igienei menstruale și care propune un standard de acces la informații și resurse pentru orice persoană cu menstruație: produse menstruale, alte facilități sanitare complementare, spații care să permită gestionarea menstruației în intimitate și cu demnitate.

Echitate menstruală

Acces la produse menstruale sigure și accesibile ca preț pentru toate persoanele cu menstruație. Echitatea menstruală este susținută prin politici sociale sau legi care vizează în mod direct accesul la produse menstruale în mod universal și echitabil.

Accesul universal implică faptul că orice persoană cu menstruație are acces la produse menstruale indiferent de statusul social sau economic, vârstă, identitate de gen sau orice alt factor.

Accesul echitabil se referă la conștientizarea faptului că persoanele cu menstruație pot să se confrunte cu dificultăți diverse în accesarea produselor menstruale și pune accent pe faptul că politicile de echitate menstruală trebuie să adreseze aceste diferențe.



Sărăcie menstruală

Reprezintă un nivel al sărăciei și deprivării materiale care se reflectă în abilitatea de a gestiona menstruația. Sărăcia menstruală afectează persoanele cu menstruație. Sărăcia menstruală reprezintă nu doar lipsa sau accesul inadecvat la produse menstruale, ci și lipsa accesului la programe de educație menstruală și la facilități indispensabile de igienă precum: apă curentă, săpun, hârtie igienică, coșuri de

gunoi pentru produsele de unică folosință. În lipsa unei statistici oficiale, bazat pe numărul de persoane cu menstruație și numărul de persoane aflate în sărăcie sau la risc de sărăcie, estimăm că în România 1 milion de persoane sunt afectate de sărăcia menstruală.

Sărăcia menstruală are consecințe negative atât asupra sănătății, cât și pe plan social, afectând activitățile de zi cu zi ale persoanelor cu menstruație, precum mersul la școală sau mersul la muncă. Persoanele afectate de sărăcie menstruală sunt mai predispuse la folosirea unor soluții improvizate pentru gestionarea menstruației, absențe școlare, sentimente de rușine sau excluziune.

Sănătate menstruală

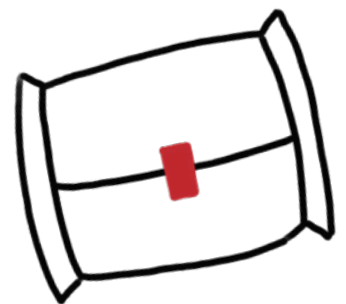
Se referă la starea de bunăstare fizică, mintală și socială a persoanelor cu menstruație și nu doar absența unei afecțiuni medicale legată de menstruație sau ciclul menstrual.

Dispenser

Dispozitiv pentru distribuirea produselor menstruale, amplasat cel mai adesea în toalete, pe care persoanele cu menstruație le pot folosi fie gratuit fie contra cost. Dispenserul este umplut în mod regulat cu produse menstruale, poate fi acompaniat de informații despre modul de utilizare sau informații despre igiena menstruală. Cel mai frecvent, dispensele conțin fie absorbante de unică folosință, fie tampoane.

Produs de igienă menstruală/produs menstrual

Produs intern sau extern folosit pentru a absorbi sau colecta menstruația. Produsele menstruale pot fi adaptate nevoilor și preferințelor persoanelor cu menstruație. Pot fi de unică folosință (absorbant, absorbant de zi, tampon intern) sau reutilizabile (absorbant textil reutilizabil, chiloți menstruali, cupă menstruală).



Persoană cu menstruație

în limba engleză - *menstruator/s*

Orice persoană, indiferent de identitatea sa de gen, care are menstruație. Este un termen incluziv și neutru din punct de vedere al genului folosit pentru a face referire la toate persoanele care experimentează menstruația. Folosind acest termen înțelegem că nu toate persoanele cu menstruație sunt/se identifică ca femei (pot fi persoane non-binare, bărbați trans sau persoane intersex) și nu toate femeile au menstruație (în situații precum menopauza, histerectomia sau alte afecțiuni).

Menopauză

Menopauza este momentul în care menstruația se oprește natural la persoanele care au ciclul menstrual. Vârsta medie a apariției menopauzei este 51 de ani.

Ziua Internațională a Igienii Menstruale

în limba engleză - *International Menstrual Hygiene Day*

Ziua Igienii Menstruale este o inițiativă internațională pentru eliminarea sărăciei menstruale și înlăturarea rușinii menstruale. Ziua Igienii Menstruale a fost inițiată de WASH United în 2013 și a fost sărbătorită pentru prima dată pe 28 mai 2014.

Ziua de 28.05 a fost aleasă simbolic pentru a reprezenta durata medie a unui ciclu menstrual (28 de zile) și durata medie a unei menstruații, respectiv 5 zile.

Tabu menstrual

Obiceiul social de a limita discuțiile deschise despre menstruație, ciclul menstrual, produse menstruale. Prin tabuuri menstruația este asociată cu ceva negativ, murdar sau rușinos. Tabuurile menstruale variază cultural și de la un grup social la altul.

Cum vorbim despre menstruație?

Atunci când vorbim despre menstruație suntem înclinați să folosim termeni precum *fete/femei* sau *produse de igienă feminină*, însă menstruația nu este experimentată doar de fete sau femei și mai mult, nu toate femeile au menstruație. Este important să încercăm să adoptăm un limbaj incluziv atunci când vorbim despre menstruație, mai ales în contextul în care ne adresăm tinerilor.

Pe parcursul acestui material am încercat să adoptăm un limbaj incluziv, astfel că vei întâlni adesea termenul *persoane cu menstruație*. În anumite cazuri vom folosi și cuvinte precum *eleve*, *adolescente* sau *tineri* pentru a ne referi la grupul care beneficiază în principal de un program pentru absorbante gratuite în școli și pentru a facilita parcurgerea materialului.

Acolo unde este posibil, te încurajăm să adopți un limbaj incluziv atunci când vorbești despre experiența menstruației.

Cum vorbim despre menstruație?



Ține cont de faptul că folosirea excesivă a termenului „igienic” în relație cu gestionarea menstruației poate să promoveze și să susțină tabuul că menstruația e ceva murdar/neigienic care trebuie gestionat ca atare.



În loc să folosești *fete/femei*, încearcă să folosești *persoane cu menstruație*.



În loc să folosești *igienă menstruală*, încearcă să folosești *sănătate menstruală*.



În loc să folosești *produs de igienă menstruală/produs de igienă intimă*, încearcă să folosești *produs menstrual*.



Introducere



Despre ce este acest ghid și cui îi este dedicat

Acest ghid este dedicat tuturor persoanelor, grupurilor de inițiativă, organizațiilor și instituțiilor care își propun să implementeze un program pentru absorbante gratuite. Rolul materialului este de a ghida implementarea, de a ajuta în rezolvarea unor probleme punctuale prin recomandări și exemple de bune practici, și mai ales de a promova derularea inițiativei în acord cu principiile accesului universal și echitabil la produse menstruale pentru toate persoanele cu menstruație.

Ghidul este axat în principal pe distribuirea de absorbante gratuite în școli, însă nu se limitează la acest cadru și poate fi folosit în contexte diferite, de actori sociali diferiți. Ghidul poate fi adaptat în funcție de nevoile specifice identificate în diferite situații, și este conceput pentru a reda mai ales acele linii directoare importante care susțin echitatea menstruală și promovează sănătatea menstruală.

Ghidul vine ca o resursă necesară în contextul în care inițiativele pentru accesibilizarea produselor menstruale trebuie să fie unitare și să urmărească prioritar drepturile persoanelor cu menstruație și demnitatea acestora.



Inițiativa pentru absorbante gratuite în România

În România politicile pentru promovarea sănătății menstruale sunt limitate. Sănătatea menstruală nu este abordată sau este abordată limitat în strategiile naționale de sănătate sexuală și reproductivă. În prezent majoritatea eforturilor pentru includerea sănătății menstruale în politicile publice aparțin societății civile și organizațiilor din domeniul drepturilor sexuale și reproductive.

Asociația Iele-Sânziene documentează din 2021 inițiativele existente din România pentru accesibilizarea produselor menstruale și se angajează activ în creșterea conștientizării necesității absorbantelor gratuite, mai ales în mediul școlar preuniversitar.

Dintre inițiativele pentru absorbante gratuite din România până la acest moment (anul 2024) amintim:

Inițiativele societății civile:

În lipsa unor politici sociale clare sau a implicării directe a statului în promovarea unor politici pentru echitate menstruală, sănătatea menstruală este promovată mai ales de acțiunile de conștientizare, advocacy și intervenție directă a societății civile precum:



Petiția online pentru absorbante gratuite în școli inițiată de Asociația Iele-Sânziene (ianuarie 2021) care a ajuns la peste 40.000 de semnături și care reflectă interesul, relevanța și susținerea societății față de acest subiect.



Inițiativele unor grupuri de tineri: elevi sau studenți din România pentru introducerea absorbantelor gratuite în școala lor precum: Clubul de egalitate de gen al Colegiului Ghica din Dorohoi, Consiliul Județean al Elevilor Prahova, Asociația Studenților în Științe Politice UB, dar și alte grupuri locale de tineri care

se implică în acțiuni de conștientizare și advocacy la nivel local.



Munca directă a organizațiilor din sfera drepturilor sexuale și reproductive din România pentru reducerea fenomenului sărăciei menstruale în rândul grupurilor vulnerabile și susținerea sănătății menstruale.



Munca directă a grupurilor informale sau de inițiativă locale.

Inițiative susținute de administrațiile locale sau centrale:

Inițiativele societății civile au determinat de asemenea o serie de inițiative la nivel local sau central, precum proiecte de lege care abordează direct accesul la produse menstruale, dar și programe susținute de administrațiile locale, precum:



Proiectul de lege PL-x nr. 372/2021 privind introducerea absorbantelor gratuite în școli



Proiectul de lege privind modificarea Codului fiscal pentru reducerea TVA-ului pentru produsele menstruale și alte produse de igienă de la 19% la 9%



Proiecte de hotărâre locală depuse în mai multe localități din România în Consiliile locale, unele dintre acestea fiind și aprobate și implementate din bugetul local, exemple fiind: inițiativele din Sectorul 3 și 6 din București, dar și alte județe.

Toate aceste eforturi sunt complementare și necesare pentru ca persoanele cu menstruație să aibă acces la modalități prin care să-și gestioneze menstruația cu încredere, să se poată îngriji de sănătatea lor menstruală și să trăiască într-un mediu lipsit de rușine.

Includerea sănătății menstruale în strategiile naționale și în politicile sociale trebuie să devină o practică recurentă pentru că inițiativele societății civile, deși

deosebit de importante pentru bunăstarea comunităților locale, nu pot acoperi nevoile tuturor persoanelor cu menstruație. Avem nevoie ca acestea să fie integrate în strategii pe termen lung, să fie susținute într-un mod sustenabil de către stat prin administrațiile locale și centrale, prin politici sociale concrete.

Accesul la produse menstruale este o problemă complexă care poate fi abordată prin moduri complementare, precum:



Eliminarea sau reducerea TVA-ului: Poate fi o măsură cu un impact semnificativ deoarece produsele menstruale vor fi mai accesibile, iar persoanele cu menstruație vor putea alege mai ușor ce tip de produse să folosească, care să se potrivească nevoilor și preferințelor lor personale. Acest lucru le oferă o mai mare autonomie în gestionarea menstruației, fără să fie limitate la produsele cele mai ieftine disponibile pe piață. În România în prezent absorbantele, tampoanele și alte produse menstruale se încadrează la cota standard de TVA 19%. Reducerea taxei sau eliminarea este o măsură adoptată și de alte state precum Germania, Franța, Spania, Belgia, iar în România poate fi obținută prin modificarea Codului fiscal și reducerea cotei de taxare.




Programe guvernamentale pentru produse menstruale gratuite în unitățile de


învățământ: Echitatea menstruală și sănătatea

menstruală pot fi integrate în programe guvernamentale, politici sociale și proiecte legislative care să susțină accesul la produse menstruale în mod gratuit. În mediul școlar

produsele menstruale gratuite dedicate elevilor pot îmbunătăți semnificativ prezența la școală, bunăstarea fizică și socială a elevilor și, de asemenea, pot avea un impact relevant în reducerea rușinii menstruale susținând normalizarea menstruației și a schimbărilor din perioada pubertății și adolescenței.





 **Produse menstruale gratuite în universități și campusuri universitare:** Un mediu academic și universitar caracterizat de diversitate și incluziune recunoaște și susține nevoile și drepturile persoanelor cu menstruație.

 **Băi publice adaptate nevoilor persoanelor cu menstruație:** Spațiul public poate deveni un spațiu sigur și incluziv pentru nevoile persoanelor cu menstruație prin regândirea modului în care sunt organizate băile publice pentru a ține cont de nevoile specifice ale persoanelor cu menstruație precum: spațiu suficient în toalete, amplasarea coșurilor de gunoi pentru gestionarea produselor menstruale folosite, acces la apă și săpun pentru gestionarea produselor menstruale în mod igienic, disponibilitatea produselor menstruale gratuite sau contra cost la îndemână pentru situații neprevăzute sau urgente.

 **Programe la nivel local, comunitare sau gestionate de organizații locale dedicate persoanelor vulnerabile.**

Sărăcia menstruală este un fenomen care afectează persoanele vulnerabile, iar organizațiile care lucrează în domeniul drepturilor sexuale și reproductive estimează că 1 milion de persoane din România sunt afectate lunar și au dificultăți în gestionarea sănătoasă a menstruației. Programele dedicate persoanelor fără adăpost sau care se confruntă cu sărăcia sunt urgente și trebuie incluse și integrate în serviciile sociale.



 **Politici pentru echitate menstruală la locul de muncă:** Companiile pot iniția programe prin care angajații să beneficieze de anumite facilități care să susțină sănătatea menstruală, precum accesul la produse menstruale gratuite, zile de concediu pentru gestionarea menstruației în cazul persoanelor cu afecțiuni precum endometrioza, pachete de sănătate pentru urmărirea sănătății menstruale și a sănătății reproductive a angajaților.

Toate aceste tipuri de abordări sunt importante și pot avea un impact semnificativ în reducerea fenomenului sărăciei menstruale, reducerea rușinii menstruale și încurajarea bunăstării fizice și sociale a persoanelor cu menstruație. Aceste abordări nu se exclud una pe cealaltă atâta vreme cât se bazează pe principiul echității menstruale și urmăresc să respecte nevoile și drepturile persoanelor cu menstruație. Acest ghid se concentrează pe accesibilizarea produselor menstruale în mod gratuit în mediul educațional, cu accent pe școli și licee.

Documentăm constant inițiativele pentru absorbante gratuite, atât cele inițiate de societatea civilă, cât și cele susținute de administrații. Verifică website-ul asociației și al programului pentru a fi la curent cu toate inițiativele existente.

absorbantegratuite.ro
ielesanziene.org

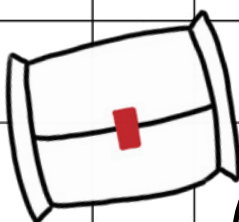


Cum să navighezi acest ghid?



Ai nevoie să înțelegi mai bine de ce este important accesul gratuit la produsele menstruale în școli?

Vezi secțiunea *De ce avem nevoie de absorbante gratuite în școli!*



Ai întâlnit un termen necunoscut pe parcursul ghidului?

Mergi la *Glosarul de termeni* unde explicăm conceptele folosite pe parcursul ghidului.



Ai nevoie de recomandări punctuale despre cum să structurezi inițiativa ta?

Vezi secțiunea *Absorbante gratuite în școli: Planificare și implementare.*

Ai nevoie să-ți amintești de ce facem asta și de ce e important?

Mergi înapoi la *Principiile programului* pentru absorbante gratuite în școli.

Ai nevoie de mai multe resurse?

Consultă lista noastră de *Resurse și referințe* și accesează materialele complementare disponibile pe site, precum *Ghidurile practice de implementare.*

Principiile programului pentru absorbante gratuite în școli



INCLUZIUNE. ACCESIBILITATE. EDUCAȚIE.



O inițiativă pentru absorbante gratuite trebuie să fie incluzivă, accesibilă și axată pe educație.

Aceste principii trebuie să stea la baza oricărei inițiative pe care nu trebuie să o reducem la simpla activitate de a plasa absorbante sau tampoane la baie, mai ales într-un context educativ precum școala. Întotdeauna, accesul la produse menstruale trebuie să vină la pachet cu o serie de schimbări care să încurajeze nu doar bunăstarea fizică a persoanelor cu menstruație, dar și bunăstarea lor socială.

INCLUZIUNE

- * Accesul la produse menstruale trebuie înțeles în contextul mai larg al asigurării egalității de gen și de șansă.
- * Produsele menstruale sunt un drept al tuturor persoanelor cu menstruație și o facilitate de igienă de bază.
- * Persoanele cu menstruație au dreptul să se dezvolte într-un mediu lipsit de stigmatizare și rușine menstruală.

ACCESIBILITATE

- * Accesul la produse menstruale trebuie să fie universal și echitabil pentru toate persoanele cu menstruație.
- * Distribuția produselor menstruale trebuie să fie constantă și garantată, pentru a evita orice întrerupere în disponibilitatea acestora.
- * Produsele menstruale trebuie să fie amplasate în spații ușor accesibile și la îndemână.
- * Fiecare persoană cu menstruație trebuie să aibă posibilitatea de a alege ce produse menstruale să folosească în funcție de nevoile și preferințele sale.

EDUCAȚIE

- * Educația menstruală trebuie asigurată tuturor persoanelor cu menstruație prin programe educative comprehensive.
- * Educația menstruală trebuie să includă informații despre schimbările din perioada pubertății, igiena menstruală, opțiunile de produse disponibile, gestionarea simptomelor asociate cu menstruația.
- * Educația menstruală trebuie să fie axată pe normalizare, să promoveze o atitudine pozitivă și deschisă și să nu perpetueze mituri sau concepții greșite despre menstruație.
- * Educația menstruală trebuie să urmărească eliminarea rușinii menstruale și stigmatizarea.
- * Educația menstruală și informațiile despre menstruație trebuie să fie accesibile tuturor, indiferent de identitatea de gen sau de capacitatea de a avea sau nu menstruație.

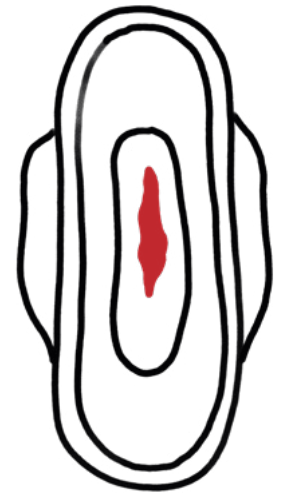
De ce avem nevoie de absorbante gratuite în școli?



Beneficii

Accesul la absorbante gratuite în școli are un impact mai mare decât poate părea la prima vedere.

Un program dedicat sănătății menstruale nu se reduce doar la simpla amplasare a unor produse menstruale la baie. Impactul programului pentru absorbante gratuite trebuie înțeles dincolo de impactul imediat pe care îl are distribuirea unor produse menstruale gratuite pentru eleve. Prezența absorbantelor gratuite în spațiul școlar contribuie semnificativ la normalizarea menstruației și a schimbărilor din perioada pubertății prin care trec toți adolescenții și poate ajuta, împreună cu educația menstruală sau pentru sănătate, la un climat mai sigur și incluziv în care tinerii să se dezvolte.



Un program de sănătate menstruală implementat în școli împreună cu distribuirea de produse menstruale gratuite are numeroase beneficii pe termen lung și contribuie la îmbunătățirea frecvenței școlare și reducerea absenteismului generat de dificultăți în gestionarea menstruației lunar, încurajează egalitatea de gen și ajută la normalizarea menstruației prin reducerea rușinii menstruale.

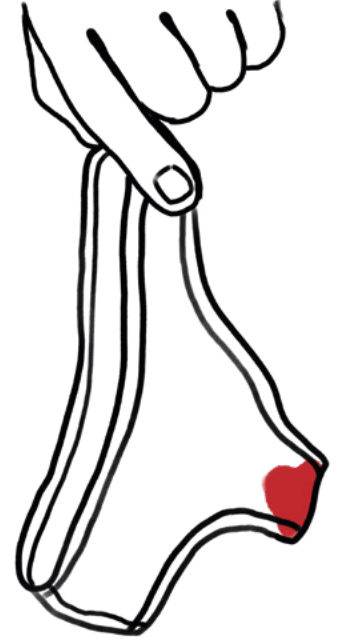
Reducerea inegalităților sociale dintre tineri

Programul pentru absorbante gratuite asigură tuturor tinerilor acces gratuit la produse menstruale, indiferent de situația lor economică sau socială. Menstruația

nu trebuie să devină un impediment semnificativ în mersul la școală. Absorbantele gratuite oferă posibilitatea ca toată lumea să își gestioneze menstruația într-un mod igienic și sigur la școală.

Reducerea absenteismului

Programele existente pentru produse menstruale gratuite demonstrează că acestea au un impact în reducerea absențelor cauzate de situațiile în care gestionarea menstruației este dificilă: de exemplu, în timpul pubertății menstruația poate fi neregulată, iar elevele s-ar putea să nu fie mereu pregătite cu produse menstruale în avans.



Vârsta medie a primei menstruații (menarhă) este de 12 ani (Papadimitriou, 2016), însă aceasta poate apărea și mai devreme în cazul unei pubertăți precoce - chiar de la 7-8 ani în anumite cazuri. Cel mai frecvent, prima menstruație apare undeva între clasa a IV-a și clasa a VI-a, ceea ce înseamnă că elevele trebuie să fie pregătite cu noțiuni de bază despre gestionarea menstruației încă de la finalul claselor primare, sau la începutul ciclului gimnazial. În același timp, școlile trebuie să ofere facilități de igienă care să le permită acestora să fie oricând pregătite pentru menstruație în perioada pubertății. **79,1%*** dintre tineri consideră că gestionarea menstruației la școală nu este ușoară sau la îndemână.

Prezența absorbantelor ușor accesibile ajută tinerele să gestioneze și să prevină situații precum pătarea hainelor. Pătarea hainelor din cauza menstruației este una dintre cele mai frecvente situații în care tinerele aleg să plece de la școală. Aceste situații arată atât necesitatea produselor menstruale la îndemână, cât și impactul pe care îl are rușinea menstruală asociată cu petele. În cele mai multe cazuri, aceste absențe nu sunt motivabile și se acumulează pe parcursul anului școlar. Menstruația nu este considerat un motiv întemeiat pentru motivarea absențelor, iar elevelor le este dificil să obțină scutiri medicale pentru aceste absențe.

Mai mult, **82,2%** dintre tineri spun că dacă ar putea alege, ar prefera să nu fie la școală când sunt la menstruație. Acest lucru arată că pentru tineri, școala nu este un spațiu în care să se simtă confortabil să își gestioneze menstruația, din diverse motive: rușine menstruală sau dificultăți legate de gestionarea menstruației sau achiziționarea produselor menstruale. **62,58%** dintre elevele de gimnaziu și liceu spun că au fost nevoite cel puțin o dată să poarte un absorbant sau un tampon mai mult decât perioada recomandată de 4-6 ore, iar **27%** spun că au avut cel puțin o dată dificultăți în a își permite produse menstruale. Indiferent dacă au menstruație sau nu, tinerii sunt de acord în proporție de **50%** că unele persoane sunt nevoite să lipsească de la școală din cauză că nu au acces la produse menstruale.

Aceste absențe afectează negativ rezultatele școlare și oportunitățile educaționale ale elevilor.

**Procentele prezentate în această secțiune provin din rezultatele unui sondaj online realizat de Asociația lele-Sânziene în perioada martie-aprilie 2024 la care au răspuns 2253 elevi de gimnaziu și liceu (dintre care 2007 cu menstruație) cu vârsta între 11-19 ani din România.*

Gestionarea menstruației într-un mod igienic și sigur:

Asigurarea accesului la produse menstruale în școli contribuie la protejarea sănătății elevilor. Mai ales în perioada pubertății și adolescenței, tinerii au nevoie de acces la facilități de igienă sigure și la îndemână, pentru a putea gestiona o perioadă dificilă din viața lor, precum apariția primei menstruații și a celorlalte schimbări din perioada pubertății. Stresul legat de pătarea hainelor și de apariția menstruației în mod imprevizibil poate determina tinerii să folosească diverse metode improvizate precum hârtie igienică sau alte materiale textile pentru a evita să se păteze și pentru a evita absențele. Aceste metode nu sunt potrivite și pot fi în anumite cazuri neigienice.



Nu putem face o ierarhie între facilitățile de igienă, deoarece toate sunt la fel de importante și sunt complementare pentru asigurarea unei igiene corespunzătoare: **95,3%** dintre tineri consideră că produsele menstruale sunt la fel de importante ca hârtia igienică și săpunul.



Statutul Elevului menționează faptul că „Elevii au dreptul să își desfășoare activitatea în spații care respectă normele de igienă școlară” (Art. 6, alin. 4).

Cu toate că Statutul Elevului nu menționează în mod direct accesul la produse menstruale, putem înțelege că elevii au dreptul la facilități de igienă de bază în mediul școlar, iar produsele menstruale sunt la fel de importante ca accesul la apă și la săpun, fiind indispensabile pentru persoanele care au menstruație.

Reducerea rușinii asociate cu menstruația:

Programele care facilitează accesul la produse menstruale și au o componentă educațională care oferă informații ajută la reducerea stigmatului și rușinii asociate menstruației. Crearea unui mediu în care se poate discuta deschis despre menstruație favorizează o cultură școlară mai incluzivă și mai echitabilă. Această schimbare poate avea un impact semnificativ asupra încrederii și participării elevilor la activitățile școlare.

80,9% dintre tineri au simțit nevoia să ascundă produsele menstruale pentru a nu fi văzute de colegi sau profesori, iar acest lucru este cauzat în principal de perpetuarea rușinii legate de menstruație, de lipsa accesului la informații despre igiena menstruală sau despre schimbările din perioada pubertății. **89,2%** dintre tineri consideră că elevii ar trebui să învețe mai multe despre menstruație la școală. Pentru aceștia, produsele menstruale gratuite ar trebui să fie o normă și să nu provoace rușine. **97,1%** dintre tineri sunt de acord că produsele menstruale ar trebui să fie gratuite în școli. Lipsa produselor menstruale poate provoca disconfort și stres psihologic, adăugând la rușinea și uneori depresia cauzate de tabuuri și stigmatizarea menstruației (Sweetman & Medland, 2017).

Obiectivele de dezvoltare durabilă și sănătatea menstruală

Obiectivele de dezvoltare durabilă (Sustainable Development Goals - SDGs) adoptate de Națiunile Unite acoperă de asemenea nevoia sănătății menstruale. Cu toate că nu avem un obiectiv dedicat exclusiv echității menstruale, cel puțin 6 din cele 17 obiective acoperă aspecte care țin de sănătatea menstruală.



Obiectivul 1 - Fără sărăcie

Sănătatea menstruală este legată puternic de eliminarea tuturor formelor de sărăcie: estimăm că sărăcia menstruală afectează aproximativ 1 milion de persoane în România. Produsele menstruale pot reprezenta o cheltuială neprioritară în cazul persoanelor afectate de sărăcie, iar accesibilizarea acestora ar avea un impact considerabil asupra bunăstării persoanelor cu menstruație.



Obiectivul 3 - Sănătate și bunăstare

Gestionarea menstruației într-un mod sănătos prin acces la informații (educație menstruală) și produse menstruale sigure, igienice și adaptate nevoilor este necesară pentru susținerea sănătății menstruale. Persoanele cu menstruație au nevoie de acces la servicii de sănătate care să le ajute să gestioneze anumite probleme legate direct de experiența menstruației precum: tratamente pentru gestionarea durerii, tratamente hormonale sau alte servicii de sănătate reproductivă.



Obiectivul 4 - Educație de calitate

Produsele menstruale disponibile în școli pot influența pozitiv prezența la școală și reducerea absenteismul școlar pentru ca elevele să nu fie nevoite să lipsească de la ore din cauza menstruației.



De asemenea, educația menstruală trebuie să fie integrată în curricula de educație sexuală sau pentru sănătate și trebuie să aibă o abordare pozitivă a menstruației pentru a ajuta la eliminarea tabuurilor menstruale, miturilor sau rușinii.



Obiectivul 5 - Egalitate de gen

Accesul la produse menstruale este necesar pentru asigurarea egalității de gen deoarece contribuie la bunăstarea fetelor și femeilor cu menstruație, permițându-le să participe activ la viața socială, economică și să își continue parcursul educațional.



Obiectivul 6 - Apă curată și sanitație

Igiena menstruală depinde de accesul la apă și la alte facilități de igienă de bază. Educația menstruală trebuie să includă de asemenea metode și practici pentru gestionarea menstruației în mod igienic.



Obiectivul 10 - Reducerea inegalităților

Asigurarea accesului la produse menstruale gratuite sau accesibile ca preț poate ajuta la reducerea inegalităților sociale. Politici sociale care să susțină sănătatea menstruală sunt necesare pentru a diminua inegalitatea socială și pentru a ne asigura că toate persoanele cu menstruație pot avea grijă de corpurile lor în timpul menstruației și că aceasta nu este un impediment pentru viața socială.





Sănătate menstruală



Sănătatea menstruală se referă la bunăstarea fizică, mintală și socială legată de menstruație și ciclul menstrual. Sănătatea menstruală include accesul la produse menstruale, educația despre menstruație și igienă menstruală, accesul la îngrijire medicală adecvată pentru gestionarea simptomelor și a afecțiunile legate de menstruație.

Termenul sănătate menstruală este de preferat în locul sintagmei *igienă menstruală*, deoarece exprimă nu doar necesitatea mijloacelor de igienă pentru a gestiona menstruația, ci și aspecte care țin de bunăstarea generală a persoanelor cu menstruație. Folosirea excesivă a termenului „igienic” în relație cu gestionarea menstruației poate să promoveze și să susțină tabuul că menstruația e ceva murdar/neigienic care trebuie gestionat ca atare.



Sănătate menstruală implică



- * Informații corecte și adecvate vârstei despre ciclul menstrual, menstruație, pubertate și igienă.
- * Produse menstruale potrivite nevoilor și eficiente, precum și acces la servicii de igienă: apă, canalizare, săpun, coș de gunoi, băi adaptate diferitelor nevoi.
- * Facilități de sănătate privind menstruația: tratament pentru boli ale aparatului reproducător sau tulburări legate de ciclul menstrual, acces la tratament pentru ameliorarea și gestionarea durerii.
- * Un mediu pozitiv și respectuos în raport cu ciclul menstrual, lipsit de stigmatizare și suferință psihologică. Sprijin pentru a lua decizii informate cu privire la propriul corp pe perioada ciclului menstrual.
- * Posibilitatea de a decide asupra participării la toate sferele vieții sociale indiferent de momentul ciclului menstrual, fără excludere, rușine, restricții legate de menstruație, constrângeri, discriminare sau violență.

Terminology Action Group of the Global Menstrual Collective, 2019.

Sănătatea menstruală este esențială pentru îmbunătățirea sănătății populației la nivel global, pentru atingerea Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă și asigurarea egalității de gen și a drepturilor omului pentru toate persoanele.

Absorbante gratuite în școli: Planificare și implementare



În această secțiune vom aborda mai multe aspecte importante legate de planificarea introducerii absorbantelor gratuite în cadrul școlii: începând cu tipul de produse menstruale recomandate și până la metode de monitorizare și evaluare a impactului asupra elevilor.

În această secțiune vei găsi recomandări care să te ajute în crearea unui design al programului. Informațiile și recomandările pot fi adaptate în funcție de contextul specific al fiecărei școli sau spațiu unde se dorește implementarea proiectului.

Este important ca fiecare proiect să respecte principiile programului - Incluziune, Accesibilitate și Educație - și să urmărească promovarea sănătății menstruale în rândul elevilor și normalizarea menstruației.

Ghidurile practice complementare îți vor fi de ajutor în conturarea unei inițiative locale pentru absorbante gratuite, de la creionarea ideii, la promovarea sa în cadrul comunității și ulterior implementarea și monitorizarea acesteia.

Amplasarea produselor menstruale: Unde?

Recomandăm amplasarea produselor menstruale în băile elevelor, din mai multe motive:



Produsele menstruale sunt accesibile în mod direct: elevele pot folosi produsele menstruale atunci când au nevoie, fără să depindă de alte persoane sau programul cabinetului medical.



Produsele menstruale sunt accesibile imediat: așa cum hârtia igienică, săpunul și apa trebuie să fie disponibile constant, la fel și produsele menstruale trebuie să fie ușor accesibile și să fie o facilitate de igienă de bază, disponibile în mod standard în toate băile.



Produsele menstruale sunt accesibile într-un mod discret și se asigură intimitatea elevelor în gestionarea menstruației.



Gestionarea mai ușoară a urgențelor legate de menstruație: fără să fie nevoite să traverseze holurile școlii, elevele au acces la produsele menstruale direct în baie și le pot folosi cu ușurință. Se reduce timpul în care elevele sunt nevoite să lipsească din clasă în timpul orelor: elevele pot cere să meargă la toaletă ca în mod obișnuit și nu sunt nevoite să părăsească baia pentru a lua produsele menstruale de care au nevoie.



Se reduce anxietatea elevelor legată de menstruație: în timpul pubertății și adolescenței este important pentru eleve să știe că pot avea acces oricând la produse menstruale în eventualitatea în care menstruația le ia pe nepregătite, pentru a evita să-și păteze hainele și să fie nevoite să plece de la ore.



Este mai echitabil și mai incluziv: toți elevii au acces la produsele menstruale, atunci când au nevoie de ele, fără să fie nevoiți să ceară, să își dovedească nevoia în fața adulților sau altor persoane.

Amplasarea produselor menstruale: Cum?

În funcție de specificul băii, resursele avute la dispoziție, dar și numărul de persoane care vor folosi produsele, se pot găsi mai multe variante pentru amplasarea produselor menstruale.

Aspecte importante de luat în considerare înainte de a stabili modul de amplasare al produselor menstruale:

- * Produsele trebuie să fie depozitate într-un loc curat și uscat, ferit de umezeală pentru a nu fi deteriorate.
- * Nu toate produsele menstruale au aceeași dimensiune și formă.
- * Produse menstruale trebuie să fie amplasate la o înălțime potrivită astfel încât să fie accesibile pentru toată lumea, inclusiv pentru persoanele cu dizabilități.

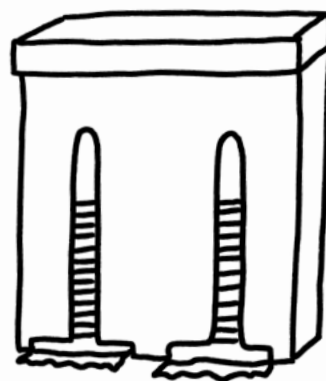
Dispenser instalat pe perete

Aspecte de luat în considerare

* Dispenserele instalate direct pe perete sunt durabile și protejează produsele menstruale de umezeală sau deteriorare.

* În alegerea dispenserelor trebuie luat în considerare faptul că anumite modele permit umplerea doar cu branduri specifice de produse. Trebuie ales un dispenser care să permită umplerea cu absorbante de unică folosință standard.

* Unele modele de dispensere au un design care necesită folosirea fiselor pentru produse. Acest model de dispenser este de evitat deoarece nu se aliază la principiul accesului universal și echitabil și îngreunează folosirea produselor menstruale de către elevi.



Cutie cu produse menstruale

Aspecte de luat în considerare

- * Poate fi o soluție mai ales în cazul proiectelor pilot, cu resurse limitate.
- * Elevii pot folosi cu ușurință produsele.
- * Produsele sunt mai expuse la deteriorare și umezeală.
- * În unele băi ar putea să nu existe spații potrivite pentru amplasarea cutiilor.



Corp cu sertare cu produse menstruale

Aspecte de luat în considerare:

- * Un corp cu sertare, inclusiv din plastic, în care pot fi depozitate produse menstruale, poate fi o soluție în cazul proiectelor cu resurse limitate.
- * Este mai ieftin decât un dispenser și poate depozita o cantitate mai mare de produse.
- * Este ușor de folosit de elevi.
- * S-ar putea să nu fie întotdeauna cea mai bună variantă, în funcție de spațiul disponibil.
- * În funcție de tipul de corp, produsele pot fi mai mult sau mai puțin expuse la deteriorare și umezeală.



Soluția aleasă depinde de spațiul și resursele disponibile. Indiferent de modul de amplasare al produselor menstruale, este necesar să ne asigurăm că acestea sunt accesibile tinerilor și că sunt folosite cu încredere.

Fie că vorbim de dispensere, cutii sau sertare, acestea trebuie umplute regulat cu produse. Este necesar să existe cel puțin o persoană desemnată care să fie responsabilă de acest lucru și să se asigure că băile nu rămân fără produse menstruale. Este necesar ca elevele să fie de asemenea informate de acest aspect

și să fie încurajate să semnaleze persoanei desemnate situațiile în care băile rămân fără absorbante.

Recomandăm ca în fiecare baie destinată elevilor să existe cel puțin 1 dispenser/cutie/sertar pentru absorbante care:

- * Să fie ușor accesibil, amplasat în apropierea imediată a toaletelor individuale și nu în apropierea intrării în baie.
- * Să fie însoțit de un afiș/autocolant explicativ care să conțină:
 - * Marcajul clar privind gratuitatea absorbantelor;
 - * Modul de utilizare al dispenserului;
 - * Îndemnul de a folosi absorbantele;
 - * Informații pe scurt despre menstruație și igienă.

Produsele menstruale

Durata medie a unui ciclu menstrual este de 28 de zile, durata medie a unei menstruații este de 5 zile (Bull et al., 2019).

Recomandarea este ca produsele menstruale să fie schimbate la 4-6 ore, sau mai des în cazul unui flux menstrual abundent.

Fiecare persoană cu menstruație trebuie să aibă acces la o cantitate de produse menstruale care să-i permită să aibă o experiență confortabilă și sigură a menstruației. În medie, o persoană folosește minimum 20 de absorbante sau alt tip de produs menstrual de unică folosință la o menstruație care durează în medie 5 zile, iar schimbarea produsului menstrual are loc o dată la 6 ore.



Tipuri de produse menstruale:

Există mai multe tipuri de produse menstruale pe care persoanele cu menstruație pot alege să le folosească în funcție de disponibilitatea lor, de preferințele personale și de nevoile legate de gestionarea menstruației.

* **Absorbante de unică folosință:** se lipesc pe chilot și absorb sângele menstrual.

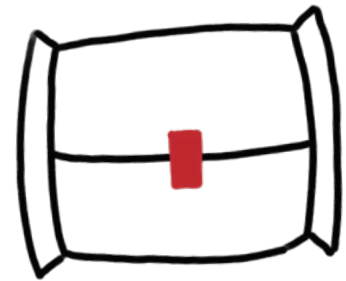
Sunt disponibile pe mai multe dimensiuni, în funcție de fluxul menstrual.

* **Tampoane de unică folosință:** se introduc în vagin pentru a absorbi sângele menstrual. Sunt disponibile pe mai multe dimensiuni, în funcție de fluxul menstrual.

* **Alte tipuri de produse menstruale reutilizabile precum:** absorbante reutilizabile textile, cupe menstruale, chiloți menstruali.

Toate aceste produse menstruale sunt o alegere bună și fiecare persoană poate alege pe parcursul vieții ce tip de produs menstrual să folosească.

În cazul programului pentru absorbante gratuite în școli recomandăm distribuirea de absorbante de unică folosință ambalate individual și nu alte tipuri de produse menstruale, din mai multe motive:



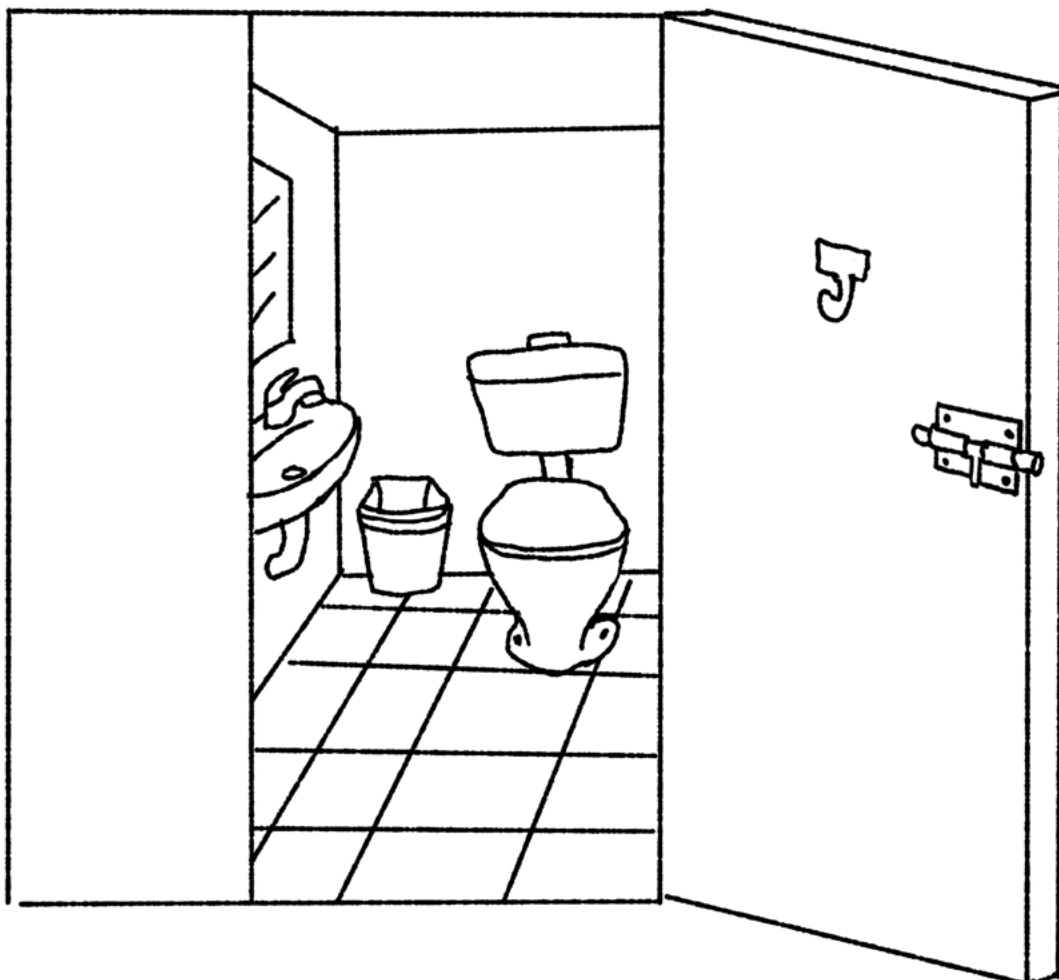
- * Sunt ușor de folosit, mai ales de adolescente care se află la primele menstruații, pentru că nu necesită abilități sau cunoștințe speciale.
- * Sunt potrivite pentru toate vârstele.
- * Sunt ușor de schimbat de-a lungul zilei: este recomandat ca schimbarea absorbantelor să aibă loc la 4-6 ore, ceea ce înseamnă că o elevă ar putea folosi 2-3 absorbante pe durata unei zile de școală, în funcție și de fluxul menstrual. Absorbantele pot fi schimbate fără a intra în contact direct cu sângele menstrual, lucru pe care unele persoane l-ar putea prefera față de procesul de introducere și scoatere a tampoanelor sau cupelor din vagin.
- * Pot fi schimbate rapid, fiind mai conveniente în cadrul școlii unde elevele s-ar putea să nu aibă foarte mult timp la dispoziție să își schimbe produsul menstrual.
- * Sunt ambalate individual, deci sunt mai ușor de folosit din punct de vedere igienic. Folosirea altor produse menstruale, precum cele care se introduc în vagin, nu se poate face fără spălarea mâinilor și disponibilitatea imediată a apei și săpunului în interiorul toaletei. Absorbantele sunt mai ușor de manevrat igienic.
- * Sunt mai comode pentru că nu necesită introducerea în vagin precum tampoanele interne sau cupele menstruale - ceva ce poate fi intimidant sau dificil pentru unele persoane cu menstruație, mai ales în primii ani de la apariția menstruației.
- * Sunt disponibile în dimensiuni standard și pot fi folosite indiferent de abundența menstruației.

Ce ar trebui să conțină o baie incluzivă pentru persoanele cu menstruație?

În general, toaletele publice nu sunt amenajate pentru a ține cont de nevoile unei persoane cu menstruație. Uneori este dificil să adaptezi o baie deja existentă la nevoile unei persoane cu menstruație, dacă aceasta nu a fost gândită astfel de la început, dar există totuși câteva aspecte care pot fi reconfigurate și adaptate folosind resurse minime.

Ideal, o astfel de baie (ne referim la băile publice) are un design care permite persoanelor cu menstruație să își gestioneze menstruația cu încredere, indiferent de identitatea lor de gen.

Ideal, o toaletă incluzivă pentru nevoile legate de menstruație ar trebui să ia în considerare criteriile de mai jos:





Toaletă neutră de gen:

O toaletă neutră de gen este o toaletă care poate fi folosită de oricine, indiferent de genul său. Acest tip de baie este mai incluziv pentru persoanele trans sau persoanele non-binare care ar putea avea dificultăți în alegerea băii pe care să o folosească.

De exemplu, unele spații publice oferă din anumite considerente, precum limita de spațiu, o singură toaletă, care nu este diferențiată pe gen, iar toată lumea are acces la acea toaletă. În general, spațiile instituțiilor de învățământ sunt gândite pentru a avea băi separate pe gen.

O baie neutră de gen s-ar putea să nu fie cea mai potrivită soluție pentru fiecare spațiu și este important să fie luate în considerare criterii precum incluziunea și siguranța celor care folosesc toaletele. În anumite cazuri, toaletele separate pe gen pot fi o soluție mai bună și decizia trebuie luată ținând cont de context și persoanele care urmează să folosească spațiul.



Cabine suficient de spațioase:

Pentru a ne asigura că persoanele care folosesc toaleta au suficient spațiu pentru a își îndeplini toate nevoile legate de menstruație precum schimbarea produsului menstrual într-un mod confortabil și igienic.




Iluminat adecvat în toaletă și cabine:

Pentru a face mai ușoară schimbarea produselor menstruale și pentru a ne asigura că persoanele care folosesc toaleta se simt în siguranță.




Cabine dotate cu cârlige:

Pentru depozitarea hainelor sau a bagajelor în timpul utilizării toaletei. Acest lucru face schimbarea produselor menstruale mai ușoară.


 **Suficiente cabine individuale care se închid corespunzător pe interior:**

Toaleta ar trebui să aibă suficiente cabine individuale pentru a putea deservi numărul de persoane care folosesc acel spațiu, pentru a evita situațiile în care o urgență legată de menstruație să nu poată fi adresată din cauza aglomerării toaletei. Un zăvor funcțional pentru fiecare cabină este important din rațiuni de siguranță și intimitate.

 **Acces la o sursă de apă și la săpun în cabină:**

Este important mai ales pentru asigurarea păstrării igienei în manevrarea anumitor produse menstruale precum tampoanele interne sau cupele menstruale.

 **Coșuri de gunoi în fiecare cabină: pentru a putea arunca produsele menstruale folosite.**

 **Oglinzi prezente în cabină: pot fi de ajutor în cazul unei urgențe legate de menstruație, de exemplu atunci când o persoană și-ar putea păta hainele cu sânge.**

 **Cel puțin o cabină accesibilă pentru persoane cu dizabilități.**

 **Produse menstruale gratuite și ușor accesibile în toaletă.**

În anumite cazuri schimbarea design-ului toaletei nu este posibilă în totalitate, iar pentru unele contexte criteriile de mai sus ar putea să nu se aplice întocmai. Este important ca atunci când începem o inițiativă pentru normalizarea menstruației și accesibilizarea produselor menstruale, să luăm în considerare chiar și cele mai mici intervenții pe care le putem face pentru ca spațiile destinate băilor să fie mai incluzive pentru nevoile unei persoane cu menstruație.



Educație și conștientizare

* O inițiativă pentru absorbante gratuite este de asemenea o inițiativă pentru sănătate menstruală și pentru normalizarea menstruației. Așadar, sesiunile de educație menstruală joacă un rol important în orice inițiativă pentru absorbante gratuite în școli. Sesiunile de informare privind menstruația și introducerea absorbantelor gratuite într-o unitate de învățământ ar trebui să fie complementare.

* Educația menstruală susține sănătatea menstruală. Înțelegerea menstruației și a ciclului menstrual ajută tinerii să își înțeleagă corpurile în perioada pubertății și să fie mai conștienți de situațiile în care trebuie să ceară ajutor pentru a se îngriji de sănătatea lor.


* Educația menstruală promovează practici pentru păstrarea igienei și ajută persoanele care experimentează menstruația pentru prima dată să aibă grijă de igiena lor într-un mod corect, adaptat vârstei, nevoilor și preferințelor, pentru a evita infecții cauzate de gestionarea precară a menstruației.


* Implică accesul tuturor elevilor indiferent de identitatea lor de gen la informații corecte despre menstruație și ciclul menstrual. Cu toate că beneficiarii principali ai unui astfel de program sunt persoanele cu menstruație, este important ca educația menstruală să se adreseze tuturor, inclusiv băieților și celor care nu au menstruație.

Educația menstruală incluzivă ajută la normalizarea menstruației și la reducerea rușinii menstruale.

Dacă toată lumea are acces la informații corecte și adaptate vârstei despre menstruație și schimbările din perioada pubertății, putem schimba modul stigmatizant în care este văzută menstruația.



 Educația menstruală incluzivă ajută la eliminarea unor mituri și concepții eronate legate de menstruație care ar putea să fie dăunătoare pentru persoanele cu menstruație și să ducă la excluziune, sentimente de neapartenență, rușine, bullying.

 Educația menstruală incluzivă promovează egalitatea de gen în rândul tinerilor. Pe site-ul programului vei găsi o serie de materiale care să te ajute să facilitezi o discuție despre menstruație și ciclul menstrual cu grupuri de tineri.

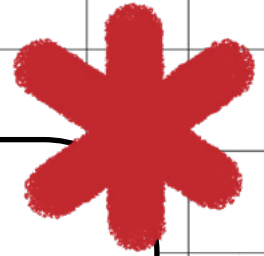
Monitorizare și evaluare



Monitorizarea și evaluarea unui proiect pentru absorbante gratuite sunt importante pentru a avea o imagine clară în ceea ce privește impactul asupra bunăstării elevilor și normalizării menstruației. Monitorizarea ajută la identificarea posibilelor probleme în implementare, adresarea lor într-un mod corespunzător și îmbunătățirea proiectului, precum și la identificarea bunelor practici pentru a fi date mai departe. Pentru a crește o inițiativă de la un proiect pilot la un program sustenabil pe termen lung avem nevoie de date care să arate că programul este necesar și are un impact semnificativ asupra elevilor prin normalizarea menstruației, reducerea rușinii menstruale, reducerea numărului de absențe în rândul elevilor, îmbunătățirea practicilor legate de igiena menstruală și promovarea unui mediu școlar mai incluziv pentru toată lumea.

Monitorizarea proiectului se poate face în mai multe feluri - un instrument facil este colectarea feedback-ului de la persoanele implicate (de exemplu, elevi și personalul școlar) prin discuții deschise moderate (focus grupuri) sau discuții informale avute pe parcursul implementării. Colectarea feedback-ului se poate face și prin formulare anonime distribuite regulat în rândul elevilor, pentru a măsura satisfacția lor față de program și pentru a identifica potențialele puncte slabe.

Pentru evaluare, la finalul unei perioade stabilite, de exemplu la finalizarea unui proiect pilot sau anual, recomandăm realizarea unui raport care să includă: date despre produsele folosite, feedback direct de la elevi și eleve, punctele forte ale implementării programului, eventualele dificultăți de implementare, eventuale propuneri pentru îmbunătățirea programului pe baza situației specifice a fiecărei unități de învățământ.



Atașat acestui ghid vei găsi exemple de instrumente care te vor ajuta în monitorizarea și evaluarea impactului și care pot fi adaptate în funcție de comunitatea ta. Este necesar ca pentru fiecare proiect implementat să existe o monitorizare constantă și o evaluare anuală cantitativă care să includă:

- * Numărul de elevi care au beneficiat de program.
- * Cantitatea de produse menstruale utilizare într-un an, pe luni.
- * Impactul asupra absenteismului: măsurarea numărului de absențe nemotivate în rândul elevelor înainte de introducerea absorbantelor gratuite (de exemplu pe anul școlar anterior) și măsurarea din nou la finalul anului școlar pentru compararea datelor.
- * Numărul de ateliere/sesiuni de informare legate de menstruație și ciclul menstrual pentru elevi.
- * Numărul de elevi participanți la ateliere și sesiuni de informare.
- * Numărul de sesiuni de informare despre echitate menstruală dedicate personalului: profesori și personal nedidactic (discuții despre principiile programului, modul de implementare, importanța educației menstruale).
- * Numărul de profesori și personal nedidactic participanți la sesiuni de informare.
- * Bugetul necesar pentru acoperirea produselor menstruale pe durata unui an.
- * Bugetul necesar pentru acoperirea anumitor materiale educaționale pentru elevi.
- * Bugetul necesar pentru desfășurarea atelierelor/sesiunilor de informare pentru elevi și personalul școlii.



Resurse și referințe



* Alliance for Period Supplies. Student Advocacy Toolkit. Period supplies are school supplies. [Online] Disponibil la: <https://allianceforperiodsupplies.org/student-advocacy-toolkit/>

Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *NPJ digital medicine*, 2(1), 83.

* Funky Citizens. *Introducere în administrația publică locală și județeană*. [Online] Disponibil la: <https://republica.funky.org/wp-content/uploads/2023/05/01.-ADMINISTRATIE-LOCALA-ABC-Toolkit-Republica-Funky.pdf>

* Global MHH Monitoring Group. (2022). *Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical Guidance for National Monitoring*. Columbia University. New York.

Hennegan, J. et al. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and reproductive health matters*, 29(1), 31-38.

* Oregon Department of Education. (2022) *Menstrual Dignity for Students Toolkit*. Disponibil la: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/ODE%20Menstrual%20Dignity%20For%20Students%20Toolkit.pdf>

* Papadimitriou, A. (2016). The evolution of the age at menarche from prehistorical to modern times. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(6), 527-530.

* Period. (January 2022). Glossary for the Global Menstrual Movement. [Online] Disponibil la: <https://period.org/uploads/Global-Glossary-for-the-Menstrual-Movement-v1.3.pdf>

* Rezoluția Parlamentului European din 24 iunie 2021 referitoare la situația

sănătății sexuale și reproductive și a drepturilor aferente în UE, în contextul sănătății femeilor. [Online] Disponibilă la: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0314_RO.html

* Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Ogello, T., & Sommer, M. (2018). Making the case for a female-friendly toilet. *Water*, 10(9), 1193 [Online] Disponibil la: <https://www.mdpi.com/2073-4441/10/9/1193>

* Statutul Elevului, Aprobat prin ORDINUL nr. 5.707 din 1 august 2024, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 795 din 12 august 2024.

* Sweetman, C., L. Medland. (2017). Introduction: Gender and Water, Sanitation and Hygiene. *Gender and Development* 25 (2): 153–66 [Online] Disponibil la: <https://genderinsite.net/sites/default/files/Introduction%20ogender%2oand%2owater%2o sanitation%2oand%2ohygiene.pdf>.

* Terminology Action Group of the Global Menstrual Collective, (2021). *Menstrual health: a definition for policy, practice, and research*. Disponibil la: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2021.1911618>

* The Menstrual Equity for All Act. A handbook for California Public School Districts. (2023). [Online] Disponibil la: https://californiahealtheducation.org/PublishingImages/Lists/TrendingTopics/AllItems/1.11.2023%20Menstrual%20Equity%2ofor%20All%20Act%20Handbook_Final.pdf

* The World Bank. (May 2021). *Menstrual Health and Hygiene Resource Package*. [Online] Disponibil la: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/497961622035770181/pdf/Tools-and-Resources-for-Task-Teams.pdf>

* Wash United. (2018). *Why period friendly toilets matter*. [Online] Disponibil la: https://www.pseau.org/outils/ouvrages/wash_united_wsscc_wvi_why_period_friendly_toilets_matter_2018.pdf

* World Bank (2017). *Providing Sustainable Sanitation Services for All in WASH Interventions through a Menstrual Hygiene Management Approach*. [Online] Disponibil la: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/368761488446710301/pdf/113129-WP-WeBook-PUBLIC.pdf>

Acte legislative:

* Proiect de lege PL-x nr. 372/2021, Parlamentul României: https://www.cdep.ro/pls/proiecte/upl_pck2015.proiect?idp=19488

* Hotărâre Consiliu Local 262 din 21.12.2021, Sector 6 București: https://primarie6.ro/primarie_sector6/sites/default/files/2022-01/HCL-262-2021.pdf

* Hotărâre Consiliu Local 10 din 21.02.2022, Sector 5 București: <https://sector5.ro/hotararea-nr-10-21-02-2022-privind-desemnarea-a-urmatoarelor-unitati-de-invatamant-liceul-tehnologic-dimitrie-gusti-scoala-gimnaziala-nr-103-scoala-gimnaziala-nr-134-scoala-gimnaziala-nr-136-s/>

* Hotărâre Consiliu Local 284 din 30.06.2022, Sector 3 București: https://www.primarie3.ro/images/uploads/consiliu_local/Punctul_62_din_30.06.2022.pdf

