

**COPYRIGHT INFORMATION**

**Maidens By His Design  
Teacher's Guide  
Doran Richards**

**Published by: Blessing God's Way  
P. O. Box 59  
Front Royal, Virginia 22630**

**10 9 8 7 6 5 4 3 2**

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author, except for the inclusion of brief quotations in a review.

**Copyright © 2007 by Doran Richards: 0-9766011-1-7  
First Edition, 2007  
Published in the United States of America**

All scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the New King James Version®.  
Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc.  
Used by permission. All rights reserved.



Maidenhood ☯ Maternity ☯ Menopause

---

## О Пути Божьих благословений

Путь Божьих благословений – это универсальная, международная, вне-детерминационная организация, стремящаяся обучить девушек мира о рождении детей, материнстве и менопаузе, которая действует сотрудничая с церквями и другими организациями, которые видят важность в возвещении Бога, как Создателя жизненных циклов женщин.

Пожалуйста, посетите сайт на [www.blessingGodsway.com](http://www.blessingGodsway.com) для получения дополнительной информации о том, как вы можете узнать больше о замечательном Божьем проекте для женщин!

### **ВВЕДЕНИЕ:**

Мы желаем прославить Бога, прославляя Его, как Создателя женского тела и научиться праздновать Его проект для женщин во все дни нашей жизни.

### **ЦЕЛИ:**

Цель этого служения состоит в том, чтобы обучить, и научить девушек мира мастерству празднования особый Божьего проекта для женщин, через рождение детей, материнство, и менопаузу.

### **ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:**

Если Вы хотели бы присоединиться к нам и помочь нам распространить это послание по всей планете – заходите на наш вебсайт и выберите ссылку “Join NEWBlessingGodsWay”.

## СОДЕРЖАНИЕ:

	Страница
<i>Введение</i> .....	v
<i>Как учить курсу</i> .....	vi
<i>Благодарность</i> .....	vii
<i>Список необходимых материалов</i> .....	viii
<b>ГЛАВА 1</b>	
Что такое менструация .....	<b>2</b>
Основы дизайна тела .....	3
Основные определения .....	4
Месячные .....	5
Менструальный цикл .....	6
Менструальные фазы .....	6
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>Дивно устреон</b> .....	<b>8</b>
Просмотр DVD .....	8
Разговоры о крови .....	9
Средства Гигиены при менструации .....	111
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>Ибавляясь от Духа Страха</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.14</b>
Просмотр DVD .....	14
Рабочий лист «мои мысли о Дивно устрон» .....	144
Дух Страха .....	155
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>Гормоны, календарь «мои притчи»</b> .....	<b>17</b>
Что такое ПМС .....	17
Игра фаз .....	18
Ведение календаря «мои притчи» .....	19
Правда или ложь .....	22
<b>ГЛАВА 5</b>	
<b>Физические изменения и Выделения</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.23</b>
Физические изменения .....	233
Развитие груди .....	<b>Error! Bookmark not defined.24</b>
Лобковые волосы .....	25
Запах тела .....	255
Кожа .....	26
<b>ГЛАВА 6</b>	
<b>Истории и происхождение менструации</b> .....	<b>27</b>
Истории .....	27
Происхождение менструации .....	30
Другие культуры .....	32
<b>ГЛАВА 7</b>	
<b>Лекарства и востановление сил</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.3</b>
Диета .....	33
Красный чай .....	35
Другие травы .....	35
10 шагов контроля над мыслями и настроением .....	36
<b>ГЛАВА 8</b>	
<b>Рукоделие/ответственность</b> .....	<b>38</b>
Самодельная книжечка .....	38
Взять ответственность .....	39
Ресурсы .....	42
<b>ГЛАВА 9</b>	
<b>Учимся праздновать наш цикл</b> .....	<b>44</b>
Празнуем начало месячных .....	44
Тест по курсу .....	46
Диаграммный тест по курсу .....	47
<b>ГЛАВА 10</b>	
<b>Закрепление материала</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Словсная игра .....	48
<b>ПРИЛОЖНИЕ.....</b>	<b>A</b>
Аменорея .....	A
Дисмонрея.....	C
Бритье .....	C
Гигиена .....	E
Одежда .....	E
Дезодоранты и антипрсперанты .....	F
Другие возможные проблемы.....	F
Эндометриус .....	G
Моноррагия.....	G
Проблемы кожи .....	G
<b>ОЦЕНИВАЮЩАЯ АНКЕТА</b>	

## Девушка по Его дизайну

### **Введение**

Благодарю вас за то, что вы выбрали этот курс, цель которого показать, что менструация тоже может быть благословением! Ваше желание показать Бога, как Создателя цикла для молодой девушки может стать важным шагом перед будущей беременностью и менопаузой. Ведь увидеть Божий дизайн женщины, это важный шаг в жизненном путешествии.

Желая научить женщин, что беременность и деторождение это огромное благословение, я осознала что-то очень важное – что уча женщин доверять Божьим планам о деторождении можно параллельно учить молодых девушек основам менструального цикла. Ведь какое достижение, не иметь духа страха пред циклом, который сам ГОСПОДЬ создал! Он создал нас и наш цикл, и мы не должны смотреть на него как на проклятие, ведь это благословение!

Я создала этот курс для молодых девушек и их матерей (также тетя и бабушек), чтобы они могли научиться смотреть на менструацию с христианской точки зрения. Я вижу, что наши дочери находятся под влиянием негативных взглядов мира на менструацию, беременность и менопаузу, и я хочу изменить это. А это значит, что их надо научить еще *до того*, как они познакомятся с мирскими взглядами на эти вопросы. Это значит помочи им поставит Бога в центр всех аспектов их жизни, включая менструацию.

Становление физически зрелой женщиной это особенный период жизни. Это удивительный процесс, настолько загадочный, что только Бог мог создать такое. И мы должны быть осторожными, преподавая этот курс, это процесс, которому нужно учить, но не прославлять и поклоняться ему, как это заведено в некоторых культурах мира. Нужно прославлять только Бога, который создал это процесс и нас!!

Как христиане, мы должны уметь радоваться и быть довольны телами, которые дал нам Бог. Чем больше девушки узнают о процессе созревания, тем меньше они его боятся, и тем больше они убеждаются в его положительности. И тогда в мире будет все больше молодых девушек, которые уверены в своем теле, и смотреть на все, происходящее в нем положительно. Они с раннего возраста будут готовы к тому созреванию и будут с радостью смотреть в будущее...это замечательный способ «снабдить» будущее поколения!

Надеюсь, этот буклет и курс поможет вам увидеть менструацию в другом, лучшем свете. Пришло время переформировать наши взгляды на половое созревание!

Доран Ричардс – фундатор «Путь Божьих Благословений»  
[www.blessingGodsway.com](http://www.blessingGodsway.com)

## **Как учить этому курсу**

Это пособие состоит из определений, диаграмм и информации, взятой с разных источников. Эти источники указаны в самом тексте в низу страниц. Здесь наведены места Писания в основном из Синодального перевода Библии, кроме тех мест, которые особо подписаны.

Это пособие поможет вам подготовиться к обучению других. В начале каждой недели вы найдете инструкцию, как готовиться, какие материалы раздавать и что говорить. Здесь последовательно по пунктам указаны задания, который вам нужно будет выполнять на протяжении недели. Курс поделен на главы. Можно преподавать одну или больше глав в неделю, в зависимости как вам позволяет время. Если вы хотите, то можно и преподавать весь курс за одни выходные. Каждая лекция рассчитана на 1 час, и все рассчитано так, чтобы вы могли вложиться в Аши временные рамки.

К этому курсу прилагаются дополнительные материалы, с более углубленной информацией по некоторым вопросам. Вы можете их напечатать, чтобы потом раздавать вашим ученикам, или использовать в других своих целях. Было бы полезно дать их матерям, чтобы они потом могли учить своих дочерей.

Этот курс преподается девушкам и девочкам от 8 до 15 лет. Возможно, у некоторых девушек цикл уже начался, но они еще не выучили терминологию или не задавали вопросов по этому поводу. Девушки смогут выучить много новой информации. Разъясняйте детальней для самых младших учениц и следите за тем, чтобы они успевали за остальными. Вам нужно будет убедиться, что они понимают все правильно. Для более старших девочек, которые уже знают, о чем идет речь, можно показать все с другой перспективы. Чтобы все уехали с пониманием, что менструация это хорошо, что этому нужно радоваться и поддерживать тех, кто вокруг их.

Как учитель этого курса, я молюсь, чтобы вы добавили своего личного стиля в ваш рассказ. Каждый инструктор имеет свой особенный дар, которым он может дополнить этот курс и порадовать других. То, что вы держите в руках это просто базовый материал, который разделен на темы по понедельно.

Сделайте так, чтобы вам было весело и в результативно и интересно провели время вместе!

## **Благодарность**

От Дорана Ричарда

Самое первое и главное «Спасибо» Богу! Пусть будет прославлен Всемогущий Бог, за то, что он положи этот проект мне на сердце. Это был сильный голос, говорящий мне сделать этот проект. И я только повиновался тому голосу. И это для меня честь быть пригодным для служения Ему этим.

Процесс подготовки этого материала это командная работа. То, что вы видите перед собой было создано только благодаря преданности и старательности многих прекрасных женщин из команды в нашей организации.

Особая благодарность Амаре ДаПлеззо, маркетинговому директору. Она сделала большое вложение в подготовку этого курса, он бы не существовал без нее.

Благодарность Тэрэзе Гоулд, Фондатору Книжки Вера и Семья и эдитору за ее время, проведенное за чтением наших исходных текстов и за ее замечательные предложения и идеи.

Thank you to Michele Wheaton, Executive Director for Blessing God's Way, for seeing the need for this course and encouraging me on to help see it be written and produced for women everywhere.

Благодарность Мишель Витон, исполнительному директору, за то, что она увидела потребность в этом курсе и поддержала меня написать его и распространить среди женщин по всему миру.

Моя благодарность Пеги Франклин, Кэти Неспер и Эмми Смит за их вложение в процесс создания «повивальные матери по Его дизайну». Без ее советов, идей и опыта этот курс не имел бы мы много замечательных аспектов.

Огромная благодарность Рэйчел Химлит и Рейчел Мориарти за их любовь к работе с женщинами, которые хотят видеть Бога прославленным в всех аспектах их жизни.

И наконец, благодарю мою семью за понимание и поддерживание этого призвания служить другим женщинам, которое Бог положил мне на сердце. Это радость для моего сердца знать, что мои дочери будут иметь ресурс для их будущих дочерей!

## **Список необходимых материалов**

### **Глава 1:**

Рабочая книга для студентов  
Диаграмма женского тела

### **Глава 2:**

Рабочая книга для студентов  
DVD Дивно устроен  
DVD проигрыватель  
Примеры средств гигиены

### **Глава 3:**

Рабочая книга для студентов  
DVD Дивно устроен  
DVD проигрыватель

### **Глава 4:**

Рабочая книга для студентов  
Пример дневника «мои притчи»  
Призы для игры

### **Глава 5:**

Рабочая книга для студентов  
Призы для поощрения

### **Глава 6:**

Рабочая книга для студентов  
Призы для игры

### **Глава 7:**

Рабочая книга для студентов  
Красный чай из малиновых листьев  
Чайник  
Сахар  
Чашки  
Другие травы для примера

### **Глава 8:**

Рабочая книга для студентов  
Папки для самодельной книжечки  
Принадлежности для книжечки (наклейки, фигурки...)  
Ручки/карандаши/маркеры  
Скотч, клей  
Буклет «ресурсы»

### **Глава 9:**

Рабочая книга для студентов  
Самодельные книжечки  
Бланк с диаграммой 2  
Призы для теста

### **Глава 10:**

Рабочая книга для студентов  
Самодельные книжечки  
Копии Оценочной анкеты  
Готовые сертификаты  
Фотоапарат



# Глава 1

## ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ?

**1.** Это ваш первый день с вашими ученицами – сделайте его светлым и веселым! Позвольте ученицам и их родителям задавать интересующее их вопросы.

Всегда начинайте урок с молитвы и раздачи пособий ученицам. Объясните, что вы будете собирать рабочие книги после каждого занятия, чтобы они не лежали у них дома и другие не могли его посмотреть. Но они смогут забрать книги домой после окончания курса.

### **Представление учителя**

**2.** Представьте себя классу. Объясните им, почему вы интересуетесь данной темой и почему вы хотите учить этой теме ей других.

### **Представление курса**

**3.** Расскажите классу о этой программе и о некоторых вещах. Которым вы собираетесь их учить. Скажите им, что на этих занятиях они хорошо проведут время, и напомните, что материал, который они будут учить не должен разглашаться во всеуслышание, ведь этот предмет не есть той темой, которую мы можем свободно обсуждать с друзьями и другими людьми без разрешения наших родителей.

**4.** Перед началом урока выпишите места писания на доску. Места писания также включены в рабочую книгу. Они представлены для того, чтобы подтвердить ваши слова Божьим Словом. Объясните, что очень важно учиться чистоте, честности и приобретать Христов подобный характер, но и также очень важно приобретать знания о нашем теле и о том, каким Бог создал его.

**ЗАМЕТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ:**  
Этот предмет не есть той темой, которую мы можем свободно обсуждать с друзьями и другими людьми без разрешения наших родителей.

**Этот курс написан для того, чтобы помочь нам увидеть процесс менструации с Христианской перспективы. Бог создал его и мы должны быть осведомленными, чтобы в будущем быть способными рассказать нашим дочерям об этом особенном периоде их жизни.**

*И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.  
(Рим.12:2)*

*Твои руки трудились надо мною и образовали всего меня кругом...  
(Иов.10:8)*

**В нашей культуре есть потребность в этом обучении, потому что часто молодые особы боятся полового созревания, но Бог говорит нам не иметь духа страха. Этот курс также важен также потому, что Бог говорит нам приобретать мудрость и знания. Это важно для Него.**

*Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.  
(2Тим.1:7)*

*Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя,  
(Прит.2:10-11)*

*Приобретай мудрость, приобретай разум... Главное - мудрость: приобретай мудрость, и всем именем твоим приобретай разум.  
(Прит.4:5-7)*

**ЗАМЕТКА:** Как вы наверное уже заметили, преподавание этого предмета сравнительно ново для церковных служителей, лидеров, наставников и даже матерей. Уверьте посетителей уроков, что данный курс будет им полезен, и они узнают много новой информации по мере продвижения по курсу.

## **ОСНОВЫ ДИЗАЙНА ТЕЛА**

**5.** Теперь пришло время разобрать некоторые определения и изучить основные функции нашего тела. Мы рассмотрим органы, которые берут участие в менструальном цикле, чтобы лучше понимать, каким Бог создал наше тело.

Изучение как можно большего числа фактов о менструации поможет нам доверять этому процессу и не иметь духа страха, который часто сопровождает его. Это также подготовит нас к другим циклам, с которыми нам придется встретиться как женщинам – зрелость и менопауза. Бог говорит нам приобретать мудрость и знания – так давайте сделаем это!

## ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Ниже наведены основные определения, которые мы будем использовать в дальнейшем. Они также приведены в рабочей книге для студентов

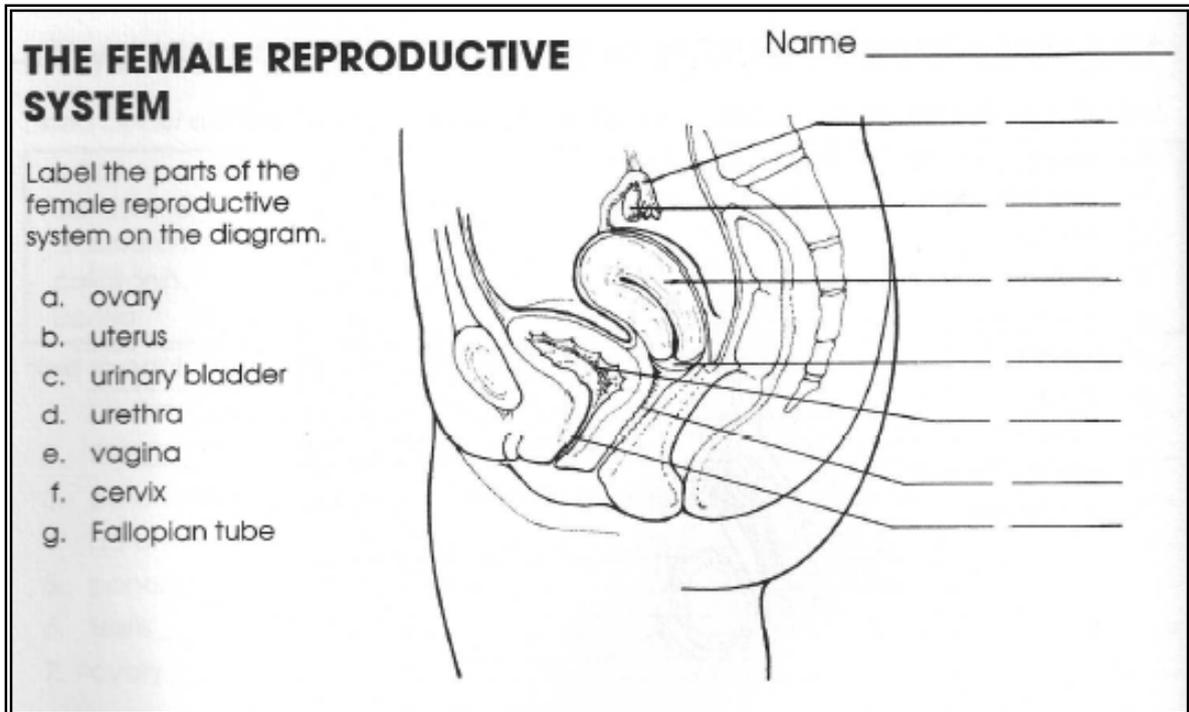


Диаграмма 1 – Женская репродуктивная система<sup>1</sup>

Обсудите каждый из органов (определения ниже) и их расположения и функции. Задиктуйте ученицам определения, чтобы они записали их в свои книги.

**Шейка:** структура, напоминающая трубку, размещенная во внешнем конце матки.

**Оболочка матки (утробный покров):** слизистая мембрана, что покрывает матку.

**Фаллопиевы трубы (маточные трубы):** одна из двух тонких трубочек, через которые яички проходят из яичников в матку.

**Девственная плева:** тонкая мембрана, частично закрывающая внешнее влагалищное отверстие.

**Яичник:** женская репродуктивная железа, в которой образуется яички.

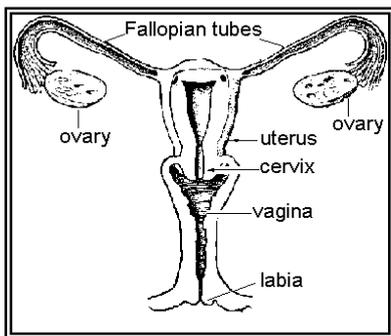
**Яичко:** женская репродуктивная клетка.

<sup>1</sup> Диаграмма из книги Биология, Джона Дистасио, Франка Шафера, 1995, Издание Школы публикации, 96 страниц.

**Овуляция:** процесс производства яичка.

**Матка:** мускульный орган в котором младенцы выкармливаются до рождения.

**Влагалище:** проход, ведущий от вульвы к матке.



**Диаграмма 2** (чтобы ученицы могли подписать свои диаграммы)

Обратите внимание учениц на диаграмму 2 в их книгах. Объясните, что это вид спереди на диаграмму 1, и что она состоит из тех же частей. Дайте им несколько минут, чтобы они могли рассмотреть диаграмму и обсудить ее. После этого заполните с ученицами пропуски в их книгах.

**6.** Теперь поговорим немного и самом цикле. Попросите девочек внимательно слушать вас и задавать вопросы, если им что-то не понятно или просто хотят сказать какой-то комментарий.

### **МЕСЯЧНЫЕ**

**Месячные** – еще одно слово для обозначения менструального кровотечения, происходят от латинского слова *menses*, что означает месяцы ( единственное число - *mensis* - 1 месяц). Отметьте, что английская версия слова луна (*moon*), которая делает полный оборот вокруг земли приблизительно за 29.5 дней, аналогично получено из латинского слова *mensis*.

В книге "Благословение А Не Проклятие", автор Джейн Беннетт говорит :

“Слово Менструация происходит от латинских и греческих слов "месяц" и "луна". Также менструация означает "луна" в латинском языке, и много других языков имеют слова для обозначения менструального кровотечения, которые соответствуют их словам для луны. Не удивительно, что средняя длина ежемесячного менструального цикла такая же, как и лунный цикл - приблизительно 29.5 дней.”<sup>2</sup>

<sup>2</sup> A Blessing Not A Curse, by Jane Bennett, published in 2002 by Sally Milner Publishing Pty Ltd

## Менструальный цикл

Ваш цикл - это промежуток времени от первого дня одного кровотечения до следующего первого дня следующего кровотечения. Некоторые женщины полагают, что менструальный цикл это только кровотечение, но цикл состоит из целого процесса, который проходит наше тело каждый месяц, включая дни без кровотечения.

В этом цикле, наше тело высвобождает яйца из яичников (яичники чередуются каждый месяц), так же как идет подготовка нашего утробной оболочки, которое называют **оболочкой матки** для беременности. Если яйцо не оплодотворено, что вызывает беременность, оболочка матки растворяется. Так что слово "Менструальное Кровотечение" используется для обозначения первого дня вашего кровотечения.

Заметка: Мы не должны бояться, думая, что мы оскорбляем Бога, когда говорим о том, что луна имеет отношение к нашему циклу. Мы не поклоняемся луне, но вместо этого мы видим прекрасный проект Бога в том, как луна имеет цикл, такой же как у женщины.

## Длина менструального цикла<sup>3</sup>

Длина вашего цикла может варьировать. Средний цикл - 28 дней, но он может быть и целых 35 дней. Число дней цикла у каждой женщины свое. Отметьте, что молодые особы, у которых цикл только начинается, могут иметь непостоянство в течение первого года или даже дольше. Это нормально.

Цикл разбит на четыре фазы. Эти фазы помогут вам увидеть, что происходит в вашем теле и почему.

## Менструальные фазы

Есть четыре фазы менструации:

- 1) Менструальное кровотечение
- 2) Фолликуляция
- 3) Овуляция
- 4) Летуляция

**ЗАМЕТКА:** А вы знали что не все то, что выходит из нашего тела является кровью?  
Это смесь отмерших клеток и крови.

**Менструальное кровотечение** начинается, когда разрушенная оболочка матки вытекает через влагалище. Это называют вашим "периодом", или "поток". Поток менструального кровотечения может длиться где-то 3-7 дней. Длина может не быть постоянной, если менструация у вас только начинается.

<sup>3</sup> Information for this section obtained in part from The Merck Manual of Medical Information – Second Home Edition, p. 1346-1348, edited by Mark H. Beers. Copyright 2003 by Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ.

**Фолликулярная фаза** - фаза, когда **фуликул** (мешочек, который содержит яйцо) в яичнике развивается и созревает. Только один яичник каждый месяц производит фуликул. Развивающийся фуликул производит женский гормон **эстроген**, который делает **оболочку матки** толще. Это подготовка к беременности.

**Овуляторная фаза** начинается когда зрелое яйцо выводится из его фуликулы. Овуляция начинается приблизительно с 14 дня (спустя две недели после начала вашего цикла) со средним менструальным циклом в 28 дней. Эта фаза занимает всего 24 - 48 часов. Это самая короткая фаза. В это время вам может понадобиться дополнительное фокусирование на Господа и Его дизайне для нашего жизненного цикла.

**Летальная фаза** начинается где-то за 14 дней до начала менструации.

High levels of hormones are working inside your body throughout your cycle – all in preparation for an egg to either implant in your uterus or to be expelled with your period. Through all of this, the menstrual cycle doesn't have to be a “drag” or curse. It actually shows how complex your body is and is a sign that your body is functioning properly! God is so good!

**7.** Закончите урок молитвой и соберите рабочие книги.

*Господь, благослови этих девушек, за то, что они пришли сюда изучать Твой дизайн наших тел. Я молю Тебя, чтобы Твой Святой Дух научил их не бояться и стыдиться этого дизайна, а прославлять Тебя за него. Во имя Иисуса, Аминь.*

# Глава 2

## ДИВНО УСТРОЕН

- 1.** Начните урок с молитвы и раздайте рабочие книги.

### **ПОВТОР**

- 2.** Повторите определения, которые вы изучили на прошлом занятии и предложите им задавать интересующие их вопросы или прокомментировать то, что они уже выучили. Проверьте их знания, показывая на один из органов на диаграмме и спрашивая, что это.

### **ПОСМОТРИТЕ DVD**

- 3.** Объясните, что сейчас вы будете смотреть первую половину DVD, которое объяснит женский цикл готовит тело к беременности. Покажите только первые 30 минут фильма, *Дивно Устроен* доктора Ментона и скажите, что вторую половину вы покажите на следующем занятии.

### **РАБОЧИЙ ЛИСТ 1 – «WORKSHEET PART 1 – “МОИ МЫСЛИ О ДИВНО УСТРОЕН”**

- 4.** Используя рабочий лист «Мои мысли о Дивно Устроено», ответе на все вопросы вместе с классом, основываясь на информации, которую они только что получили.

РАБОЧИЙ ЛИСТ, ЧАСТЬ 1 – Мои мысли о дивно устроено
1. Какая часть первой половины этого фильма была лучше?
2. Я не поняла:
3. Я бы хотела знать больше о:
4. Насколько хорошо я понимаю процесс менструации?
<b>Найдите время, чтобы ответить на эти вопросы. Мы вернемся к этим вопросам после окончания курса и посмотрим, на сколько изменятся ваши ответы!</b>

## ПОГОВОРИМ О КРОВИ

□ **5.** Менструация это особый план Бога относительно нас, женщин. Он решил благословить нас этим подарком, ведь это готовит нас к тому, чтобы рожать детей. Все здоровые женщины имеют менструальное кровотечение на протяжении большей части их жизни. Но все же это тема держится в тайне, в табу, в отрицательности. Мало женщин видят положительную сторону в этом жизненном цикле.

Когда спрашивают девушек, что они думают о цикле, большинство отвечают, что это неприятно, грязно или отвратительно. Только приблизительно 1 % девушек понимает, что это нормальная функция их тела! Но как бы грустно это не было, мы, как христианки, можем пойти еще дальше, чем этот один процент! Мы можем прославить Бога, показывая Ему наше расположение к менструации!

Как бы было хорошо, если бы мы  
могли видеть Христа в наших  
ежемесячных циклах и воспринимать  
это как напоминание того, насколько  
Он любит нас, а не того, что мы  
просто должны перетерпеть!

Обратите внимание учениц на вопросы в квадрате. Обсудите их.

### Вопросы о менструации:

**Вам страшно думать о крови, что выходит из вашего тела в течение менструального кровотечения?**

Большинство девушкам страшно. Но изучение этого процесса поможет устранить опасение. Доверие Божьему проекту помогает чувствовать себя более удовлетворенными нашими телами.

**На сколько сильно кровотечение?**

Не так сильно, как вы думаете. В среднем, каждый месяц вы приблизительно теряете от нескольких ложек до полчашки крови.

**Сколько дней будет кровотечение?**

Это зависит от человека - приблизительно 3-7 дней.

Давайте посмотрим, что говорит о крови священное писание. Некоторые библейские стихи могут помочь нам увидеть, что это замечательный процесс, придуманный любящим Богом - Отцом.

Основные заметки на эту тему написаны в книге Левит, там описываются законы нечистоты, и которые требуют изоляции на время менструации. У Бога есть цель для этого. Это не означает, что женщины или молодые особы грязны или отвратительны во время месячных. Это просто означает, что из их тела выходит жидкость, которая делает их грязными на некоторое время (3 - 7 дней). Мы можем доверять Божьей цели на счет этого периода изоляции.

*Если женщина имеет истечение крови, текущей из тела ее, то она должна сидеть семь дней во время очищения своего, и всякий, кто прикоснется к ней, нечист будет до вечера;  
(Лев.15:19)*

**Заметка:** Менструальная кровь действительно имеет определенный запах. Просто знайте это.

Кровь имеет существенную важность в наших жизнях - и мы не можем игнорировать этот факт. Кровь очищает, как говорится о ней в Библии. Кровь была пролита за нас; она очищает и оберегает нас от греха. Только ГОСПОДЬ мог сделать так, чтобы такое вещество могло очищать нас. Наша ежемесячная кровь также очищает наши внутренности, чтобы подготовить к новому циклу, так же, как кровь Иисуса очищает нас от греха. Разве это не чудесно? Насколько велик наш Бог?!

**ЗАМЕТКА:** Пожалуйста обратите внимание, что мы не сравниваем кровь Иисуса с нашей ежемесячной кровью, просто, это хороший визуальный пример того, для чего используется кровь в Библии - для очищения. Даже в Ветхом Завете, кровь должна была быть пролита, чтобы очистить людей от их грехов.

## СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ

□ **6.** Давайте посмотрим на некоторые из средств гигиены, которые помогут нам справиться с менструацией. Принесите собой несколько примеров прокладок разных размеров и толщины, с крылышками и без них, также принесите для примера тампоны. Покажите ученицам тряпчаные прокладки, чашки и накопители, если у вас они есть. Объясните, что эти средства не вредны и помогают защитить себя от нежелательных проявлений менструации.

Вот несколько примеров средств гигиены, которые можно использовать при менструации:

Принесите примеры различных средств, чтобы ваши ученицы могли их увидеть и потрогать

### ПРОКЛАДКИ



Есть несколько различных типов санитарных салфеток или прокладок, которые можно использовать в течение цикла.

Вам бы наверное хотелось использовать более длинные и толстые прокладки в течение ночи, это поможет вам избежать протечки на вашу одежду или кровать. В последние дни вашего периода вам было бы лучше использовать легкие дневные прокладки, которые являются очень тонкими и маленькими. Они просто идеальны для последнего дня.

Существуют также альтернативы санитарным прокладкам или салфеткам. Их называют Glad Rags, Luna Pads (это брендовые имена) или просто тканевые прокладки. Они хороши в использовании, потому что они органические и более нежные к вашей коже. Но знайте, что продукция, купленная в магазинах, может обесцвечиваться или содержать химикаты, которые могут раздражать кожу или вызывать проблемы здоровья. Остерегайтесь этого. Эти прокладки удобны в использовании и не занимают место в мусорках.



### ТАМПОНЫ



Существует также средство, называемое тампоном. Он тонкий и обычно сделан из хлопка. Тампон вставляется в ваше тело (вагалище) и поглощает жидкость, которая вытекает. Но имейте в виду, что здесь существует опасность для здоровья, если носить обычный одноразовый тампон слишком долго, так что убедитесь, что вы обсудили этот вопрос с вашей матерью и прочитали инструкцию. Есть естественная альтернатива тампонам, называемая губками, которые можно использовать вместо одноразового тампона.

### ЧАШКИ И НАКОПИТЕЛИ

Есть продукты называемые “Чашки” или “Накопители”, которые женщины могут использовать как альтернативу тампонам и прокладкам. Они не одноразовые и не имеют химикатов. Вы можете ополаскивать их каждый раз при приеме ванной. Эти продукты изготавливаются из различных размеров.



Важно попробовать различные средства и использовать то, что лучше для вас и вашего образа жизни. Ваша мать поможет определиться. Только обсуждайте все открыто и работайте вместе, чтобы найти наилучший для вас вариант.

7. Прочитайте статью, взятую на сайте Glad Rags website ([www.gladrags.com](http://www.gladrags.com)):

### Размышления о менструации

“Прокладки многоразового использования. Это же противно!” Эту фразу мы могли много раз слышать, и даже сами думать так. Но только представьте себе все то количество одноразовых прокладок и тампонов, которые вы использовали за всю вашу жизнь, и все они лежат в мусорной яме, или выброшены на берег моря. Теперь это противно!

Менструальный цикл - здоровый и естественный процесс. Однако, в нашей культуре так повелось думать, что это - грязная неприятность, которая должна держаться в секрете, или, что еще хуже, что это противное и неприличное состояние. Мы хотим поощрить вас исследовать ваши убеждения о менструации более тщательно. Любое замешательство или стыд, который вы можете испытывать, могут быть результатом культурно-навеянного отрицательного отношения. Негативные чувства, которые сопровождают наш цикл, могут даже иметь драматическое влияние на наше здоровье. Вообразите представление о будущей девочке, которая услышит слова-наставления: “Менструация это проклятие, готовься к боли, и кровавому беспорядку”.

В своем курсе “Положительная Сила ПМС”, Нэнси Конджер заявляет: “Исследования показывают, что отрицательное отношение к телу и менструальному циклу - главный фактор ПМС. Бывают периоды в вашем цикле, когда эмоциональная и физическая чувствительность очень

высока, но это - чувствительность ко всем эмоциям и ощущениям, и позитивным и негативным. Если вы настроены, что ваш цикл это проклятие, вы и будете чувствовать себя плохо, когда он пройдет. Некоторые женщины нашли средство от ПМС - изменить свое отношение к менструации и судьбе женщины в целом.”

Изучение изменения, которые происходят в наших телах считаются в обществе странным, общество хочет, чтобы мы надевали белые купальники и скрывали то, что происходит в нас. Дни, когда наши тела кровоточат - неотъемлемая часть жизни женщины, и открытое, не стыдливое изучение этого процесса дает нам шанс быть сильными, все переносящими людьми. Когда-то, девочка, у которой начиналась менструация, получала подарки и пищу. Женщину с менструацией считали сильной и чтили ее, как женщину, которая уже пережила много лет менструации. Это то, чего и мы добиваемся – уважения к менструации!

Говоря о нашем цикле более открыто, с положительными образами, мы верим, что женщины могут начать смотреть на менструальное кровотечение как на положительную и глубокую силу наших жизней. Пожалуйста, поделитесь этой информацией с другими женщинами, особенно с молодыми девочками, у которых все только начинается, давайте перережем все отрицательное отношение при его корне и позволим цветку положительности расти и развиваться.

**8.** Закончите урок молитвой и соберите рабочие книги.

*Дорогой Господь, благослови время, которое мы провели сегодня вместе . Я прошу Тебя помочь нам понимать наши тела, чтобы мы могли радоваться тому, какими Ты создал их. Я прошу Тебя быть всегда с каждой из девушек, стоящей здесь, давая им мудрость во всем, помогая быть светом и светить миру, окружающему нас. Благодарю тебя во Имя Иисуса, аминь.*

# Глава 3

## ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ ДУХА СТРАХА

- 1.** Начните урок с молитвы и раздайте рабочие книги.

### **ПОВТОР**

- 2.** Повторите предыдущий урок. Предложите им задать интересующие их вопросы или прокомментировать то, что они уже выучили.

### **ПРОСМОТР DVD**

- 3.** Покажите вторую часть DVD (около 30 минут).

### **Рабочий лист часть 1 – “Мои мысли о «Дивно Устроен»”**

- 4.** Do worksheet to help them retain what they saw in the movie. Заполните рабочий лист для закрепления материала, что который они услышали на видео.

РАБОЧИЙ ЛИСТ, ЧАСТЬ 1 – Мои мысли о «дивно устроен»
5. Яйцо выделяется из яичников ежемесячно? ДА или НЕТ
6. Что такое плацента и какие ее функции во время беременности? _____ _____
7. Какие мысли посещают вас при просмотре этой части DVD, вы все поняли? _____ _____
8. Понимаете ли вы, почему у женщин идет менструация каждый месяц? Да или НЕТ
9. Вашими словами, объясните что такое менструация, как вы это понимаете. _____ _____

## **ДУХ СТРАХА**

**5.** Создайте группу по обсуждению дух страха и причины его возникновения

1. а: неприятная, часто сильная эмоция, вызванная ожиданием или пониманием опасности; b: (1) постоянное присутствие этой эмоции; (2) состояние вызванное эмоцией.
2. состояние беспокойства.

Чтобы не бояться и не беспокоится нужно проделать работу - трудно работу! - но с поддержкой и любовью мы можем победить это и научиться прославлять Бога за наш менструальный цикл!

Мейбл Хэйл в "Красивом Девичестве", говорит:

“Каждый день наша девочка встречается с обстоятельствами, в которых она может либо скривится и ответить язвительным возражением, либо улыбнуться и пройти мимо с добрым словом. Если она сможет преодолеть эти небольшие удары и остаться милой и любезной, то она сможет справиться и с искусством быть ясной как солнышко всегда.”

Она также заявляет:

“Живите в солнечном свете. Смотрите на положительную сторону, ведь всегда есть положительная сторона.”

God is revealed in all things; even in menstruation. His beauty and love for us is manifested in the design of our bodies being cleansed each month. He has lovingly made our bodies capable of being purged.

Рассмотрим другую цитату из "Красивого Девичества":

“Девичество - распускающийся цветок женственности. Оно имеет определенное очарование. Это замечательное перевоплощение из ребенка в женщину, изумительное цветение молодого, здорового девичества всегда является чудом в Божьем саду жизни.”

Уметь смотреть на это время наших жизней с положительной стороны, и тем самым показывать, что вы принимаете Божий проект - это то, как мы, христиане, можем быть ярким светом в современной негативной культуре. Так мы можем показать людям совершенство Бога, Его милосердие и величие. Нужно учить наших дочерей воздавать Богу честь и хвалу за такой подарок, как этот. Конечно, совсем не обязательно говорить об этом в публичных местах, и кричать об этом из крыш домов, но вы можете показывать удовлетворение и радость даже во время цикла.

Мы – венец Его творения:

*И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой. (Быт.1:31)*

## **Изгоняя Дух Страха**

Для большинства девушек это время наверняка самое страшное. В их телах происходит что-то, что они не могут контролировать. Это может пугать их. Призовите девушек поделиться своими страхами, если они у них есть.

Мы, как люди, любим, когда мы можем держать наши тела под контролем. Поговорите о том, как мы можем контролировать наш цикл. Как мы можем предсказывать начало нового цикла? Как нам знать, чего ожидать на следующий день?

Наша культура привыкла рисовать как нежелательный и обременительный процесс. Некоторые культуры также бросались в крайность, они даже начали поклоняться акту менструации, луне и человеческим телам. Мы должны остерегаться мирского взгляда на менструацию, чтобы мы могли быть светом и примером Иисуса Христа даже в нашем цикле;

*Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей. (Ис.41:10)*

*Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия. (2Тим.1:7)*

Изучение того, как функционируют наши тела и что и почему в них происходит - первый шаг к избавлению от духа страха. Понимание Божьего дизайна для наших тел и доверие Ему поможет чувствовать себя в безопасности в во время наших циклов. Так что приобретение **ИСТИННЫХ** знаний о нашем цикле очень важно!

Когда мы понимаем, **ПОЧЕМУ** наши тела ведут себя тем или иным способом, то мы знаем, чего от них ожидать и можем быть спокойны. Наличие веры в Бога дает нам знание, что все разработано дивным образом, и все происходит ради достижения единой цели - Его цели. Это стирает страх.

**6.** Обратите внимание учениц на места писаний, приведенные в рабочих книгах. Сделайте акцент на том, что если мы хотим угодить Богу, мы не должны иметь дух страха.!

**7.** Закончите молитвой и соберите книги.

*Благодарю за этот день, Господи. Благодарю за знания, которые ты дал нам! Помогите нам взять эти знания и поместить их в наши сердца. Помогите нам всегда бфить при здоровом уме, теле и не иметь духа страха, не бояться того дизайна, что Ты создал для нас. Молюсь во имя Иисуса Христа. Аминь.*

# Глава 4

## ГОРМОНЫ И ВЕДЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ «МОИ ПРИТЧИ»

- 1.** Начните урок с молитвы и раздайте рабочие книги.
- 2.** Этот урок будет о гормонах и эмоциональных переменах, которые могут возникать во время нашего цикла.
- 3.** напишите определения на доске, чтобы они могли переписать их в свои книги.

### Определение ПМС

**Предменструальный Синдром...**звучит как какое-то болезнь, не так ли? На самом деле, это действительно то, чего лучше было бы не испытывать, но также мы не должны воспринимать это как болезнь. Это "состояние" вызвано более высоким уровнем гормональной деятельности в наших телах перед менструацией. Оно может продолжаться даже и во время самой менструации.

Так же как и с любой другой переменной в состоянии здоровья, всегда есть способ вылечить его лекарствами. Эти лекарства могут быть наркотическими или любыми другими искусственными средствами. Конечно, бывают ситуации, когда ПМС нужно лечить таблетками. Тем не менее, как христиане, мы можем бороться против неправильного представления, что менструальное кровотечение это болезнь или заболевание, нам нужно сосредоточиться на прекрасном Божьем дизайне наших тел. Это позволит нам понять, почему наше тело ведет себя именно так, мы должны стараться помочь нашим телам справляться с переменами *естественным* способом. Диета, упражнения и здоровое питание играют важную роль в том, как мы будем себя чувствовать во время нашего цикла.

Diet, exercise and nutrition play an important role in the way we feel throughout our cycle.

Хорошая новость о ПМС заключается в том, что, как только менструация начнется, признаки ПМС значительно уменьшатся, если не исчезают совсем из-за гормональных изменений, которые имеют место в наших телах. Давайте изучим гормоны, которые могут создать ПМС.

- 4.** Объясните, что такое гормоны – напишите определение на доске

**Гормон:** Химическое вещество, производимое в эндокринных glandax тела, и которое проявляет регулирующий или стимулирующий эффект

Гормоны используются в различные периоды нашего цикла, они выполняют различные функции, такие как, например, запуск следующих фаз. Женские тела производят два различных типа гормонов:

**Лютеинизинг** производится гипофизарной glandой.  
**Эстроген и прогестерон** производятся в яичниках

Эстроген и прогестерон вырабатываются на протяжении всего репродуктивного периода и есть ответственными за каждый ежемесячный период.

**Эстроген:** регулирует женские репродуктивные функции. Этот гормон вызывает менструальное кровотечение у женщин. Эстроген также важен для обеспечения нормальной функции мозга и развития нервных клеток.

**Прогестерон:** женский гормон, выделяемый яичником. Это создан чтобы подготавливать матку к беременности, поддерживать беременность и грудное развитие.

*“Гормон женственности (эстроген) более активен в течение первой части цикла и достигает своего пика только во время овуляции. Гормон материнства (прогестерон) более активен в течение второй части цикла. Прогестерон помогает образовать оболочку матки, чтобы потом образовалось оплодотворенное яйцо.”*

*~ Ингрид Тробиш из "Радость быть Женщиной"*

Если эстроген преобладает (или выше чем прогестерон) в течение цикла, то может иметь место недомогание. Если будет больше прогестерона то возникнет угроза депрессии. Но к счастью есть решения этих проблем, но мы вернемся к ним позже.

**5.** Давайте рассмотрим фазы менструации играя в одну простую игру с фазами:

### ИГРА ФАЗ

Помните фазы, что мы учили на первое неделе? В ваших книгах есть описание каждой из четырех фаз. Теперь я хочу добавить несколько новых терминов и определений для каждой фазы. Я начислю очко команде, которая правильно назовет каждую фазу. Если вы знаете ответ подымите руку.

1. Я - фаза, которая выводит яйцо из яичника. **(Овуляция)**
2. Я - фаза, которая создает самый высокий уровень гормональной деятельности. **(летуация)**
3. Я - фаза, во время которой созревает яйцо. **(Фолликуляция)**
4. Я - фаза, которая устраняет утробную оболочку, когда беременность не наступает. **(менструация)**
5. Я - фаза, во время которой ты можешь чувствовать себя утомленной и раздражительной. **(летуация)**

6. Я - фаза, что наступает приблизительно за 14 дней ДО ТОГО, КАК начинается ваше менструальное кровотечение. (Овуляция)
7. Я - фаза, на которой начинается утолщение оболочка матки. Фолликуляция)
8. Я - фаза, которую часто называют "Тетиным Поток". (менструация)
9. Я - фаза, где вы не ощутите особого облегчения. (летуация)
10. Я - фаза, которая требует дополнительного фокусирования на Господе и Его плане для меня. (летуация)

**6** Защищайте заслуженные балы каждой команде и похвалите их за хорошую работу.

#### ВЕДЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ «МОИ ПРИТЧИ»

**7.** Обратите их внимание, что календарь «мои притчи» есть в их рабочих книгах. Этот календарь придуман для того, чтобы вести наблюдение за переменамим, которые происходят в телах в течении месяца. Имейте пример календаря, чтобы показать его девушкам.

Когда будете рассказывать о календаре, скажите, что вести свой личный календарь они могут начинать уже сегодня.

#### ВВЕДЕНИЕ В «МОИ ПРИТЧИ»:

Добро пожаловать в новый и уникальный способ ведения графика вашего менструального цикла! Это может быть ново для вас, а может и быть это первый метод ведения графика в вашей жизни вообще. Как бы там не было, я надеюсь, что для вас он будет благословением по мере того, как вы проживаете вашу жизнь и становитесь все глубже и глубже знакомы с Притчами и дивным Божьим дизайном вашего тела. Эта система ведения календаря предназначена для того, чтобы помочь вам увидеть Бога в строении нашего тела и прославлять Его каждый раз, когда у вас наступает новый цикл.

Стихи в Притчах в Библии как бы обращаются к людям, предлагая руководящие принципы и желая помочь нам принимать правильные решения в жизни. В притчах имеется множество информации для женщин и о том, какими хочет видеть нас Бог. Я молюсь, чтоб по мере того, как вы будете читать, Он использовал их, чтобы помочь вам доверять Ему и Его удивительному дизайну.

Ведение календаря "мои притчи" - ценный инструмент по многим причинам, но самое важное для вас это быть хорошо осведомленным о том, что происходит в вашем цикле. Понимание этого значительно уменьшит страх и беспокойство, которое могут пробудить ваши эмоции. Все время вы будете сосредоточены на Бога и Его милости и любви к нам как женщинам. Так что начнем - возьмите ваши цветные ручки и Библию!

#### ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ «МОИХ ПРИТЧЕЙ»:

Мы будем использовать четыре разноцветных ручки для того, чтобы делать заметки на календарных страницах, по мере того, как наши тела проходят разные этапы нашего цикла. Цвета также представляют определенные вещи в Библии, эти определения наведены здесь, чтобы вы подумали о них. Используйте Библию как ресурс для чтения Притч, которые будут соответствовать различным этапам вашего цикла.

Подготовьте ваши календари, написав дату месяца, с которого вы начнете календарь. Подумайте, где бы вам было лучше хранить Мои Притчи. Выделите специальное место, куда бы вы могли приходить каждый день и читать слово Божье и вас никто не отвлекал. Дождитесь первого дня вашего цикла, чтобы начать календарь.

Когда настанет День Один, используйте КРАСНЫЙ маркер и напишите в вашем календаре "Притчи 1" в клеточке того дня. Прочитайте эту Притчу и помолитесь. Пригласите ГОСПОДА к участию в вашем чтении и попросите, чтобы Он прославился через это. Также отметьте, на сколько силен поток вашего кровотечения. Используйте инициалы "М" для Маленький, "Н" для Нормальный, и "Б" для Большой. Этот способ ведения календаря поможет вам определить вашу способность к физическим упражнениям или другим действиям.

Продолжите отмечать каждый день вашего ежемесячного цикла, используя различные цвета, как обозначено ниже. Прочитайте Притчи глава 2 в День 2, Притчи 3 - в День 3 и так далее. Изменяйте цвета при изменении ваших фаз. Удостоверьтесь, что Вы записываете (соответствующим цветом), какую притчу вы прочитали в тот день.

Цвета указывают как физические, так и умственные изменения, какие происходят в вашем организме. Одно из самых важных и самых видимых изменений будет во время выделения слизистой из влагалища. Не бойтесь этого, это часть Божьего дизайна. Это происходит по важным причинам, и это часть здорового цикла. Помните, ваше тело постоянно обновляется! Увидеть, вышла ли слизиста, можно обратив внимание на то, что остается на туалетной бумаге, когда вы вытираетесь после использования туалета. Более детально о слизистой читайте ниже.

#### Цвета, которые вы будете использовать для этих четырех фаз:

**КРАСНЫЙ** - (Кровь и Искупление) Это Фаза Менструального кровотечения. Этот цвет нужно использовать в течение самого кровотечения. Начинайте его использовать, как только увидите кровь. Это может быть ярко красный, темно-красный, светло розовый

или коричневатый цвет. Размышляйте и читайте Притчи каждый день, это поможет вам оставаться сосредоточенными в течение более трудного гормонального периода. В это время вы можете чувствовать вздутие живота, Вы можете **испытывать судороги** (это матка помогает крови выводиться из тела), и можете чувствовать усталость. Как можно больше отдыхайте во время этой фазы.

**СИНИЙ** - (Небеса) Это Фолликулярная Фаза. Этот цвет указывает время в вашем цикле до овуляции. Вы можете заметить небольшое количество водянистых или липких выделений из влагалища в течение этой фазы. Ваша матка строит новую оболочку матки, а один из ваших яичников выращивает мешочек для яйца. Ваш эстроген теперь выше, ведь ваше тело упорно трудится, чтобы произвести яйцо. Ваш дух должен быть радостным и обновленным. Вы будете иметь больше энергии в это время.

**ЗЕЛЕНый** - (Новая Жизнь) Это - Фаза Овуляции. Вы **нужнобудете** использовать этот цвет, чтобы отмечать, когда ваше тело овулирует. Лучший индикатор овуляции - количество, и последовательность ваших выделений (также называемых "цервикальная слизиста"). Вы заметите, что будет много выделений в течение этой фазы; слизиста будет скользкая, влажная и упругая. Она может быть светлой, белой или золотистой. На этом этапе, где-то 24-28 часов, будет иметь место овуляция (выделение яичка). Этот период начинается приблизительно через 14-16 дней. Ваше тело чувствует себя довольно хорошо из-за гормонов, которые сейчас находятся на высоком уровне (ваш эстроген достигает максимума).

**ВИНОГРАДНЫЙ** - (Богатство, Изобилие, Наполнение Святым Духом) Это - Летучая Фаза. Эта фаза длится где-то с 10-14 дней, это время перед началом самого периода. Вам нужно **ехтра-сфокусироваться** на Господа - ищите у Него силу, радость и мир - ведь это фаза, где обычно наблюдаются колебание настроения или ПМС. Ваши гормональные уровни колеблются, вызывая чувствительность или капризность. Вы можете иметь небольшое количество молочных-белых слизистых выделений. Ваша грудь может быть воспаленной, тяжелой или более нежной. Это - важный цвет для обозначений в вашем календаре, это время когда вы **нуждаетесь в БОЛЬШЕМ терпении и любви к тем, кто вокруг Вас!**

**ЗАМЕТКА:** Вам не обязательно каждый раз, возвращаясь к красному цвету, читать притчи заново начиная с 1-й и по 31-ю главу. Вы можете менять порядок чтения, это даст вам возможность посмотреть на каждую из Притч с другой перспективы, по мере того, как вы проходите разные этапы вашего цикла. Цель - читать одну притчу в день, и нет никакого определенного места для старта чтения.

## **7-И ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ С БОГОМ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ**

**ИНСТРУКЦИЯ:** семи-дневный план молитв и чтения Библии находится в рабочих книгах учениц, он предназначен для того, чтобы поощрить девушек размышлять над Священным писанием и молиться во время семи дней кровотечения. Просмотрите этот план вместе с ученицами, чтобы они поняли как им пользоваться о время их цикла.

## **ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ**

**8.** Разберите вопросы совместно во время занятия. Сначала дайте им время подумать самостоятельно.

Правда или Ложь – пожалуйста отметьте правильный ответ.

1. Ведение календаря нашего цикла поможет нам увидеть, как меняется наше эмоциональное состояние.  
Правда или Ложь?
2. Все выделение во время менструации состоит из крови.  
Правда или Ложь?
3. Все силы моего тела во время моего цикла направлены только на этот процесс.  
Правда или Ложь?
4. Мое тело будет работать лучше, если все гормоны будут сбалансированы. Правда или Ложь?
5. ПМС – это Пред-Менструальное забеливание.  
Правда или Ложь?

**9.** Пусть они откроют их рабочие книги на 7-ми дневном плане молитв и чтения Библии. Объясните, что его нужно начинать за 2-3 дня, когда у них непосредственно начинается кровотечение (это летуальная фаза). Цель этого плана – помочь им сфокусироваться на Бога, положиться на него в это трудное время. Объясните, что это очень хорошая идея, и что нужно следовать этому плану.

**10.** Закончите молитвой и соберите книги.

*Дорогой Небесный Отец, просим тебя быть с нами когда мы будем обдумывать эту информацию. Также просим, чтобы Твоя любовь окружала нас, даруя поддержку и ободрение, чтобы помогла понять Твой дизайн наших тел. Помоги нам понимать Твой чудный замысел и то, какими Ты нас создал. Благодарим Тебя, Дух Святой, за то что провел нас еще через одну неделю нашей жизни, будь с нами и дальше. Во имя Иисуса, Аминь.*

# Глава 5

## ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ

**1.** Начните с молитвы и раздайте рабочие книги.

**2.** На этой неделе мы поговорим о изменениях, к которым приводит действие гормонов во время нашего полового созревания. Мы поговорим о наших телах и о том, как они меняются (например наша кожа становится жирней). Мы также поговорим о средствах гигиены, которые помогут нам избежать проблем.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

**3.** Сначала мы поговорим о физических изменениях, которые происходят перед тем, как начнется менструация в первый раз. По мере полового созревания многое меняется. Давайте обговорим некоторые из этих изменений.

Перед тем, как у вас начнется менструация, в вашем теле произойдут некоторые физические изменения. Самыми распространенными являются увеличение груди, рост волос на теле, появление прыщей и изменение кожи. Это все нормально, и к ним нужно быть готовым, а не бояться их. Каждый взрослый, которого вы знаете, тоже прошел через все это.

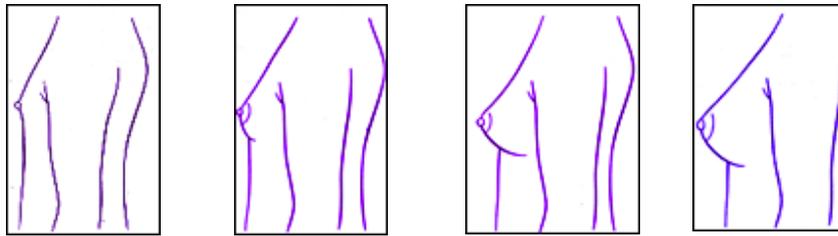
Спросите класс, какие еще изменения в телах могут произойти.

**В Библии говорится:**

*Веселое сердце делает радостное лицо, но печальное  
сердца угашает дух  
(Притчи)*

**Он знает, что наше тело состоит из разума, желаний и эмоций.  
И чтобы быть здоровым нам нужен баланс – баланс разума,  
эмоций и души.**

## РАЗВИТИЕ ГРУДИ



□ **4.** Обратите внимание учениц на рисунки груди, приведенные в их рабочих книгах. Объясните что они означают.

Первый физический признак половой зрелости девочек - увеличение груди. Это часто начинается с твердой, нежной глыбы, что образуется в центре одной или обеих грудях. Она появляется, приблизительно в возрасте 10 лет. В течение 6-12 месяцев, опухоль станет хорошо заметной в обеих грудях. Со временем это образование смягчается, и размещается по форме всей груди, а не только в центре. Через еще 12 месяцев грудь приобретает нормальный размер и форму.

Грудное развитие может быть продолжительным и иногда болезненным процессом. Знайте, что это нормально, если некоторые девочки испытывают дискомфорт в это время.

**ЗАМЕТКА:** Грудь может развиваться во много разных размеров и форм. Каждая из нас создана Богом уникально и очень особенно. Давайте не будем сравнивать нашу грудь с размерами груди наших сестер во Христе – нам нужно уметь быть довольными своими телами и тем, какими Бог нас создал!

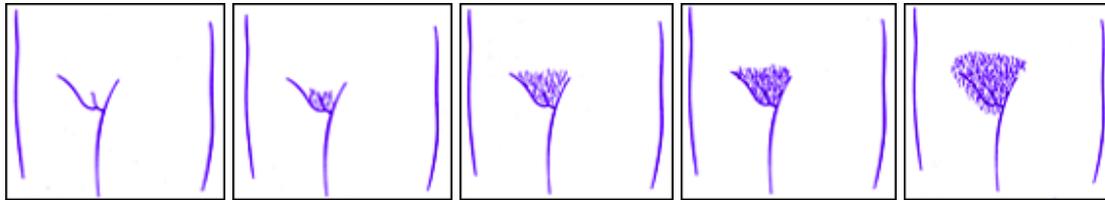
Когда грудь начинает формироваться, было бы хорошо купить несколько лифчиков. Лифчик следует носить по таким причинам:

1. Грудь главным образом состоит из жира, там почти нет мускульной массы, чтобы поддерживать их. Хорошо подобранный лифчик поддержит груди так, чтобы вы не чувствовали дискомфорт в конце дня.
2. Когда мы остыли и нам холодно, наши соски становятся твердыми, они начинают быть хорошо видимыми из-под кофты. Лифчик поможет скрыть

это.

3. Наши груди были созданы для того, чтобы кормить младенцев. Они должны оставаться в рамках привата. Лифчик поможет нам чувствовать себя "одетыми".

## ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ



**5.** Лобковые волосы это второе изменение в половом созревании. Эти волосы растут между ногами и на внутренней части ноги. Волосы, в конечном счете, покрывают всю область бикини.

Лобковые волосы сначала будут мягкими и тоненькими, но постепенно они станут более грубыми и толстыми. Вы также заметите волосы, что растут у вас под мышками. И волосы на ваших ногах тоже станут более толстыми. Все эти изменения нормальны.

Приблизительно у 15 % девочек лобковые волосы появляются перед развитием груди, так что не волнуйтесь, если вы увидите, что волосы растут до того, как начала расти грудь. У вас в конечном итоге будут и волосы и грудь.

## ЗАПАХ ТЕЛА

**6.** У вас произойдут большие перемены в теле, и запах - один из них. Дело в том, что ваши гормональные уровни повышаются, и это производит к переменам в жирово-кислотном составе (ваш пот), и это вызывает "более взрослый" запах. Это идеальное время, чтобы начинать пользоваться дезодорантом или антиперспирантом.

Борьба с запахом:

- Ежедневное мытье.
- Использовать антиперспиранты или дезодоранты.
- Носить чистое нижнее белье и часто менять его.

Вам возможно придется поработать над собой, чтобы выработать новые привычки поддержания чистоты. Быть чистой - работа, которая требует зрелости, и вы достигните этого уровня через сам этот процесс. Это не случается само по себе. Будьте терпеливы к вашему телу и пробуйте "подружиться" с ним, молясь и прося руководства Святого Духа. Он не оставит вас в это нелегкое время вашего созревания!

## **КОЖА**

**7.** Еще одно гормональное изменение - увеличенное жирности вашей кожи. Это в свою очередь означает более высокий процент возникновения прыщей. Прыщи - это термин, который означает увеличение пор (с черной или белой головкой). Их также называют угрями. У вас могут появиться прыщи на лице, шее, груди, спине, плечах и даже на верхней части руки. Прыщи докучают большинству подросткам и иногда могут даже продолжиться во время взрослой жизни. Частое мытье и поддержание чистоты тела помогут вам избежать появления прыщей.

**ЗАМЕТКА:** Протирайте ваше лицо молочком каждое утро и перед тем, как идти спать. Это один из способов избежать появления угрей на вашем лице. Некоторым подросткам чтобы избежать прыщей нужно протирать лицо трижды и более.

Санди Квин в своей книге «От девочки ... к женщине» говорит:

«Ваша кожа изменится – она, скорее всего, станет жирнее и у вас могут появиться прыщи. Хвалите Господа! Это доказательство того, что ваши гормоны работают, так, как надо!»

Она также говорит:

“Эти гормоны будут также пробуждать другие поры вашего тела, например поры пота и вам придется использовать антиперспирант или дезодорант ”

**8.** Закончите этот урок молитвой. Соберите книги.

*Дорогой Господь, помоги нам увидеть Твой прекрасный дизайн наших тел. Помогни понять, что так должно быть и так было с начала существования мира и женщины. Давай нам желания и сил быть счастливыми и довольными, фокусируясь на том, что Иисус Христос сделал для нас. Благодарим Тебя, Господь за Твою безграничную любовь и доброту. Молимся во имя Иисуса. Аминь.*

# Глава 6

## ИСТОРИИ И ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕНСТРУАЦИИ

- 1.** Начните занятие с молитвы и раздайте книги.

### **ИСТОРИИ**

- 2.** Очень важно делиться историями, это приукрашивает любую тему и делает ее интересней, это уместно вместо того чтобы использовать медицинские термины и пугать девушек. В рабочих книгах учениц есть картинка, на которой изображена Женина патующаяся притронуться к Иисусу – пусть они раскрасят ее пока вы будете рассказывать историю.

Расскажите историю, как у вас началась менструация. Это растопит лед и послужит другим матерям ободрением рассказать их историю. Потом прочитайте историю, приведенную ниже и обсудите ее в группах. Поощрите девушек задавать вопросы и комментировать каждую историю.

### Иисус и женщина:

Это замечательная история о вере одной женщины в ГОСПОДА. Она обратилась к Нему во время ее кровотечения, чтобы исцелиться и попросить силы. Нам следует смотреть на эту историю, как на образец для подражания, нам нужно поразмыслить над ней и подумать, как мы можем тоже «прикоснуться к одежде Его», когда мы кровоточим. Мы можем обращаться к Нему во время нашего цикла.

*Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет,  
много потерпела от многих врачей, истощила все, что было у ней, и не получила  
никакой пользы, но пришла еще в худшее состояние, -  
услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его,  
ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею.*

*И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни.  
В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в  
народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде?*

*Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: кто прикоснулся  
ко Мне?*

*Но Он смотрел вокруг, чтобы видеть ту, которая сделала это.*

*Женщина в страхе и трепете, зная, что с нею произошло, подошла, пала пред Ним и  
сказала Ему всю истину.*

*Он же сказал ей: дочь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни  
твоей.*

*(Мар.5:25-34)*

□ **3.** Из многих других женских историй мы можем увидеть, что у каждой девушки есть различный опыт. Менструация начинается в разном возрасте, под воздействием различных обстоятельств. Также и то, что мы узнаем от наших матерей и людей вокруг влияет на нашу точку зрения и на то, как мы принимаем изменения, которые приходят с менструацией.

Прочитайте эту историю и обсудите ее. А вот история, которой нет в рабочих книгах. Ее рассказала одна из матерей в Канаде, в ней описывается то, что она узнала о менструации еще в юности. Thi

*“Мой цикл начался, когда около 14 лет. Я уже не помню все в подробностях. То, что я хорошо помню, произошло летом, когда я поехала в Скаутский поход в Калгари, и я должна была взять женские предметы гигиены на случай, если начнется цикл во время этих 1-2 недель. Моя мама не говорила со мной об этих вещах. Она дала мне несколько буклетов, чтобы я прочитала самостоятельно, она взяла их у наших Медсестер в церкви.*

*Следующая вещь, которую я помню о старте моего менструального цикла, это страх что другие могут рассказать, что я использую прокладки. Я помню одну из моих близких подруг, мы часто спрашивали друг друга в школе, “видно?”; и каждая из нас проверяла, чтобы прокладку было не видно, нам казалось, что там огромная выпуклость в нашем нижнем белье и ее видно через штаны! Это было стыдно. Также мы боялись протечки (если быть честной, это действительно случалось). Это заставляло меня чувствовать себя очень смущенно.*

*Я предполагаю, что мне было жаль, что моя мама не обсудила эти вещи более открыто со мной. Я имела много неправильных представлений, ведь я поизвращала информацию, что я прочитала. Возможно, я думала, что мне нельзя задавать такие вопросы своей матери. Теперь я понимаю, что я ошибалась, ведь моя мама потом сказала “Почему вы не спрашивали меня?”*

*Когда я сама стала матерью, я решила, что я научу наших дочерей этим вопросам. Я надеюсь, что мои девочки не чувствуют себя так, как я себя чувствовала, что они могут прийти ко мне с вопросами. Я действительно должен прояснить им, что они могут спрашивать не стесняясь, что им не нужно догадываться о всем самостоятельно.*

*Почему-то Менструальный цикл обсуждается в очень отрицательном свете, не как благословение, не как предзнаменование замечательных вещей, к которым они ведут. Я надеюсь и молюсь, чтобы наши дочери радовались их женственности и в будущем учили своих дочерей делать то же. Наш старшая дочь, которой скоро будет 10, уже с нетерпением ждет своего полового созревания. Пусть так будет и дальше! ”*

~ Тереза, жена, мать четырех дочерей и двух сыновей

Вот еще одна история, с которой можно взять много чего полезного. Ее так же нет в рабочих книгах учениц.

*“Мое тело начало вести себя странно, когда я была во втором классе. Моя Мать не особо не рассказывала мне об этом, но она заставляла меня носить лифчик и использовать дезодорант, когда я шла в школу или церковь. В третьем классе мои груди продолжали расти, мои ноги и подмышки начали покрываться более темными волосками, а мои лобковые волосы росли и росли и росли. Потом, спустя несколько дней после моего девятого дня рождения, у меня начались первые месячные.*

*Первые несколько месяцев я даже не знала, что у меня месячные! Моя Мать не пустила меня в школу и заставила лежать в кровати. Она думала, что я была слишком маленькой, чтобы понять. Я боялся и даже начала думать, что я умру. В четвертом классе, у меня начались месячные прямо в школе. Когда кровь прошла через шорты, меня послали к медсестре, которая сказала, что у меня менструация и объяснила, что это нормально при взрослении каждой девочки. Я помню, тогда чувствовала себя НАСТОЛЬКО облегченно!*

*Как десятилетний ребенок и подросток, у меня были очень тяжелые и длительные периоды. У меня часто были протечки через прокладки, штанишки, и одежду. В школе надо мной смеялись. Моя Мать водила меня по разным врачам (педиатры, гинекологи, домашние врачи, и эндокринологи), чтобы узнать почему я кровоточила так сильно. Я чувствовала себя обреченной. Все доктора не могли точно сказать, был ли то “идиопатическая менорхадия ” или “менорхадия с неизвестной этиологией,” что по простому означало, что у меня были необычно тяжелые периоды и этому не было никакой известной причины.*

*Когда я поступила в колледж, многие молодые женщины рассказывали свои истории. Я узнал, что почти каждая девочка имела проблемы или оставшиеся без ответа вопросы или отрицательные события или смущающие несчастные случаи. Я понял, что, в то время как мой опыт был уникален, это не было проблемой. Эта новость открыла для меня новый мир! С того времени я изучаю все, что можно о менструальных циклах, это стало моим жизненным увлечением.*

*Даже при том, что я все еще имею тяжелее периоды чем у большинства женщин, я радуюсь менструации и вижу, какой это замечательный подарок Бога! Я получила огромную привилегию вести служение и учить девочек и женщин этим вопросам. Для меня, нет ничего более полезного чем время проведенное один на один с кем-то или с маленькой группой*

*девочек или женщин, и рассказывать им полезную и уместную информацию о менструальном кровотечении. ”*

~ Эми Смит, основатель, Уполномочивая Девочек и Женщин Через Наставничество и Образование, [www.empoweringgirlsandwomen.blogspot.com](http://www.empoweringgirlsandwomen.blogspot.com)

## **ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕНСТРУАЦИИ**

**□ 4.** Давайте поговорим о происхождении менструации. Это интересно посмотреть на другие культуры и на то, как они видят историю менструации. Только давайте помнить – мы христиане, и мы должны смотреть на менструацию в Божьем свете и стремиться прославить Его за такой дизайн нашего тела.

Хотя большинство древних культур признавали циклическую природу менструаций и ее отношение к лунным циклам, была широко распространенная нехватка знаний о физических функциях тела, в общем. Эта нехватка знания привела к тому, что они считали менструацию чудом, тайной - и она стала частью духовных ритуалов. Большинство культур боялись ее. Правда, несколько племен все же предполагали, что она имеет особую, жизнедающую силу и смотрели на нее, как на положительную вещь.

Даже христианская церковь внесла свой вклад в отрицательное отношение к менструаций, рассматривая ее как:

- секрет
- грязное забеливание, которое нужно перетерпеть и скрывать.
- позор или проклятие

Для христиан менструация стала источником:

- позора
- оскорбления
- наказания за грех, плохие мысли или вину

К сожалению, это отрицательное отношение к Божьему дизайну женского тела присутствует и сегодня. Но мы можем начать вносить положительные изменения в то, как мир смотрит на менструацию, по ходу того, как мы узнаем о ней больше и смотрим на нее, как на прекрасный план Бога для нас. Мы можем вносить перемены в общество если будем всегда искать Бога и стараться быть подобными Христу, даже во время нашего цикла.

## **РАЗНЫЕ КУЛЬТУРЫ**

Вот несколько фактов о менструации и календаре:

- Китайские женщины придумали лунный календарь еще 3000 лет назад.

- Майские женщины знали, что большой Майский календарь был основан на менструальном цикле.
- Римляне называли время кровотечения женщин менструацией, имея ввиду знания о месячных.
- В гаэльском языке, “менструация” и “календарь” это одно и тоже слово.

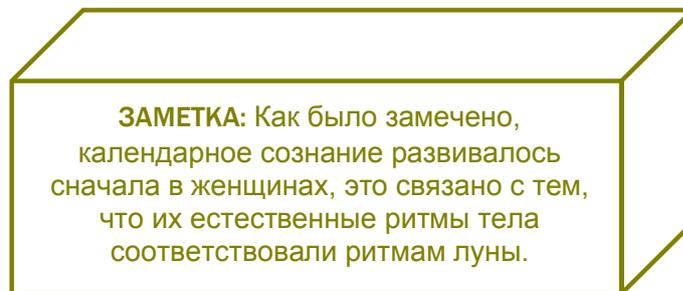
Другие культуры в женском цикле видели связь с луной:

- **Коренные американцы молились луне, прося помощи с нерегулярным циклом.**
- **Думали, что Бахлу, лунное божество аборигенов, мог повлиять на пол ребенка и делать так, чтоб это была девочка.**
- **Маори из Новой Зеландии назвали менструацию “мата марама” (или лунная болезнь).**
- **Культура Индии использовала одно и тоже слово для луны и менструальной крови.**

Помните, что слово «менструация» происходит от латинских и греческих слов, обозначающих месяц и луну.

Но, также как мы не поклоняемся солнцу за то, что оно греет нас и дает нам свет, мы не должны поклоняться луне за ее связь с нашим менструальным циклом.

***Бог создал луну, звезды и небеса – славьте Его за Его дизайн!***



## ДРУГИЕ КУЛЬТУРНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА МЕНСТРУАЦИЮ:

Эти описания различных культур должны помочь вам понять, что все женщины и девочки периодически испытывают кровотечение с начала создания мира, и что такие данные Богом функции тела не всегда принимались или приветствовались.

- Если цикл персидской женщины длился больше чем 4 дня, ее бичевали 100-и ударами плетью и изолировали; если цикл продолжался и дальше, она получала еще 400 ударов плетью. Они думали, что в нее вселился злой дух, и что его можно выгнать с помощью кнута!
- В культуре Острова Андаман, во время начала менструального кровотечения, родители оплакивали позор их дочери.
- В Бафе, женщина с менструацией изолировалась на три дня в специальной хижине. Ее заставляли сидеть не шевелясь и не разрешали спать, лежать или говорить.
- Некоторые индийские селения считали кровь могущественной жидкостью.
- Индусская женщина была неприкосновенной во время менструации. Никому не разрешалось трогать ее или смотреть на нее.
- В Китае использовались поэтические слова для описания менструации: красное потоки, красный снег, поток цветочного персика. Во время менструаций женщины освобождались от готовки пищи, семейных обязанностей, и религиозных обрядов.
- Мусульманская женщина отстранялись от религиозных ритуалов; она не могла поститься, молиться или касаться Корана. Она была зависима от мужчин из-за ее менструального кровотечения.
- Иудейско-христианская религия считала менструальное кровотечение чем-то нечистым. Из-за этого женщину изолировали на 7 дней, а все, к чему она прикасалась считалось нечистым тоже. Еврейские женщины принимали ритуальную ванну в конце 7-го дня менструации.

Так же, как женщины тех культур выживали, мы можем выжить тоже... и радоваться тому, что теперь мы понимаем больше!

### 5. Закончите урок молитвой и соберите книги.

Благодарим Тебя Господь за то, что мы женщины! Помоги нам радоваться тому, что Ты запланировал для наших жизней, помоги служить Тебе в любви. Мы славим, Господи, Твой удивительный дизайн. Помоги нам учить других смотреть на него с положительной стороны. Мы желаем искать Твоего лица во всем и всегда, особенно во время наших циклов. Помоги нам положить наши страхи, проблемы и забеливания у ног Твоего креста. Благодарим Тебя, Господь за то, что Ты всегда с нами и мы можем прийти к Тебе с любой нуждой в любое время. Во имя Иисуса Христа. Аминь.

# Глава 7

## ЛЕКАРСТВА & ВОСТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

- 1.** Начните урок с молитвы и раздайте рабочие книги.

### ДИЕТА

- 2.** Поговорите о диетах и о их влиянии на менструальный цикл.

Еда, которую мы едим влияет на все, что происходит в наших телах, включая наш цикл. Полезно знать, какая пища придает нам энергии, а какая наоборот отнимает. Если мы будем употреблять определенные продукты в правильное время, это поможет нам улучшить настроение, повысить энергичность и в целом чувство благополучия.

### ЖЕЛЕЗО

Уровень железа в нашем теле имеет особое значение. Существует потребность в том, чтобы повышать уровень железа во время менструации. В среднем, женщины теряют около  $\frac{1}{4}$  чашки крови за время каждого менструального цикла. Женщины с более обильными выделениями могут терять больше. И поскольку железо распространяется по телу через кровь, часть железа теряется с потерей крови.

Железо очень важно при формировании гемоглобина (объем крови) и для эффективной циркуляции кислорода по всему телу. Без достаточного уровня железа в крови вы будете чувствовать себя замученными и утомленным, особенно во время кровотечения.

Пищевые продукты, которые являются хорошими источниками железа таковы:

- шпинат
- бобы (соя, белые бобы, квасоля, чечевица, горох)
- моллюски и устрицы
- мясо (говядина, птица)
- органическое мясо (печень, гусиные потроха)

Полезно также кушать продукты богатые на витамин С, такие как апельсины, помидоры. Витамин С помогает вашему телу лучше усваивать железо.

Если ваш рацион не богат такими продуктами, то подумайте над тем, чтобы употреблять железные добавки.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – один из самых лучших подарков, которых вы можете сделать самим себе. Чтобы удостовериться, что ваш рацион включает все питательные вещества, в которых вы нуждаетесь, кушайте разнообразную пищу и балансируйте ее с упражнениями.

Питье большого количества воды это также ключевой элемент в поддержании вашего здоровья. Вода пополняет силы. Пейте по крайней мере 8 стаканов воды в день.

ПМС встречается у большого количества женщин в течение одной или двух недель перед менструальным кровотечением. Употребляйте большое количество белка и тяжелых углеводов в это время, они могут помочь вывести лишний эстроген из вашего тела во время ПМС.

Ниже приведена диаграмма, которая может помочь вам кушать правильные обеды и правильно перекусывать каждый день:

# Food Pyramid



## КРАСНЫЙ ЧАЙ ИЗ МАЛИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Это очень полезный для тела чай, особенно при ПМС. Пейте его горячим или холодным. Он облегчит вашу боль.

Малиновые листья пришли к нам из Европы и Северной Америки, где они использовались в лечебных целях. Листья, плоды и даже корень малины использовались в медицине, чтобы контролировать сильные менструальные выделения и обеспечить здоровую беременность.

**Принесите все нужное для приготовления чая и имейте несколько запасных пакетиков, чтобы девушки могли его потрогать или понюхать.**

## КАК ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

**3.** Сегодня мы попробуем красный малиновый чай – он может стать вашим особым напитком, когда вам нужно сбалансировать ваш цикл. Он улучшит ваше самочувствие и безопасен, чтобы пить его на протяжении всей вашей жизни. Чтобы подсластить этот чай можете добавить мед или сахар.

## ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА

Травы – хороший выбор для лечения болезненного цикла. Они натуральные и нежные, особенно если с них заваривать чаи. Но чаи нужно употреблять должным образом и в правильном количестве. Перед употреблением изучите всю информацию о них.

Вот несколько трав, которые могут помочь при разных ситуациях:

**ЛИСТ БЕРЕЗЫ** - усиливает выделения.

**ЧЕРНЫЙ СОНОШ** - настойка или капсулы снимают депрессию, уменьшают боль мускул.

**РОМАШКА** - уменьшает боль в мускулах.

**ОТРУБИ** - мочегонное средство; используется для уменьшения судорог и боли в мускулах; также уменьшает количество выделений.

**ОДУВАНЧИК** - уменьшает вздутие живота.

**DONG QUAI** - настойка или капсулы, уменьшают судороги.

**СЛАДКИЙ УКРОП** - уменьшает брюшные судороги и вздутие живота, вызванное газом.

**ЛИМОННЫЙ БАЛЬЗАМ** - успокаивает и поддерживает нервную систему.

**МАТЕРИНКА** - уменьшает головную боль.

**МЯТА** - стабилизирует настроение и устраняет газы.

**ЛИСТ МАЛИНЫ** - уменьшает судороги.

**Травы это медикаменты и должны использоваться должным образом. Не употребляйте слишком много трав. Все мы должны хорошо изучить лечение травами прежде, чем начинать его.**

**4.** Следующая информация приведена в рабочих книгах учениц. Она поможет молодым девушкам научиться контролировать свое настроение и эмоции во время месячных.

---

#### 10 шагов контроля мыслей и настроения от Рэбекки Чама

Как говорится в старой загадке, «что появилось первое – яйцо или курица?». То же самое с нашими мыслями и настроением. Что появляется первым – плохие мысли или плохое настроение? Не важно, что появляется первым, они взаимосвязаны. Вы можете стать профессионалом в контроле своих мыслей и настроения просто следуя ниже приведенным 10-и советам. Вы можете найти этот подход в Писании – «пленаем всякое помышление в послушание Христу» (2Кор.10:5)

1. Запоминайте стихи из Писания и применяйте их на практике:  
*...что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.*  
(Фил.4:8)
2. Еще один хороший способ поменять свое негативное настроение и мысли, это начать благодарить Бога за все хорошее в вашей жизни. Ведь тяжело думать о плохом или быть в плохом настроении, когда вы перечисляете ваши благословения. В зависимости от силы вашего плохого настроения, короткий список благословений наверняка улучшит ваше настроение, если это сразу не помогло, постарайтесь перечислить вещи, которые мы часто не замечаем... загляните в свое сердце и найдите там то, что вы имеете, а остальные только мечтают иметь (зрение, слух, еда, дом, возможность работать, отсутствие боли...).
3. Заведите список надежд. Подумайте о вещах, которые вы хотели бы иметь в следующем году и запишите их всех. Затем подумайте о том, что бы вы хотели, чтобы случилось на протяжении следующих 6 месяцев и запишите их. Затем запишите то, что вы хотели бы получить на протяжении следующего месяца. Выберите по одному пункту из каждого списка и запишите шаги, которые нужно предпринять, чтобы достигнуть этого. Молитесь о вашем списке надежд и просматривайте его время от времени, чтобы отмечать ваш прогресс и дописывать шаги, которые еще следовало бы предпринять.
4. Еще один хороший способ изменить ход ваших мыслей – это остановиться и попросить Бога контролировать ваш день. Просто отдайте руль управления Богу и покажите Ему, что вы нуждаетесь в Нем. Обычно это приносит столько комфорта и покоя, что кажется, что все вокруг мгновенно меняется.

5. Не сидеть без дела – хороший способ для поднятия настроения. Это может быть уборка дома (начните с одной комнаты, с одного вида работы, чтобы потом вы могли видеть результат вашей работы), или можете начать работать над проектом, который вы давно уже забросили или все обещаете себе сделать его попозже. Есть уйма дел, которыми можно заняться, чтобы не сидеть с сложенными руками.
6. Прогуляйтесь, в это время вы можете помолиться или просто послушать на диске проповедь, запись Библии или христианскую музыку. Прогулка наедине поможет стимулировать ваше настроение и время, проведенное прославляя Бога, даст вашему духу покой и радость.
7. Запишите плохие мысли, что сопровождают вас и затем проведите некоторое время читая Библию, особенно те стихи, которые опровергают ваши мысли. Быстрый и удобный способ найти такие стихи - это купить книгу, которая проводит параллель между ежедневными проблемами и Библией. Могу посоветовать «Божьи обещания на каждый день» А.Л. Гилл.
8. Повторяйте Господню молитву снова и снова, пока вы не проникнетесь ней полностью, и другие мысли престанут тревожить вас (для этого, возможно, вам понадобится повторить ее более 10 раз). Начинайте заново каждый раз, когда вы замечаете, что ваши мысли отклоняются в сторону.
9. Подумайте о трудностях, которые имеют знакомые вам люди. Остановитесь и помолитесь о них.
10. Напевайте вашу любимую христианскую песню с начала до конца. Продолжайте петь, пока вам не станет лучше.

**Если вы попробуете все 10 упражнений и уведете, что вы все еще не можете избавиться от негативных мыслей и плохого настроения, тогда вспомните, что настоящий Повелитель всегда рядом, и готов помочь вам и вести вас, и тогда вы окунетесь в бесконечный источник радости и силы.**

**Также вы можете позвать всех, кого вы знаете и рассказать им, что Бог создал и яйцо и курицу, и Его пути просто чудесны!**

---

Rebecca Chamaa.

## 5 Закончите молитвой и соберите книги.

*Боже, благодарим тебя за Твои замечательные пути, которыми Ты помогаешь нам во время менструации. Мы также благодарны, что Ты дал нам вещи, которые помогают нам избавиться дискомфорта в это время. Помогни нам быть хорошим примером для окружающих во всем. Помогни нам служить друг другу в это время, как сестры во Христе, хотя бы принося чашку чая или что-то другое, что может помочь. Молимся, чтобы Твоя бесконечная любовь и милость всегда была видна в наших жизнях. Во имя Иисуса. Аминь.*

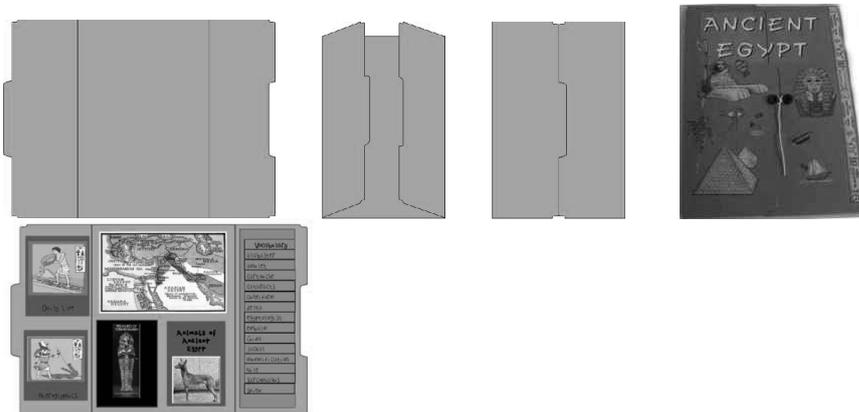
# Глава 8

## РУКОДЕЛИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 1.** Начните с молитвы и раздайте книги. Имейте при себе все нужные материалы для создания книжечки.

### **РУКОДЕЛИЕ – самодельная книжечка**

- 2.** Объясните классу, что сейчас мы будем делать книжечку. Это будет книжечка представляет из себя раскрытую папку, края которой сгибаются к центру так, чтобы получилось как-будто дверцы окна, как показано ниже<sup>4</sup>



Ее принцип состоит во вживании «мини книг» в специальную папку, и которая при завершении будет содержать всю информацию, которую вы выучили и собрали. Эта книжечка будет вашим персональным проектом, сделанная по вашему дизайну и стилю. Так фантазируйте по полной!!

Эта книжечка будет о менструации. Она должна отображать то, что вы выучили. Книжка может содержать определения, стишки, рисуночки, рецепты стихи из писания, фотографии... вы ограничены только вашей фантазией.

**Девушкам понадобится несколько следующих недель, чтобы сделать эту книжечку. Каждую неделю нужно будет выделять всего несколько минут, чтобы добавить в нее что-то новенькое.**

<sup>4</sup> Картинки взяты из [www.scrapbookingtolearn.com](http://www.scrapbookingtolearn.com)

Больше по поводу книжечки вы можете узнать на сайтах: [www.tobinslab.com](http://www.tobinslab.com), [www.geocities.com/gibsevangang/lapbooks.html](http://www.geocities.com/gibsevangang/lapbooks.html), and [www.scrapbookingtolearn.com](http://www.scrapbookingtolearn.com).

Вот список материалов, которые вам понадобятся:

- Папка (стандартного размера)
- Ручки, ножницы, дырокол
- Множество бумаги (цветной, с рисунками...)
- Клей
- Наклейки, детские печатки
- Всевозможные украшения

Пусть девушки начнут их книги уже сегодня. Дайте им 30 минут на работу. Скажите, что потом у них еще будет время на работу также

## **ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Мы должны взять на себя ответственность за наше здоровье и заботиться о себе. А это совсем не значит передать нашу ответственность другим через игнорирование. Само слово «игнорировать» означает «недостаток знаний в определенной сфере». Давайте попросим Бога прощение за наше игнорирование менструации и попросим Его помочь нам преуспевать в приобретении знаний, понимания и мудрости в отношении Его дизайна для нас.

Тогда, и только тогда, тогда мы сможем радоваться его удивительному дизайну для нас! Какой замечательный пример для будущих поколений – женщины принимают Божий дизайн со смирением и благодарностью!

**3.** Зачитайте эту статью и порассуждайте над ней вместе с классом.

### **С чем сравнить собственный опыт?**

#### **Менструальный опыт около 1,5000 женщин от Эмми Смит**

Вам никогда не было интересно, каким является ваш период по сравнению с периодом других женщин? Чтобы помочь вам ответить на вопрос, я поделюсь с вами с данными, которые я собирала начиная с сентября 2003 года до января 2007, разговаривая с около 1.500 женщинами, которые делились со мной своим опытом.

Мои исследования содержат социологию менструального цикла на основе 1,488 участниц разного возраста, от 11 до 84 лет (67 самых младших учувствовали по родительскому согласию). Большинству участниц (73.86%) было где-то 20-50 лет. Чтобы помочь вам разобраться с данными, я разделила их на 6 частей: предменструация, менструация, количество выделений, использованные средства и вывод.

### **ЧАСТЬ 1: Пред-менструация**

(предменструационный период)

#### **Источники получения информации в процентном соотношении:**

Мамы: .....	81.12%
Друзья: .....	69.67%
Школьная медсестра: .....	44.99%
Семейный врач: .....	38.65%
Сестра: .....	30.74%
Скауты: .....	19.63%
Бабушки: .....	17.25%
Тети: .....	19.70%
Друзья семьи: .....	4.84%
Отцы: .....	4.64%
Другие: .....	3.68%
Церкви/Религии: .....	2.39%

### **ЧАСТЬ 2: Менструация**

#### **Возраст появления первой менструации**

С 5 до 11 лет: .....	37.42%
Точно 12 лет: .....	33.58%
С 13 до 19 лет: .....	39.00%

#### **Чувства, которые испытывают во время менструации:**

Смущения: .....	72.52%
Взрослости: .....	61.43%
Беспокойства: .....	59.05%
Счастья: .....	46.33%
Грусти: .....	42.18%
Восхищения: .....	34.52%
Испуга: .....	31.70%
Злости: .....	21.90%
Стыда: .....	19.05%
Гордости: .....	16.60%

### **ЧАСТЬ 3: Длина периода**

#### **Длина периода – юношеский возраст, первая менструация**

От 1 до 3 дней: .....	47.92%
От 4 до 7 дней: .....	37.32%
8 и больше дней: .....	14.76%

#### **Длина периода – подростковый возраст**

От 1 до 3 дней: .....	22.17%
От 4 до 7 дней: .....	58.49%
8 и больше дней: .....	19.34%

#### **Длина периода – зрелый возраст**

От 1 до 3 дней: .....	22.09%
-----------------------	--------

От 4 до 7 дней: .....	60.57%
8 и больше дней: .....	17.34%

### **ЧАСТЬ 4: Количество выделений**

#### **Количество выделений – юношеский возраст, первая менструация**

Низкое: .....	51.18%
Среднее: .....	21.76%
Большое: .....	27.06%

#### **Количество выделений – подростковый возраст**

Низкое: .....	39.68%
Среднее: .....	29.74%
Большое: .....	30.57%

#### **Количество выделений – зрелый возраст**

Низкое: .....	24.15%
Среднее: .....	32.61%
Большое: .....	43.23%

## **ЧАСТЬ 5: Использованные средства**

**Использованные средства**  
– юношеский возраст, первая менструация

**Pantiliner:** ..... 12.06%  
Прокладки (любые кроме высоко-поглощаемых): ..... 94.17%  
Прокладки (высоко-поглощаемые): ... 14.77%  
Тампоны (стандартного поглощения): 13.08%  
Тампоны (высоко поглощаемые): ..... 2.30%  
Другие: ..... 0.75%

**Использованные средства**  
– подростковый возраст

**Pantiliner:** ..... 42.92%  
Прокладки (любые кроме высоко-поглощаемых): ..... 91.59%  
Прокладки (высоко-поглощаемые): ... 26.24%  
Тампоны (стандартного поглощения): 72.88%  
Тампоны (высоко поглощаемые): ..... 27.66%  
Другие: ..... 0.88%

**Использованные средства**  
– зрелый возраст

**Pantiliner:** ..... 71.98%  
Прокладки (любые кроме высоко-поглощаемых): ..... 94.46%  
Прокладки (высоко-поглощаемые): .. 38.28%  
Тампоны (стандартного поглощения): 76.98%  
Тампоны (высоко поглощаемые): ..... 61.31%  
Другие: ..... 3.78%

## **ЧАСТЬ 6: Обсуждение**

**Я обычно обсуждаю мой период с:**

Мужем или парнем: ..... 86.95%  
Друзьями семьи: ..... 85.67%  
Мамой: ..... 45.68%  
Подругами: ..... 23.52%  
Тетями: ..... 8.95%  
Бабушками: ..... 5.39%  
Отцами: ..... 4.17%  
Другими родственниками: ..... 3.87%

## **Заключое замечание**

**Вы только что рассмотрели социологические данные менструального опыта приблизительно 1 488 женщин. Надеюсь, что они были вам полезны и теперь вы ведете, насколько большое разнообразие менструальных опытов.**

Быстрый обзор количественных данных о чувствах женщин, особенно в юношеском возрасте, показывает, что отрицательные чувства более распространены чем положительные. Это интересно, но не удивительно - те девушки, у которых наблюдается отрицательное восприятие, формируют свою точку зрения, по словам сверстников и родителей, именно поэтому у молодых особ восприятие чаще всего негативное. Большая часть моей работы по обучению направлена на то, чтобы помочь девушкам (и их мамам) приобрести более положительное отношение не только менструальному кровотечению, но и тому факту, что мы женщины в целом.

## **Слово Надежды**

Независимо от того вашего возраста, никогда не слишком поздно переменить ваше отношение к менструальному кровотечению. Конечно, это труднее сделать тем, кто уже много лет цепляется за отрицательные образы. Я бросаю вам вызов, чтобы вы не только относились к вашему менструальному циклу более положительно, но и делились этим пониманием с другими. Если мы будем делиться нашими знаниями, вместе мы сможем сменить статус менструации от запретной темы до замечательной и здоровой женской функции, которая происходит в наших жизнях не просто так.

---

АЭми Смит

Основатель «Empowering Girls and Women Through Mentoring and Education»

<http://empoweringgirlsandwomen.blogspot.com>

e-mail: [egwtme@gmail.com](mailto:egwtme@gmail.com)

---

## **РЕСУРСЫ**

**4.** Теперь мы поговорим о ресурсах. Если ваши ученицы слишком молоды, то согласуйте данный вопрос с родителями, и только потом выдайте Ресурсный Буклет, разработанный Путем Божьих Благословений.

**5.** Поговорите о информации и важности расширения своих знаний. Сделайте удар на опасности получения неверной информации. Поощрите девушек быть мудрыми и старательными в изучении всего, что касается их жизни.

*Ибо Господь дает мудрость; из уст Его - знание и разум;  
(Прит.2:6)*

Все истинное знание от Бога. Его слово действительно в наших нуждах. Давайте всегда будем помнить это, прося ответов пребывая в смирении молитве.

**“Вокруг нас тонны дезинформации, так что давайте все испытывать, чтобы не упасть в западню, в которую упали очень много родителей... вслепую следуя культурным тенденциям. Эти тенденции могут часто быть плохими для семей и особенно вредными для детей. Некоторые стандартные предубеждения - просто ложная информация! Только Вы можете решить то, что является правильным для вас и вашей семьи ... так что, перед тем, как принять решение, испытывайте и перепроверяйте все.”**

~ Тина Смит, [www.fresnofamily.com](http://www.fresnofamily.com)

Бог говорит нам не следовать культурным тенденциям. Не «сообщаться» со всем, что делают другие, просто потому что «все так делают». Наоборот, мы должны отделяться от мира.

*И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.  
(Рим.12:2)*

*8Смотрите, братия, чтобы кто не увлек вас философиєю и пустым обольщением, по преданию человеческому, по стихиям мира, а не по Христу;  
(Кол.2:8)*

**6.** Закончите молитвой и соберите рабочие книги.

***Мы благодарны, Господь, за все, что Ты делаешь для нас каждый день. Пожалуйста, помоги нам всегда пребывать благоволения пред Тобой. Прошу Тебя, чтобы Ты благословил всех находящихся здесь девушек и распустил нас с миром. Во имя Иисуса Христа. Аминь.***

# Глава 9

## УЧИМСЯ ПРАЗДНОВАТЬ НАШ ЦИКЛ

- 1.** Начните с молитвы и раздайте рабочие книги и самодельные книжечки

### **КНИЖЕЧКИ**

- 2.** Пусть ученицы поработают над их самодельными книжечками на протяжении 30 минут. Посоветуйте вписать в них стихи, афоризмы, места писания.

### **Празднуем начало месячных**

- 3.** Поговорите о том, как научиться радоваться циклу и праздновать его.

Прочитайте цитату миссис Хейл:

«Подготовка к материнству это очень важно, и ею нельзя пренебрегать. Каждая девушка должна иметь знать свое тело и как надлежаще заботится о своем теле.»

Пэгги Франклин, меть 8-х детей и повивальная мама в Верджинии, сказала:

«Начало самого первого менструального периода это особый случай; это начало преобразования тела ребенка к такому телу, которое может дать новую жизнь.»

“Много культур празднуют это как обряд перехода в новый этап жизни с новыми правами, обязанностями, знаниями, и возможностями - физическими и духовными. Начало 30-40-ех лет цикла, с физическими, гормональными, эмоциональными, интеллектуальными и духовными переменами, которые он приносит, - это распускающийся цветок изобилия и способности рождать ребенка ... Бог удивителен! Как гусеница, которая становится бабочкой, наше меняется от тела молодой девочки к зрелой женщины.”

Начало вашего периода - особое время в вашей жизни и заслуживает празднования! Это - начало перевоплощения вашего тела в женственность, что уже само по себе особенно.

Один из способов празднования может состоять в том, чтобы в течение дня или уикенда просто выйти с вашей матерью, прогуляться и почитать книгу "День Леди", Джойя Моора. Это книга, которую нужно читать вместе с кем-то, и которая объясняет, что такое “большой день.” Это интересно!

Другие способы праздновать состоят в том, чтобы сделать простые ритуалы, которые помогут вам почувствовать себя особенными и любимыми в это время:

- Принять ванную с пеной и почитать; возьмите с собой любимую еду и зажгите свечи на то время, пока вы в ванной.
- Побалуйте себя особым блюдом или молочным коктейлем в местном ресторане.
- Насладитесь пикником с близким другом.
- Пригласите девчонок и проведите с ними ночь, смотря любимое кино и пожевывая попкорн с дополнительной порцией масла.
- Пригласите днем друзей на чай.
- Носите особо удобную для вас одежду в течение вашего менструального кровотечения.
- Купите себе какую-то мелочь, просто для забавы - это может быть журнал или книга.
- Проколите уши, если вы еще этого не сделали (но сначала посоветуйтесь с вашими родителями!).
- Вы можете даже организовывать вечеринку каждый первый

Каким способом будете вы праздновать ваш цикл на сей раз? Как бы вы поощрили других молодых особ праздновать?

---

---

---

---

---

---

## Тест по курсу

**4.** Теперь пришло время пройти маленький тест по материалу, который мы уже выучили. Я буду читать вопрос, а вы всем классом попытайтесь ответить на него. Этот тест есть также в ваших книгах, вы можете найти его в 9-й главе.

Не бойтесь, каждый будет отвечать на эти вопросы. Просто сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, мы начинаем!!

1. Что означает слово «менструация»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Как называется часть тела, которая теряет свою оболочку каждый месяц, в следствии чего начинаются месячные? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какие два физических изменения происходят в моем теле когда я достигаю половой зрелости? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Яичко, освободившись из яичника проходит через \_\_\_\_\_ трубу
5. Какими двумя способами я могу контролировать мои мысли во время менструации? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Два гормона, которые нужно чтобы они были сбалансированы называются: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Мысль о том, что кровь течет из моего тела не должна пугать меня потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Когда у меня менструация, то из моего тела выделяется не только кровь, а и такие элементы, как: \_\_\_\_\_
9. Что я могу сделать, чтобы во время менструации помочь себе расслабиться, отдохнуть и вести себя как Христос во всем, что я делаю? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Я могу праздновать свою менструацию многими способами. Один из них это: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Что говорит мне о моем цикле культура и в чем я уверена, что это не правда, если смотреть на это со стороны Божьего дизайна? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Как я могу противостоять духу страха, который окружает этот период моей жизни? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Должна ли я обсуждать эту проблему с моими знакомыми? Да или Нет
14. Какие четыре фазы моего менструального цикла? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Тест по диаграмме**

**5.** Давайте посмотрим, сколько терминов вы запомнили. Обозначьте части женского репродуктивного органа:

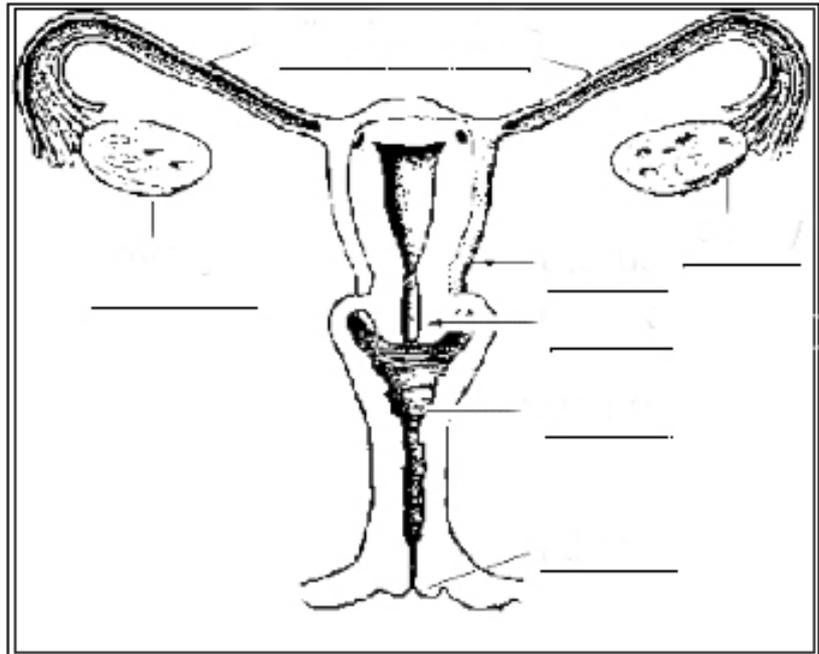
Фаллопиевы трубы  
(маточные трубы)

Яичник  
Матка

Шейка

Влагалище

Половые губы



**6.** Похвалите учениц за их знания и закончите этот урок молитвой. Соберите рабочие книги и книжечки.

*Дорогой Господь. Спасибо Тебе за это время, что мы провели сегодня вместе. Спасибо, за то, что Ты учишь нас основам строения наших тел и за замечательный дизайн, по которому Ты его создал. Мы славим Тебя, и просим быть с нами на остаток этой недели. Пусть Твое слово всегда будет в наших сердцах, во имя Иисуса. Аминь.*

# Глава 10

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

**1.** Начните молитвой и раздайте книги. Объясните, что это последний урок и сегодня они смогут забрать свои книги домой. Скажите, чтобы они спрятали их как можно дальше, чтобы никто (особенно мальчики) не смог его найти и почитать.  
Begin with prayer and hand out workbooks.

**2.** Пусть ученицы заполнят графу «Мои мысли о менструации» в их рабочих книгах. Потом пусть они сравнят свои мысли с тем, что они написали во 2-й главе, на начале этого курса. Как поменялось их мнение о менструации? У них есть еще вопросы?

### САМОДЕЛЬНЫЕ КНИЖЕЧКИ

**3.** Дайте им 30 минут закончить их книжечки перед тем, как забрать их домой.

**4.** Пришло время сыграть в игру! Эта игра поможет проверить, насколько хорошо девушки выучили материал. Также она позволит лучше изучить грамматику, связанную с менструацией.

Ниже приведен список из 15 терминов, буквы в которых перепутаны. Цель игры – разгадать зашифрованное слово. Вы можете поделить класс на 2 команды, или пусть каждая девушка делает это самостоятельно. Выигрывает тот, кто за ограниченное время смогут разгадать большее число слов. Если вы будете играть в эту игру индивидуально с вашей дочерью, дайте ей 5 минут поработать самостоятельно, а потом проверьте результаты.

### Словесная игра

ЛАОВЫФАПИ БУТРЫ	{ Фаллопиевы трубы }
ЙАШЕК	{ шейка }
НИКЧИЯ	{ яичник }
АТКМА	{ матка }
НОРМГО	{ гормон }
ОРЕНГЭСТ	{ эстроген }
ВОКРЬ	{ кровь }
ЦИЯУЛОВЯ	{ овуляция }
ЯИКОЧ	{ яичко }
ЦИМРУАЯЕНСТ	{ менструация }
ДРУГЬ	{ грудь }

БЫЕКОВОЛО ВОСОЛЫ	{лобковые волосы}
НЫМЕЕСЯЧ	{месячные}
СНЫКРАЙ ЙАЧ	{красный чай}
ПРАВАНЗДИЕНО	{празднование}

**5.** Раздайте анкеты матерям и девушкам (если они достаточно взрослые) и дайте им время их заполнить. Объясните, что это нужно, чтобы помочь вам учить других девушек в будущем. Попросите отвечать честно и не спеша.

Обязательно поблагодарите каждую девушку и маму за то, что они провели время с вами и изучая этот курс. Не забудьте сделать групповое фото!

**6.** Вручите каждой сертификат о завершении курса. Сертификаты должны быть именные, на каждую ученицу в отдельности. Скажите, что вы молитесь за них, и что надеетесь, что эта информация была для них полезна.

**7.** Скажите, что они могут записаться в волонтеры служения «Путь Божьих Благословений». Девушки постарше могут быть наставниками девушек-учениц в будущем и делиться своими свидетельствами на занятиях. Если кто-то из родителей будет сильно заинтересован, скажите, что они могут узнать больше на сайте организации [www.BlessingGodsWay.com](http://www.BlessingGodsWay.com).

**8.** Закончите урок молитвой, и пусть они забирают книги домой.

Дорогой Небесный Отец, благодарим Тебя, что Ты свел нас вместе для изучения Твоего дизайна наших тел, и в частности нашей менструации. Благодарим Тебя также за Твою бесконечную любовь и милость к нам. Прошу Тебя, благослови каждую девушку и мать в этом классе. Молюсь, чтобы этот курс приблизил нас к Тебе, Дух Святой. Я благодарна Тебе за эту возможность учить девушек этому курсу. Я прошу, чтобы они никогда не забыли, что все Твои создания хороши, и славил Тебя за это! Веди каждую из них по Своему пути, благословляя их и помогая быть светом для других. Молюсь во Имя Иисуса Христа. Аминь!

# Приложение

Вы наверняка заметили, что в этом курсе некоторые важные вопросы не раскрываются подробно, ведь это будет слишком для 10-дневного курса. Цель этого Приложения состоит в том, чтобы помочь Вам узнать больше проблем, окружающих менструацию и менструальное кровотечение, что может быть интересным для вас самих и поможет дать ответы на вопросы.

Некоторые из этих тем затронуть ученицы или их матери, задавая вопросы. Всегда старайтесь представить им общую информацию и позволить им найти собственные ответы на конкретные темы. Важно, чтобы каждый имел собственные убеждения, особенно о том, когда речь идет на такие темы, как менструация.

Это Приложение предназначено, чтобы стимулировать вас к дальнейшему исследованию менструального кровотечения. Всегда консультируйтесь с людьми, кто больше знает если у вас возникают вопросы, не оставляйте их без ответа.

**Пожалуйста отметьте, что мы не обязательно соглашаемся с мнением всевозможных организаций, компаний и вебсайтов, перечисленных здесь. Вся информация предназначена, только чтобы послужить источником информации.**

Студенты не имеют этого Приложения в их учебных пособиях. Если Вы учите этому курсу, вы также можете использовать информацию, найденную здесь или рассказать ее ученицам, вы даже можете обеспечить копии этого Приложения матерям, которые желают иметь дальнейшую информацию.

Пожалуйста не высказывайте ваше личное мнение относительно перед всем классом. Позвольте им формировать их собственные убеждения, основанные на фактической информации.

## **АМЕНОРЕЯ**

### **ЧТО ТАКОЕ АМЕНОРЕЯ ?<sup>5</sup>**

Аменорея - менструальное расстройство, характеризующиеся отсутствием ежемесячных менструальных циклов. Это состояние, которое затрагивает 2-5 % женщин в Северной Америке. Женщины, которые являются беременными или проходятся менопаузу естественно, имеют Аменорею, но для молодых девочек и женщин в возрасте 15-45 лет, это не нормально. Аменорея может быть особо опасной, ведь это показатель проблем со здоровьем.

---

<sup>5</sup> For more information on Amenorrhea, see [www.epigee.org/menstruation/amenorrhea.html](http://www.epigee.org/menstruation/amenorrhea.html). This site was written, researched and published to the web by Monnica Williams, MA., who has spent over 15 years counseling and assisting women in crisis.

## ТИПЫ АМЕНОРРЕИ

Аменорея бывает двух типов:

- Первичная Аменорея: Это когда у девушки не период не начался до 16 лет. У большинства девушек половое созревание начинается около 11 или 12 лет, оно вызвано увеличением количества гормонов в организме, и стимулируя начало менструации. Девочки с первичной аменореей, возможно, не имеют достаточно этих гормонов в организме, поэтому период не начинается. Первичная аменорея часто встречается у девушек, которые очень худые или очень спортивные, потому что они не имеют достаточного количества жира, чтобы помочь производить необходимые гормоны.
- Вторичная Аменорея: Женщины со вторичной аменореей уже имели нормальные периоды. Но потом, по некоторым причинам, они остановились. Чтобы знать наверняка, что у вас вторичная Аменорея (с медицинской точки зрения), у вас не должно быть месячных по крайней мере в течение трех месяцев. Это - обычно результат репродуктивных проблем или гормональных осложнений.

И Первичная и Вторичная Аменорея требует посещения гормонального специалиста или гинеколога.

## ПРИЧИНЫ АМЕНОРРЕИ

Большинство женщин идут менструальное кровотечение каждые 28-35 дней. Конечно, может быть некоторое колебание в ежемесячных циклах молодой девушки, особенно если у нее месячные только начались. Если у вас период отсутствует в течение больше чем 3 месяца, вам нужно обязательно обратиться к врачу.

Ваш менструальный цикл фактически весьма во многом зависит от экологических механизмов. Плохое питание и напряжение могут нанести ущерб вашему периоду. Если человек имеет Аменорею, вероятно, что это не просто так, была причина, по которой произошло нарушение в гормональных уровнях. В результате месячные прекращаются. Факторы, которые могут внести свой вклад в гормональные проблемы, включают:

- неправильное питание
- чрезмерная физическая нагрузка
- быстрая потеря или приобретение веса
- вредная пища, анорексия или булимия
- стресс
- проблемы с гипофизарной железой или яичниками

## ОСЛОЖНЕНИЯ АМЕНОРРЕИ

К Аменорее нельзя относиться безответственно. Если вы заметили, что ваши периоды остановились, вам нужно узнать почему это произошло, и как их восстановить.

## ЛЕЧЕНИЕ АМЕНОРЕИ

Есть эффективные способы лечения Аменореи, которые должны помочь восстановить менструацию. Проконсультируйтесь у врача, что он рекомендует для лечения.

## **ДИСМОНЕРЕЯ**

### ЧТО ТАКОЕ ДИСМОНЕРЕЯ?<sup>6</sup>

Дисменорея это боль или дискомфорт во время менструального кровотечения, а именно, судороги. Другие признаки Дисменореи могут включать головную боль, диарею, запоры, частота мочеиспускания. Хотя это не серьезная медицинская проблема, но это достаточно серьезно, чтобы препятствовать нормальному функционированию организма.

Большинство подростков не страдает Дисменореей, ведь их матка все еще растет. Но когда они полностью созреют, у них могут начаться болезненные периоды. Признаки могут начаться за один - два дня до менструаций, пик в первый день кровотечения, и спадает он обычно в течение трех-четырёх дней. Боль типично описывается как унылая боль или судороги в низу живота. Боль вызывают сокращения матки.

### КАУ УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ?

Есть много вспомогательных обезболивающих средств, которые могут облегчить боль, типа анальгина или ношпы. Но также может помочь грелка, особенно при судорогах. Травы также помогают уменьшить боль. Некоторым женщинам помогают физические упражнения, а некоторым наоборот отдых.

Нужно исключить медицинские средства, которые вызывают Дисменорею. Средства контрацепции также часто стимулируют более сильные сокращения, вызывая судороги. Важно, чтобы вы обследовались у доктора, если у вас наблюдаются симптомы Дисменореи.

## **БРИТЬЕ**

### **БРИТЬЕ**

Когда у девушки начинается менструация, одновременно появляется необходимость брить под мышками и ноги. Это тема должна обсуждаться между матерью и дочерью, чтобы понять, когда лучше всего начать это делать.

Когда молодая особа готова, следующая информация может быть для нее полезной:

---

<sup>6</sup> For more information on Dysmenorrhea, see: [www.coolnurse.com/dysmenorrhea.htm](http://www.coolnurse.com/dysmenorrhea.htm), <http://womenshealth.about.com/cs/crampsmenstrual/a/cramps.htm> or [www.ehow.com/how\\_1960\\_relieve-menstrual-cramps.html](http://www.ehow.com/how_1960_relieve-menstrual-cramps.html)

Ученые из Американская Педиатрической Академии говорят, “Вы можете также заметить волосы под вашими руками и на ногах. Много женщин бреют эти волосы. Нет никакой медицинской причины бриться, это - просто личный выбор. Если Вы решаете бриться, убедитесь, что вы используете много мыла и чистую бритву, специально сделанную для женщин. Хорошо также иметь личную бритву или эпилятор, а не общую с друзьями и семьей.”



Девушкам, которые бреются нужен инструмент, который будет достаточно нежным к их чувствительной коже. Требуется большая практика, чтобы научиться правильно использовать бритву. По началу это нужно делать под присмотром взрослых, которые смогут научить ее делать это правильно. Мамы, удостоверьтесь, что вы держите уровень общения с дочерью на том уровне, чтобы быть способной обсуждать такие темы!

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ<sup>7</sup>

- Девочки могут использовать увлажняющий крем вместо крема для бритья. Он полезнее для кожи чем крем для бритья, особенно если кожа ваших ног или подмышек сухи.
- Брейтесь медленно, в одном направлении, по росту волос.
- Бритье в душе более предпочтительно, ведь волосы становятся более мягкими когда намокают. (Не используйте электрическую бритву в душе!)
- Ополаскивайте бритву почаще, вымывая ее от сбритых волос. Также меняйте лезвие почаще, нужно делать это прежде, чем оно станет тупым - тупым лезвием легче порезаться, ведь прижимать его к коже нужно сильнее
- Используйте увлажняющий крем после бритья.

### ИНСТРУКЦИЯ, КАК БРИТЬ НОГИ

- ШАГ 1:** Брейтесь в теплом душе или ванной, если возможно.
- ШАГ 2:** Подождите несколько минут до начала, чтобы волосы на ногах смягчились. Если вы бреетесь в душе, лучше это делать в конце.
- ШАГ 3:** Сядьте или оперитесь на выступление в душе, если это возможно. Если ваш душ не имеет такого выступа, поднимите ногу и упритесь в стенку душа.
- ШАГ 4:** Используйте небольшое количество геля или увлажняющего крема, взбейте его в пышную пену и распределите по ноге. Мыло имеет тенденцию сушить кожу, поэтому использовать мыло не рекомендовано.
- ШАГ 5:** Приставьте бритву к верхней части вашей лодыжки и нежно тяните ее по ноге вниз, брейте не всю ногу сразу, а частями, периодически ополаскивая бритву, пока не побреете всю ногу. Если Вы испытываете эпилятор, брейтесь в том

<sup>7</sup> For more information on shaving, see:

[www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=289&id=2407](http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=289&id=2407) and <http://parentingteens.about.com/cs/familylife/a/girlsshaving.htm>

же направлении, по росту волос (вниз). Используя простую бритву вы можете не достигнуть того же чистого результата, но сможете избежать красных ранок.

- ШАГ 6:**  Сполосните ногу.
- ШАГ 7:**  Повторите те же действия с другой ногой.
- ШАГ 8:**  Вытрите ногу и увлажните кремом.

## **ГИГИЕНА**

Личная гигиена означает личную чистоту. В течение менструального кровотечения, вы заметите увеличение производительности жира вашим телом. Вы также будете потеть более обильно, так что вам нужно будет уделять большее внимание личной гигиене, особенно во время менструального кровотечения. Это придаст вам комфортности и уверенности в себе.

Вот несколько подсказок, чтобы помочь вам поддерживать чистоту в течение менструального периода:

1. Мойтесь ежедневно, особенно в это время. Удостоверьтесь, что вы тщательно вымыли половые органы, чтобы избавиться от аромата и микробов.
2. Чтобы избежать аромата из-под мышек, используйте после купания дезодорант или антиперсперант .
3. Используйте гигиенические салфетки для защиты в течение периода.
4. После использования туалета вытирайте половые органы салфетками по направлению *спереди к задней части* .
5. Мойте руки с мылом после использования туалета и замены прокладок.
6. Меняйте нижнее белье ежедневно.
7. Меняйте прокладки каждые 4-5 часов. Это поможет избежать неприятного аромата. Используя тампоны, меняйте их каждые 4 - 8 часов. Более длительное использование тампона может быть опасным для вашего здоровья.
8. Оборачивайте использованные прокладки в туалетную бумагу или газету и выбрасывайте в мусорное ведро. Используя тканевые прокладки, храните ее в полиэтиленовом пакете пока вы не вернетесь домой, чтобы постирать ее. Не стирайте прокладки многократного использования в общественных туалетах.

## **ОДЕЖДА**

Другая часть хорошей гигиены - знание того, какую одежды нужно носить и наблюдение за тем, что все, что находится в контакте с влажным было чистым. Девушка должна носить хлопковое нижнее белье или по крайней мере белье с хлопковой промежностью. Нижнее белье должно меняться ежедневно и после того, как оно загрязнится.

Облегающие или нейлоновые нижнее белье, облегающие штаны или колготки стимулируют выделение пота, который позволяет бактериям размножаться быстрее. (Заметьте, что большинство колготок производится с хлопковой промежностью, которая помогает вентиляции.)

Оставаться во влажном купальном костюме после плавания также внесет свой вклад в рост бактерий во влагалищной области. Не пользуйтесь общими с кем-то полотенцами, ведь они могут перенести бактерии другим женщинам.

Применение этих мер понизит риск инфицирования и поможет сберечь гениталии здоровыми.

### **ДЕЗОДОРАНТЫ И АНТИПЕРСПЕРАНТЫ**

Дезодоранты и антиперсперанты выпускаются во многих марки и вариантах. Дезодоранты используют для того, чтобы перекрыть аромат тела, в то время как антиперсперанты помогают уменьшить потовыделение. В наше время начали выпускать средства, которые содержат и дезодорант и антиперсперант. Они бывают в виде аэрозоля, шариковыми, в форме палочки, и даже кристаллическими. Выберите продукт, который лучше подходит лично вам.

Точно так же как с бритьем, это тема, которую нужно обсудить с родителями, когда девушка будет готова.

### **ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С МЕНСТРУАЦИЕЙ**

Доктора называют двенадцать менструальных состояний, которые требуют медицинского осмотра:

- 1) Период не начался в течение трех лет после развития груди.
- 2) Период не начался до 14 лет, и других признаков полового развития также не наблюдается.
- 3) Период не начался до 14 лет, но при этом кожа лица стала жирнее и начался рост волосы в особых местах.
- 4) Период не начался до 14 лет, при этом девушка слишком активно занимается спортом или не правильно питается.
- 5) Период не начался до 14 лет, при этом наблюдаться проблемы с половым трактатом.
- 6) Период не начался до 15 лет.
- 7) Период стал “заметно нерегулярными”, но в прошлом он был регулярным.
- 8) Месячные идут чаще, чем каждые 21 дней.
- 9) Месячные идут реже, чем каждые 45 дней.
- 10) Задержка периода больше чем на 90 дней.
- 11) Период длится больше чем семь дней.
- 12) Кровяное выделение слишком обильно, и есть потребность менять прокладки чаще, чем каждые два часа.

## **ЭНДОМЕТРИУС**

Это забеливание, когда ткань, которая обычно находится только в матке, начинает расти вне матки, а именно в яичниках, фаллопиевых трубах, или других частях тазовой впадины. Это может вызвать неправильное кровотечение, дисменорею и боль в районе таза.

## **МЕНОРРАГИЯ**

Меноррагия это неправильное утробное кровотечение, или влагалищное кровотечение, оно отличается от нормальных менструальных периодов тем, что оно более обильное длится дольше, чем обычное. Периоды чередуются слишком близко, и между периодами также наблюдается кровотечение. Неправильное кровотечение может быть вызвано также утробными опухолями и полипами. Лечение меноррагий зависит от причины возникновения.

## **ПРОБЛЕМЫ КОЖИ**

### **ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ПРЫЩИ**

Обычно проблемы с кожей начинаются еще с юности. Начало половой зрелости означает, что тело производит больше гормонов. Именно эти гормоны стимулируют появление масляных желез при корне волос тела, чтобы вывести лишний жир из тела, масляные железы состоят из жиров и вызывают небольшие ямки в коже, называемые поры.

Со временем у корня волос собирается слишком много жиров и пора забивается, это производит к возникновению прыща.

**ВЫ ЗНАЛИ - За время жизни человека у него отслаивается около сорока фунтов кожи?**

### **ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ КОЖИ<sup>8</sup>**

Правильная гигиена кожи требует выполнения нескольких элементарных шагов. Дерматологи рекомендуют, чтобы человек мыл лицо два раза на день, с умеренным количеством мыла или нежным моющим средством. Лучше избегать слишком частого умывания, это раздражает и сушит кожу. Если вымыть весь жир из кожи лица, кожа может стать очень сухой, и вы начнете испытывать зуд. Это еще не все, поскольку естественный процесс кожи прерван, кожа может начать производить больше жиров чем обычно, что может произвести к возникновению прыщей.

Дерматологи также рекомендуют:

- Использовать лосьоны только при необходимости, и использовать только те, которые сделаны на основе воды, без масел и жиров.

---

<sup>8</sup> Copyright © 2005 - Thomson Gale, a part of the Thomson Corporation, [www.fags.org/health/Healthy-Living-V1/Personal-Care-and-Hygiene.html](http://www.fags.org/health/Healthy-Living-V1/Personal-Care-and-Hygiene.html)

- Сначала понять, что вызывает раздражение кожи, а потом предпринимать меры. Раздражителем могут быть даже стрессы, в этом случае нужно сократить их до минимума.
- Оставить прыщи в покое. Выдавливание только делает все еще хуже, и вы можете занести инфекцию. Сходите к дерматологу, чтобы он удалил прыщи, а не делайте это сами.
- Стараться избегать касаний к лицу.
- Часто мыть руки.
- Остерегаться яркого солнца и использовать солнцезащитный крем ежедневно, в течении ярких солнечных дней летом и зимой.

**Оценивающая анкета по курсу «Девушка по Его дизайну»:**

Пожалуйста, заполните пропуски ниже и отдайте лист вашему инструктору.

Заранее благодарим за время, потраченное на заполнение этой анкеты. Пусть Господь обильно вас благословит!

1. Помог ли вам курс «Девушка по Его дизайну» узнать больше о менструальном курсе? **ДА** или **НЕТ**
1. Понятно ли изложена информация о менструальном процессе? **ДА** или **НЕТ**
3. Пожалуйста, напишите несколько причин, почему это курс был полезным для вас?

---

---

---

---

4. Пожалуйста, напишите ваши предложения по усовершенствованию этого курса.

---

---

---

---

5. Что вы можете сказать о дне, времени и месте, где проводился этот курс?

---

---

---

---

6. Вы бы рекомендовали пройти этот курс другим семьям? **ДА** или **НЕТ**

7. Вы хотели бы вы, чтобы вас информировали в будущем о событиях, конференциях, семинарах и курсах, проводимых нами? **ДА** или **НЕТ**

8. Пожалуйста, перечислите ваши дополнительные комментарии, пожелания и предложения к нам здесь:

---

---

---

---

---

---