

Okres w szkolnej ławce. Postrzeganie menstruacji przez dzieci i młodzież

Wyniki badania przeprowadzonego
w szkołach objętych patronatem
Ministerstwa Edukacji Narodowej



More in
Common
POLSKA

akcja  menstruacja

Urszula Karaś
Julia Kondratowicz
Agnieszka Bubak



Okres w szkolnej ławce. Postrzeganie menstruacji przez dzieci i młodzież

Wyniki badania przeprowadzonego
w szkołach objętych patronatem
Ministerstwa Edukacji Narodowej



Urszula Karaś
Julia Kondratowicz
Agnieszka Bubak

Tytuł:

Okres w szkolnej ławce. Postrzeganie menstruacji przez dzieci i młodzież
Wyniki badania przeprowadzonego w szkołach objętych patronatem Ministerstwa
Edukacji Narodowej

Autorki:

Urszula Karaś
Agnieszka Bubak
Julia Kondratowicz

Sugerowany sposób cytowania:

More in Common Polska na zlecenie: Akcja Menstruacja (2025).
Okres w szkolnej ławce. Postrzeganie menstruacji przez dzieci
i młodzież.

**Redakcja:**

Paulina Matuszewska

Grafika i skład:

Zofia Chamienia

O More in Common:

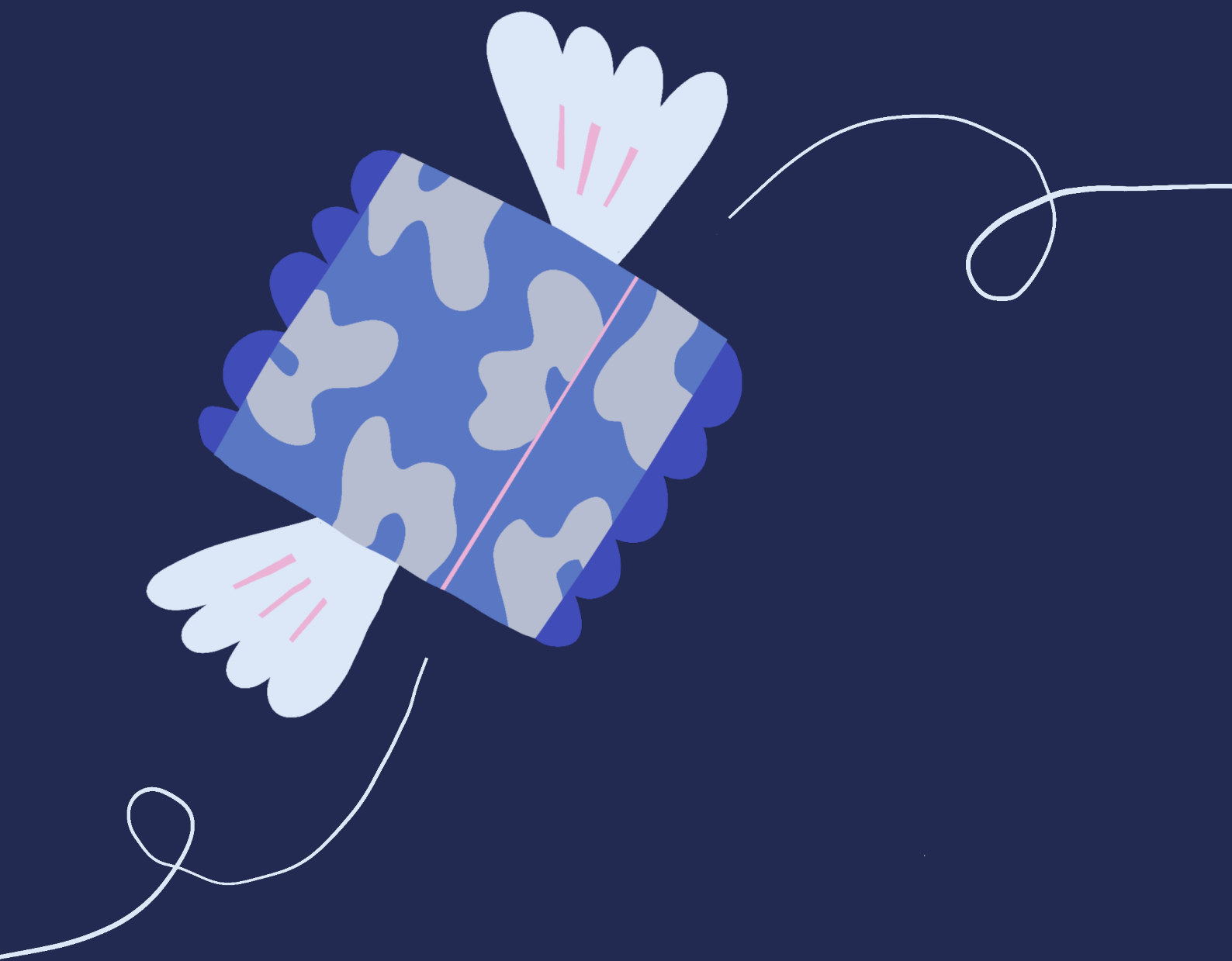
More in Common działa na rzecz wzmocnienia demokracji i obywatelskiej kultury dialogu oraz szuka rozwiązań redukujących polaryzację polityczną. Wierzymy, że mimo różnic to, co nas łączy, jest silniejsze od tego, co nas dzieli, a w myśleniu wspólnotowym, trosce o dobro wspólne i zdolności do dochodzenia do kompromisów drzemie większa siła niż w destrukcyjnych narracjach napędzających polaryzację. Dlatego dążymy do znalezienia płaszczyzn porozumienia, wierząc, że tylko zjednoczeni będziemy mogli wspólnie stawiać czoła najważniejszym wyzwaniom naszych czasów. Jesteśmy ponadpartyjną organizacją współpracującą z partnerami instytucjonalnymi z różnych dziedzin. Posiadamy zespoły w Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Wielkiej Brytanii, Niemczech, we Francji i w Polsce. Nasze warszawskie biuro powstało w 2022 roku.

O Akcji Menstruacji:

Akcja Menstruacja od 2019 roku walczy z ubóstwem menstruacyjnym w Polsce. Specjalizujemy się we wspieraniu osób uczących się w ramach programu „Akcja Menstruacja w Twojej szkole”. Regularnie docieramy do kilkuset tysięcy nastolatków. Wierzymy w pomoc systemową oraz tworzenie długotrwałych i skutecznych rozwiązań problemu ubóstwa menstruacyjnego. Ważne jest dla nas, by każda potrzebująca osoba otrzymała pomoc dostosowaną do swoich potrzeb.

Autorki dziękują wszystkim osobom z Zespołu, które wspierały nas cennymi radami i krytycznymi uwagami na wszystkich etapach pracy nad badaniem oraz raportem: Zofii Włodarczyk, Annie Roguskiej, Dominice Gryf oraz Adamowi Traczykowi. Ponadto, szczególne podziękowania kierujemy do Emilii Kaczmarek oraz Pauliny Wasiluk, których doświadczenie oraz wiedza w zakresie wykluczenia menstruacyjnego były bezcenne.

Raport powstał na podstawie badań zrealizowanych w ramach programu Ministerstwa Edukacji Narodowej pod tytułem „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej” w roku szkolnym 2024/2025.



SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI

1.	Wstęp i nota metodologiczna.....	6
	Główne wnioski	
2.	Stan i źródła wiedzy o miesiączce wśród młodzieży szkolnej.....	10
3.	Przekonania na temat miesiączki.....	18
4.	Miesiączka w codziennych interakcjach	24
5.	Ubóstwo menstruacyjne wśród nastolatek	32
6.	Ocena bezpłatnej dostępności produktów higieny menstruacyjnej w szkołach.....	36
7.	Warsztaty pilotażowe i wizja edukacji o miesiączce w przyszłości.....	40
	Ocena warsztatów prowadzonych w ramach pilotażu	
	Jak powinny wyglądać lekcje o miesiączce w szkole?	
8.	Podsumowanie.....	54
9.	Nota metodologiczna.....	56
10.	Bibliografia.....	57
11.	Aneks.....	58

1.



WSTĘP I NOTA
METODOLOGICZNA

WSTĘP I NOTA METODOLOGICZNA

Niniejszy raport powstał na podstawie badań ilościowych i jakościowych zrealizowanych w ramach programu Ministerstwa Edukacji Narodowej pod tytułem „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej”. Ich celem było określenie zapotrzebowania na środki higieny menstruacyjnej w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych (publicznych i niepublicznych), zidentyfikowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i uczennic w zakresie cyklu miesięczkowego oraz lepsze rozpoznanie skali ubóstwa menstruacyjnego wśród młodzieży w Polsce.

Badanie ilościowe objęło uczniów i uczennice szkół uczestniczących w programie pilotażowym, w ramach którego zapewniono darmowe środki higieny menstruacyjnej w szkołach oraz przeprowadzono warsztaty edukacyjne dotyczące miesiączki. Struktura szkół biorących udział w pilotażu odzwierciedlała rzeczywistą strukturę szkół w Polsce pod względem lokalizacji (udział szkół z terenów wiejskich oraz z małych, średnich i dużych miast był proporcjonalny do stanu faktycznego).

Nie wszystkie szkoły objęte pilotażem wzięły udział w badaniu: część odmówiła, a w innych nie udało się go przeprowadzić mimo chęci. W związku z tym, mimo że próba jest bliska reprezentatywności na poziomie szkół, nie można jej traktować jako reprezentatywnej dla całej populacji uczniów i uczennic w danym wieku w Polsce.

W badaniu uczestniczyło 4717 osób, a próba była zbilansowana pod względem płci, wieku i miejsca zamieszkania respondentów. Jej szczegółową charakterystykę zamieszczono w aneksie na końcu raportu. Choć brak pełnej reprezentatywności nie pozwala na całkowite uogólnienie wyników na całą populację uczniów i uczennic powyżej 10. roku życia w Polsce, wielkość i różnorodność próby dają podstawy do wysokiego zaufania do uzyskanych rezultatów.

Przed rozpoczęciem badania uzyskano zgody na udział w badaniu od pełnoletnich uczniów oraz od rodziców lub opiekunów prawnych osób niepełnoletnich. Rodzice zostali poinformowani o formie i celu badania, zasadach anonimowości oraz możliwości wycofania zgody zarówno przez siebie, jak i przez dziecko w dowolnym momencie, bez żadnych konsekwencji. Uczniowie otrzymali te informacje co najmniej dzień przed planowanym przeprowadzeniem badania, aby móc podjąć świadomą decyzję o udziale. Bezpośrednio przed wypełnieniem ankiety uczniowie ponownie zapoznawali się ze wszystkimi szczegółami, a następnie wyrażali ostateczną zgodę na udział. Cały proces był zgodny z Kodeksem dobrych praktyk w badaniach z dziećmi (Maciejewska-Mroczek, Reimann, 2017).

W badaniu ilościowym rekomendowano wypełnianie kwestionariusza na osobistych telefonach uczniów i uczennic (jeśli je posiadali), aby zapewnić poczucie poufności. Badanie miało formę ankiety online, której uzupełnienie trwało średnio 7 minut i 3 sekundy. Była ona dostępna od 4 kwietnia do 6 czerwca 2025 roku. Linki przekazane szkołom zawierały zakodowane dane o wielkości miejscowości, w której znajduje się dana placówka, co pozwoliło pominąć pytania, na które uczniowie mogli nie znać odpowiedzi. Szkoły samodzielnie ustalały dzień realizacji badania. Za udział w badaniu nie przewidziano wynagrodzenia.

Badanie jakościowe obejmowało pogłębione wywiady indywidualne i grupowe z uczniami sześciu szkół uczestniczących w pilotażu oraz 12 wywiadów eksperckich z nauczycielami, nauczycielkami oraz osobami prowadzącymi i przygotowującymi warsztaty dotyczące menstruacji. Łącznie przeprowadzono sześć pogłębionych wywiadów grupowych – fokusowych – (2 z chłopcami i 4 z dziewczynkami), w których wzięło udział od 3 do 6 osób, 21 wywiadów indywidualnych (16 z dziewczynkami i 5 z chłopcami) oraz dodatkowo 2 diady z chłopcami. W sumie w badaniu uczestniczyło 51 osób uczęszczających do szkół podstawowych (klasy V–VIII), liceów, techników oraz szkół branżowych.

Każdy uczestnik otrzymał wynagrodzenie w postaci karty podarunkowej o wartości 50 zł do wykorzystania w sieci sklepów Empik. Aby zapewnić jak największą swobodę rozmów, wywiady z dziewczynkami prowadziły kobiety, a większość rozmów z chłopcami – mężczyzna.

Badanie jakościowe przeprowadzono w placówkach znajdujących się w różnych miejscach Polski: w dwóch wsiach oddalonych od większych ośrodków miejskich, dwóch miastach liczących poniżej 50 tys. mieszkańców oraz dwóch miastach wojewódzkich.

Według raportu „Ubóstwo dzieci” (Wójcik, 2022) problem ubóstwa w największym stopniu dotyka dzieci i młodzież, głównie z powodu trudnej sytuacji materialnej rodzin, zwłaszcza wielodzietnych. To pozwala przypuszczać, że właśnie ta grupa jest szczególnie narażona na ubóstwo menstruacyjne, rozumiane jako brak dostępu do odpowiednich produktów higienicznych w czasie miesiączki z przyczyn finansowych. Skala tego zjawiska wśród młodzieży nie jest jednak znana. Doświadczenie każdej formy ubóstwa wpływa negatywnie zarówno na rozwój fizyczny, jak i psychiczny dzieci, dlatego tak istotne jest podjęcie działań w tym zakresie.

W ostatnich latach można zaobserwować coraz więcej inicjatyw mających na celu eliminację ubóstwa menstruacyjnego – potrzebne artykuły higieniczne pojawiają się w przestrzeniach publicznych (zazwyczaj jednak odwiedzanych przez osoby dorosłe), a szkoły i zakłady pracy udostępniają je w toaletach, często we współpracy z organizacjami pozarządowymi, a nierzadko również z własnej inicjatywy. Prowadzony pilotaż stanowi kolejny krok w kierunku rozwiązania tego problemu.

Istnieje jednak więcej niż jedna definicja ubóstwa menstruacyjnego. W najwęższym ujęciu jest ono rozumiane jako brak środków na zakup produktów, takich jak podpaski i tampony, potrzebnych w trakcie miesiączki. W szerszym, odnoszącym się do zjawiska wykluczenia menstruacyjnego, obejmuje także brak odpowiednich warunków niezbędnych do dbania o higienę, niedostatek edukacji dotyczącej miesiączki, deficyty emocjonalne – szczególnie dotkliwe dla dziewczynek wchodzących w okres dojrzewania – oraz inne pokrewne zagadnienia. W niniejszym badaniu uwzględniliśmy różne wymiary ubóstwa menstruacyjnego, aby zaprezentować jego możliwie najpełniejszy obraz.

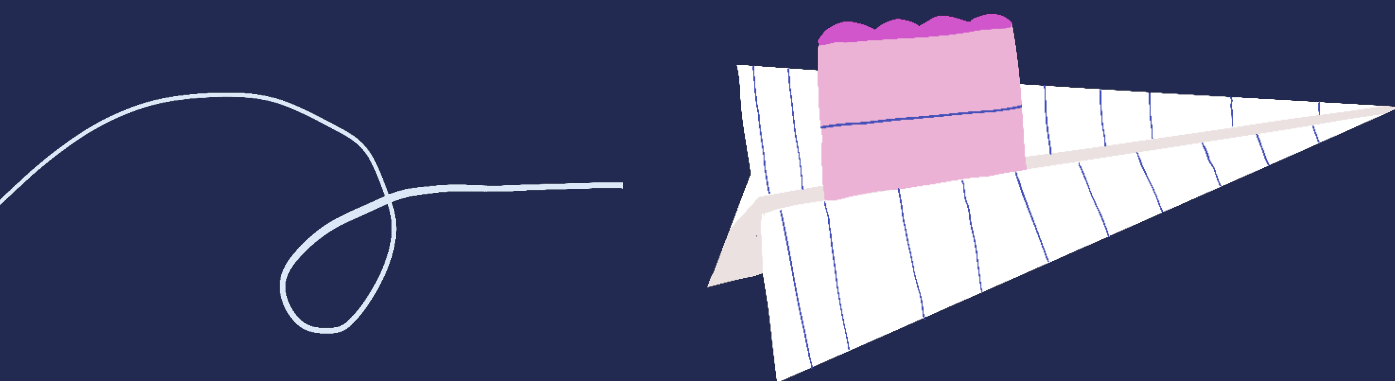
Jednym z ograniczeń badań dotyczących intymnych sfer życia, do których zalicza się miesiączkowanie, jest fakt, że niektóre ich aspekty mogą być postrzegane jako wstydlive, co może wpływać zarówno na udzielane odpowiedzi, jak i na samą chęć udziału w badaniu. Zjawisko to może mieć szczególne znaczenie w kontekście oceny skali ubóstwa menstruacyjnego, do którego respondentki mogły nie chcieć się przyznać ze względu na wstyd związany z tym doświadczeniem. W celu zminimalizowania tego ryzyka zapewniono uczestniczkom jak największy komfort podczas wywiadów twarzą w twarz, prowadzonych wyłącznie przez kobiety, oraz udzielono dodatkowych zapewnień o poufności i anonimowości wyników badania.

Ograniczeniem badania jakościowego jest również tak zwany efekt ankietera, wynikający między innymi z wyobrażeń respondenta na temat oczekiwań osoby prowadzącej badanie wobec jego zachowania oraz odpowiedzi. Badanie dzieci i młodzieży przez obce im osoby dorosłe wiąże się z relatywnie dużą asymetrią, w której młodzi respondenci mogą próbować antycypować, jakie odpowiedzi są pożądane przez badacza, i formułować je tak, by spełniały te oczekiwania. Efektu tego nie da się całkowicie wyeliminować – każdy wywiad jest interakcją między badającym a badanym. Aby jednak ograniczyć jego wpływ, uczestnikom wyraźnie podkreślano, że w badaniu nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi, że nie są w żaden sposób oceniani, a jedynym celem jest poznanie ich opinii na omawiane tematy, a nie na przykład sprawdzanie wiedzy. Sądząc po różnorodności udzielanych odpowiedzi, można stwierdzić, że udało się stworzyć optymalne warunki do przeprowadzenia wywiadów.

GŁÓWNE WNIOSKI

- 1 Ubóstwo menstruacyjne dotyczy co najmniej 4–8% dzieci w wieku szkolnym. Zjawisko to wpływa nie tylko na komfort związany z doświadczeniem menstruacji, lecz także na możliwość pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Dziewczynki, które nie mają swobodnego dostępu do środków higieny menstruacyjnej, znacznie częściej rezygnują z aktywności towarzyskich.
- 2 Zdaniem zdecydowanej większości uczniów i uczennic podpaski i tampony powinny być dostępne w szkole bezpłatnie, podobnie jak papier toaletowy. Takie rozwiązanie stanowi skuteczną odpowiedź na problem ubóstwa menstruacyjnego, a dodatkowo przyczynia się do normalizacji tematu.
- 3 Większość osób uczących się nie uważa miesiączki za temat tabu – określają ją jako „normalną sprawę”. Jeżeli jednak zapytać o zachowania i emocje z nią związane, wiele dziewcząt wciąż wstydzi się faktu, że ma okres, a rozmowy na ten temat często wywołują skrępowanie. Normalizacja miesiączki jest więc procesem w toku i wskazane jest podjęcie działań, które mogłyby oswoić dzieci i młodzież z tym zagadnieniem. Kluczową rolę odgrywa tu szkoła.
- 4 Dzieci i młodzież w wieku szkolnym uważają, że szkoła powinna być miejscem, w którym otrzymają rzetelne informacje na temat miesiączki. Warsztaty edukacyjne przeprowadzone w ramach pilotażu zostały przez uczestników i uczestniczki ocenione jednoznacznie pozytywnie.
- 5 Wśród dzieci i młodzieży nie ma wyraźnej preferencji co do formy prowadzenia zajęć o miesiączce. Każde z proponowanych rozwiązań ma swoje wady i zalety, które zostały opisane we właściwej części raportu.

2.



STAN I ŹRÓDŁA WIEDZY O MIESIĄCZCE
WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

STAN I ŹRÓDŁA WIEDZY O MIESIĄCZCE WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

Celem badania było zrozumienie, co dzieci i młodzież szkolna wie o miesiączce, jak ją postrzegają oraz w jaki sposób radzą sobie z nią na co dzień. Interesowała nas nie podręcznikowa znajomość fizjologii, lecz osobiste doświadczenia związane z menstruacją.

Aby uchwycić subiektywne poczucie kompetencji młodzieży, poprosiliśmy uczestników badania o samoocenę wiedzy w tym zakresie. Zadaliśmy pytanie, czy potrafiliby wyjaśnić komuś w swoim wieku, na czym polega miesiączka/okres. Zdecydowana większość uczniów (83%) uznała, że nie miałyby problemu z takim zadaniem, choć poziom pewności różnił się w zależności od wieku i płci.

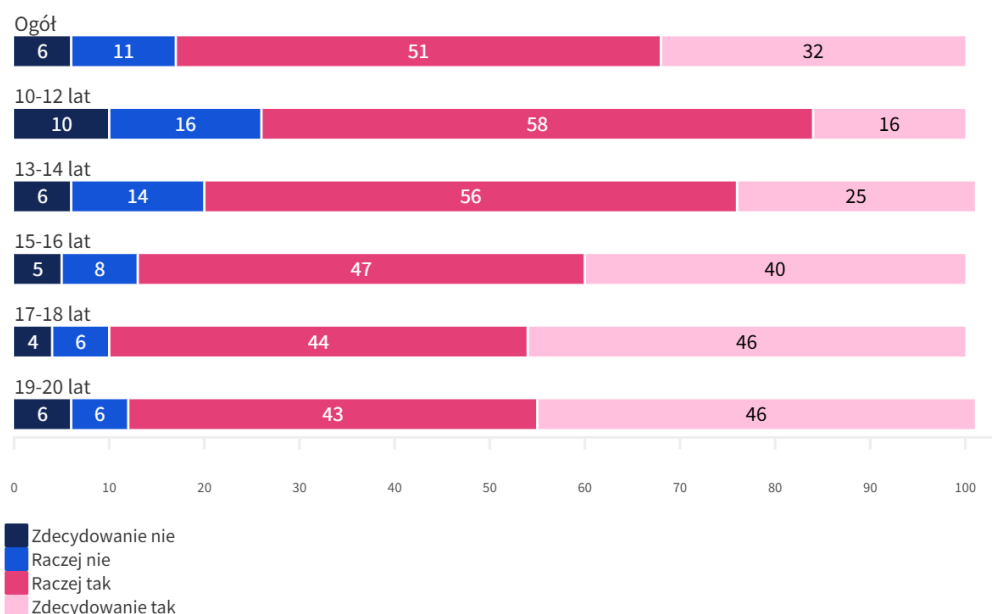
Najwięcej wątpliwości pojawiło się w najmłodszej grupie – około jedna czwarta badanych nie miała przekonania, że jest w stanie udzielić takiego wyjaśnienia. Wraz z wiekiem poczucie kompetencji rosło: aż 90% uczniów i uczennic liceów i techników deklarowało, że potrafiłoby to zrobić.

Wyniki różniły się także w zależności od płci – chłopcy znacznie częściej niż dziewczynki twierdzili, że nie sprostałoby temu zadaniu (35% wobec 6%). Dane te sugerują, że subiektywna ocena wiedzy pozostaje w ścisłym związku z bezpośrednimi doświadczeniami związanymi z menstruacją.

WYKRES 1

SAMOOCENA WIEDZY O MIESIĄCZCE

Wyobraź sobie, że ktoś w Twoim wieku prosi Cię o wyjaśnienie, na czym polega miesiączka, okres. Czy czujesz, że potrafisz to zrobić?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

65% chłopców zadeklarowało, że potrafiliby wytłumaczyć, na czym polega miesiączka. Jednak jedynie 49% poprawnie wskazało czas jej trwania, a 24% wybrało odpowiedź „nie wiem”. Grupą, dla której pytanie o długość menstruacji okazało się najbardziej problematyczne, byli chłopcy w wieku 10–12 lat – 34% z nich wskazało odpowiedź „nie wiem”, 19% „więcej niż 7 dni”, a 15% „mniej niż 3 dni”. Również w starszych grupach wiekowych co najmniej jedna czwarta badanych chłopców udzielała błędnej odpowiedzi lub zaznaczała opcję „nie wiem”. Wyniki te sugerują, że mimo relatywnie wysokiej samooceny, wiedza chłopców o menstruacji bywa niekompletna i pozbawiona spójnej struktury.

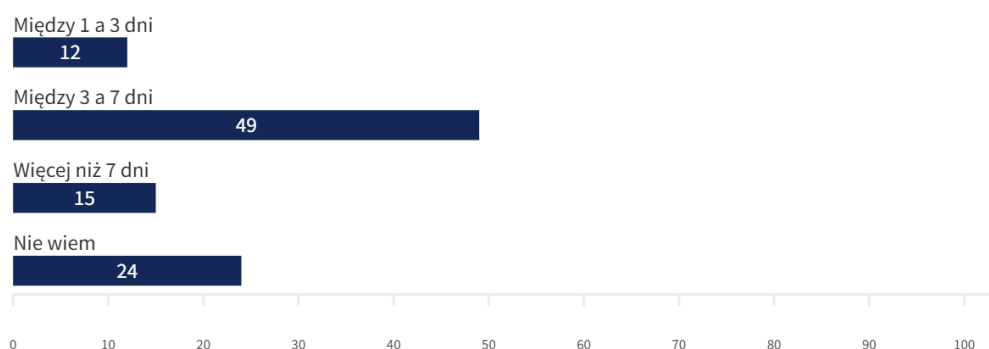
Marcin, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

No, jakby to tak dokładnie powiedzieć... Wychodzi ten zarodek, czy jakoś tak... Nie zarodek, tylko... Jakby to wytłumaczyć... Bo ja mam w głowie, ale ciężko to powiedzieć. No, ten zarodek, który mógł być zapłodniony, musi zostać wydalony.

WYKRES 2

DŁUGOŚĆ TRWANIA OKRESU WEDŁUG CHŁOPCÓW

Ile dni Twoim zdaniem najczęściej trwa okres?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=1564; pytanie zostało zadane tylko chłopcom. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Powierzchnowa znajomość tematu wśród chłopców nie jest zaskoczeniem – 18% z nich stwierdziło, że w ogóle nie poszukiwało wiedzy o miesiączce. Dla porównania taką odpowiedź wskazało jedynie 3% dziewcząt.

Dziewczynki najczęściej czerpią informacje od innych kobiet w rodzinie (71%), podczas gdy wśród chłopców taki sposób zdobywania wiedzy o menstruacji wskazało jedynie 24%. Źródłem, które chłopcy wskazują najczęściej, są lekcje w szkole (36%). Różnice widać także w odpowiedziach na pytanie o rozmowy w rodzinie: aż 87% dziewczynek miało takie doświadczenie, natomiast wśród chłopców – jedynie 25%. Wyniki te wyraźnie pokazują, jak istotną rolę w edukacji chłopców odgrywa szkoła: dla wielu z nich stanowi ona jedyne miejsce, w którym mogą uzyskać rzetelne informacje o menstruacji, ponieważ nie rozmawia się z nimi na ten temat w domu.

Marcin, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Nie, w domu nie rozmawiamy na ten temat.

Kostek, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Dobrze oceniam [zajęcia w szkole o miesiączce], dużo się dowiedziałem. Szczególnie w młodszych klasach dużo nam o tym opowiadali.

Włodek, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Na przykład po lekcji biologii mama mi wytłumaczyła, ale to było bardzo dawno. Ale takiej trudnej rozmowy w stylu „synek, usiądź, wytłumaczmy ci” generalnie, na szczęście, nie było.

Antek, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

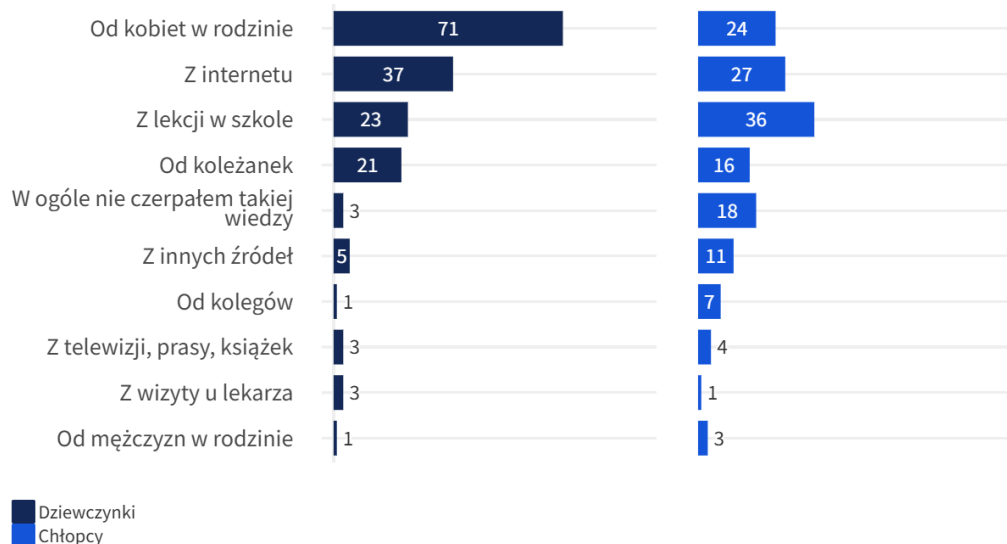
Tak naprawdę to nie wiem. Chyba po prostu, odkąd pamiętam, jakaś taka podstawowa wiedza, skąd to jest, to wiedziałem. Ewentualnie na co nieco w internecie przypadkiem się natknąłem. Plus od dziewczyn.

WYKRES 3

ŹRÓDŁA WIEDZY O OKRESIE

Skąd czerpiesz lub czerpałeś/czerpałaś najwięcej wiedzy o miesiączce, okresie?

Wybierz dwie odpowiedzi.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Wiedza o miesiączce przekazywana w domu rodzinnym pochodzi przede wszystkim od kobiet. Warto jednak zauważyć, że w rozmowy z chłopcami częściej niż z dziewczynkami angażuje się oboje rodziców lub ojcowie albo ojczymowie.

Hania, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Często rozmawiam z mamą.

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Wydaje mi się, że po prostu tak w rodzinie był ten temat, bo moja siostra ma takie bardzo mocne miesiączki, że strasznie ją bolał brzuch i przez to u mnie nie był ukrywany ten temat. No i po prostu wiedziałam, że coś takiego jest.

Weronika, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Mama się na przykład pytała, czy już dziewczyny mają [miesiączkę]. No i to tak naturalnie przyszło. Nie mam tego w pamięci, żeby pierwsze rozmowy o okresie wyglądały tak, że na przykład siadamy i gadamy. To tak naturalnie wyszło... Może w łazience włosy czesałam, mama się malowała i mówiła „słuchaj, tutaj, jak coś, to są podpaski i pokażę ci, jak się tego używa”.

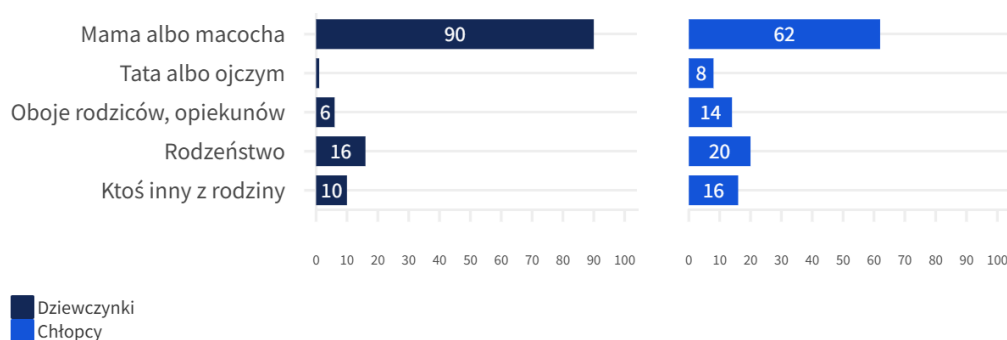
Liliana, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Mama mnie od małego uczyła, co to jest okres, jak zakładać podpaski. No więc to nie było dla nas takie doświadczenie, że przychodzi ten pierwszy okres i nie wiesz nic.

WYKRES 4

ROZMOWA O OKRESIE Z RODZINĄ

Kto rozmawiał z Tobą o miesiączce?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=3095; pytanie zostało zadane tylko osobom, które na pytanie, czy ktoś z rodziny rozmawiał z nimi o okresie, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Zarówno dla dziewczynek, jak i dla chłopców internet jest drugim najczęstszym źródłem wiedzy o miesiączce. Podczas wywiadów eksperckich nauczycielki oraz osoby prowadzące warsztaty zwracały uwagę na to, że dzieci natrafiają w sieci na liczne, często nieprawdziwe informacje, których nie potrafią zweryfikować. Sama młodzież również wyraża obawy dotyczące ich wiarygodności.

Damian, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja wolałem tylko słuchać osób, które same przez to przechodzą, bo jednak w internecie jest dosłownie wszystko. Na przykład na TikToku albo rolkach na Instagramie różni ludzie próbują tłumaczyć... Więc internetu nie chciałem używać.

W sumie 70% badanych (78% dziewcząt i 58% chłopców) brało udział w jakichś zajęciach szkolnych dotyczących miesiączki. Najczęściej były to lekcje przyrody lub biologii. Na drugim miejscu znalazły się lekcje wychowania do życia w rodzinie, a na trzecim – dodatkowe warsztaty poświęcone wyłącznie temu tematowi, prowadzone przez osoby spoza szkoły. Popularność tej ostatniej formy może być związana z tym, że w większości szkół ankiety wypełniano niedługo po realizacji spotkań edukacyjnych w ramach programu pilotażowego.

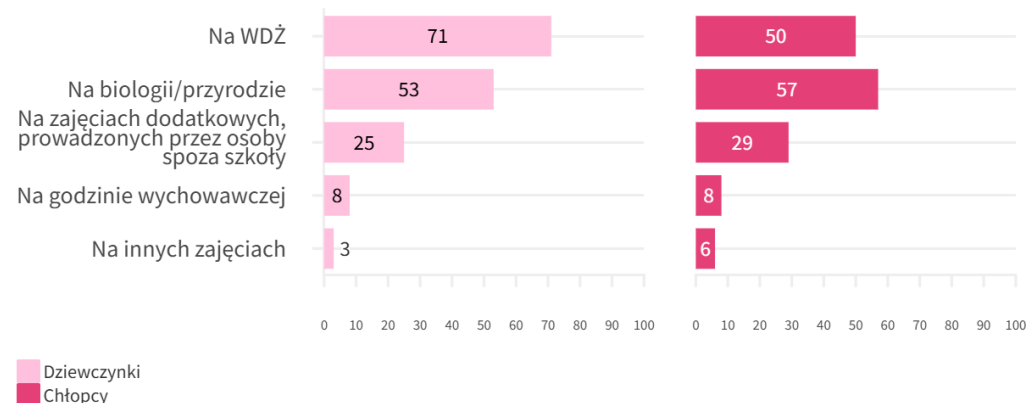
Zajęcia WDŻ i warsztaty z prowadzącymi spoza szkoły były wskazywane równie często przez chłopców i dziewczynki. Lekcje przyrody i biologii częściej wymieniały dziewczęta, co może odzwierciedlać lepsze dopasowanie programu nauczania do ich potrzeb. Możliwe też, że w efekcie chłopcy rzadziej pamiętają, że temat ten pojawiał się na lekcjach. Niektórzy rodzice, z którymi rozmawialiśmy, zwracali uwagę, że czasem zajęcia o menstruacji w ramach przyrody są prowadzone wyłącznie dla dziewcząt, podczas gdy chłopcom organizuje się w tym czasie inne aktywności.

Z przeprowadzonych przez nas wywiadów z uczniami i uczennicami wynika, że na lekcjach biologii zagadnienie miesiączki jest omawiane powierzchownie – zazwyczaj jednorazowo, przy okazji tematu układu rozrodczego.

WYKRES 5

TEMAT MENSTRUACJI NA LEKCJACH

Na jakich lekcjach pojawił się temat miesiączki?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=3325; pytanie zostało zadane jedynie uczniom, którzy zadeklarowali, że uczestniczyli w lekcjach na temat okresu w szkole. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Lekcje wychowania do życia w rodzinie spotykają się z różnymi ocenami – w dużej mierze zależą one od sposobu prowadzenia zajęć przez nauczyciela. Według relacji uczniów nie przynoszą one praktycznej wiedzy, gdy polegają głównie na biernym oglądaniu filmów lub przyswajaniu treści narzuconych przez program, zamiast odpowiadać na aktualne i rzeczywiste potrzeby uczennic i uczniów.

Sandra, III klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

To jest moim zdaniem duży problem, że na tym WDŻ nie ma takich tematów, o których naprawdę jest potrzebna wiedza, tylko takie, na przykład, jak rozwiązać konflikt w rodzinie. No okej, to jest też potrzebne, ale powinno być też więcej takich właśnie tematów, jak okres, miesiączka.

Leon, II–III klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Jak miałem WDŻ, to po prostu ta pani, z którą miałem te zajęcia, moim zdaniem nauczała jakby z niechęcią. Nie mogła przedstawić tego bardziej atrakcyjnie, objaśnić... Nie wiem, włączyła filmik i tyle. I siedziała na telefonie.

Potrafią być jednak angażujące i wartościowe, gdy poruszane treści odnoszą się do oczekiwań młodzieży, a sposób prowadzenia lekcji sprzyja atmosferze zaufania.

Jadwiga, VI–VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Na WDŻ omawiamy miesięczkę co roku i pani nas pyta, czy mamy jakieś pytania. Chyba w czwartej albo piątej klasie robiliśmy karteczki anonimowo, wrzucaliśmy je do pudełka, pani losowała i odpowiadaliśmy na wszystkie pytania. I wtedy było sporo tych pytań. Ta pani była naszą wychowawczynią w klasach I–III i bardzo jej ufaliśmy, jak to małe dzieci. I teraz też nie mamy problemu iść do niej, coś powiedzieć, zapytać, bo to jest taka dla nas bliska osoba.

Dla niemal połowy badanych uczniów i uczennic (45%) wiedza o miesięczce zdobyta w szkole jest wystarczająca. Jednak aż 31% badanych – a nawet więcej wśród chłopców – nie pamięta, czego dowiedzieli się podczas tych lekcji, co może świadczyć o zapotrzebowaniu na systematyczne utrwalanie treści.

Jedna czwarta respondentów ocenia, że informacje przekazywane w szkole były niedostateczne – deklaruje to dwukrotnie więcej dziewcząt niż chłopców. Odsetek osób niezadowolonych z zakresu szkolnych treści zwiększa się wraz z wiekiem – w najmłodszej grupie (10–12 lat) 18% uczniów stwierdziło, że nie dowiedziało się wszystkiego, czego chciało, podczas gdy w najstarszej grupie było to już 39%. Wraz z wiekiem prawdopodobnie rośnie krytycyzm wobec programu szkolnego – starsi uczniowie mogą lepiej uświadamiać sobie swoje oczekiwania i częściej dostrzegać braki w przekazywanej wiedzy.

Obowiązujący program nie odpowiada więc w pełni na potrzeby wielu uczniów i uczennic, zwłaszcza ze starszych klas, a dodatkowo temat miesięczki poruszany jest na tyle rzadko, że utrudnia to trwałe przyswojenie wiadomości.

Agata, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

[Chciałabym dowiedzieć się], kiedy się udać do lekarza.

Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

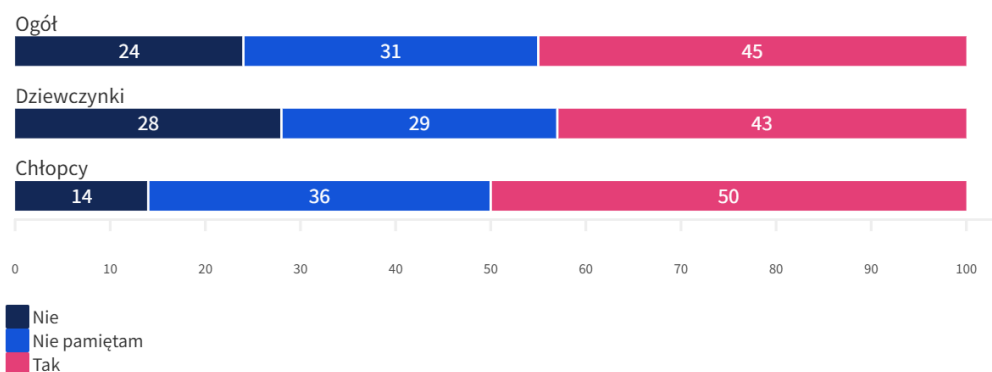
U nas mogliby rozwinąć temat [miesięczki], na przykład powiedzieć, co jest niepokojące albo na co mamy uważać.

Magda, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

[Chciałabym, żeby pokazali], że to jest coś normalnego, z czym się jest przez większość życia. Na przykład jak się używa podpaski, bo wiem, że moje przyjaciółki na początku właśnie źle to robiły. Albo właśnie tampony. Żeby pokazali, co i jak się używa.

WYKRES 6 WIEDZA O MIESIĄCZCE ZDOBYTA W SZKOLE

Czy na zajęciach w szkole dowiedziałeś(aś) się wszystkiego, co chciaeś(aś) wiedzieć?

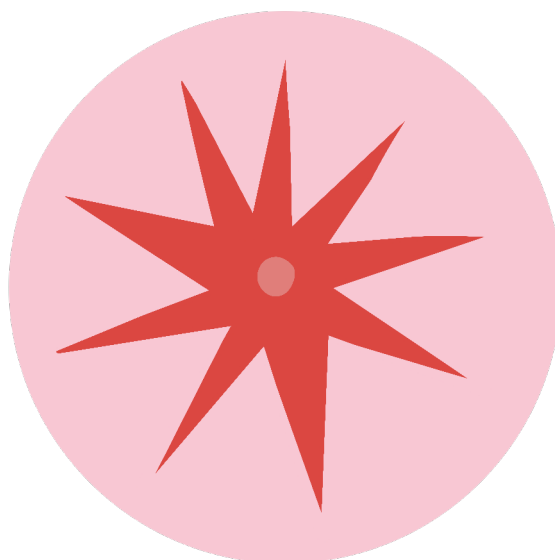


CAWI, maj-czerwiec 2025, N=3325; pytanie zostało zadane jedynie uczniom, którzy zadeklarowali, że uczestniczyli w lekcjach na temat okresu w szkole. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Wyniki wskazujące na niedobór wiedzy o miesiączce wśród uczniów dobrze korespondują z ogólnym postrzeganiem szkoły przez młodych ludzi.

W badaniu przeprowadzonym w 2024 roku wśród osób w wieku 18–29 lat (Gagatek, Karaś, Kelsz, 2025), określenie „przestarzała” było najczęściej wybieraną charakterystyką polskiej szkoły. Co więcej, zdecydowana większość respondentów uznała, że zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej i seksualnej są w programie szkolnym obecne w niewystarczającym stopniu – uważa tak odpowiednio 80% i 70% badanych, a jedynie nieliczni (7% i 8%) są innego zdania.

Zarówno osoby uczące się obecnie, jak i te, które niedawno opuściły szkolne mury, zgodnie podkreślają, że tematom takim jak menstruacja poświęca się w edukacji formalnej zbyt mało uwagi.



3.



PRZEKONANIA NA TEMAT
MIESIĄCZKI

PRZEKONANIA NA TEMAT MIESIĄCZKI

Wśród młodzieży widoczna jest postępująca normalizacja tematu menstruacji – zarówno w sposobie myślenia, jak i w języku, którego używają. Większość uczniów i uczennic nie postrzega jej jako czegoś odpychającego – tylko 16% zgadza się ze stwierdzeniem, że „miesiączka to coś obrzydliwego”. Postawy te różnią się jednak wyraźnie w zależności od płci: 74% dziewcząt odrzuca to negatywne skojarzenie, wśród chłopców – 48%.

Nie oznacza to jednak radykalnie wyższego poziomu aktywnej tabuizacji miesiączki wśród chłopców. Jedynie 21% z nich uważa, że okres jest czymś obrzydliwym, natomiast znaczna część nie ma w tej kwestii wyrobionego zdania (odpowiedź „nie wiem” wskazało 32% chłopców i 13% dziewcząt). Może to wynikać z poczucia, że temat menstruacji staje się coraz bardziej obecny i oswojony w przestrzeni publicznej – przykładem jest choćby rezygnacja w reklamach telewizyjnych produktów higieny menstruacyjnej z niebieskiego płynu na rzecz realistycznego, czerwonego. W takim kontekście chłopcy mogą mieć poczucie, że miesiączka jest postrzegana społecznie jako coś zwyczajnego i nie wypada mówić o odczuwaniu obrzydzenia. Normalizacja tego tematu wydaje się więc być trendem, który coraz częściej akceptują, choć prawdopodobnie nie zinternalizowali jeszcze w pełni tej zmiany.

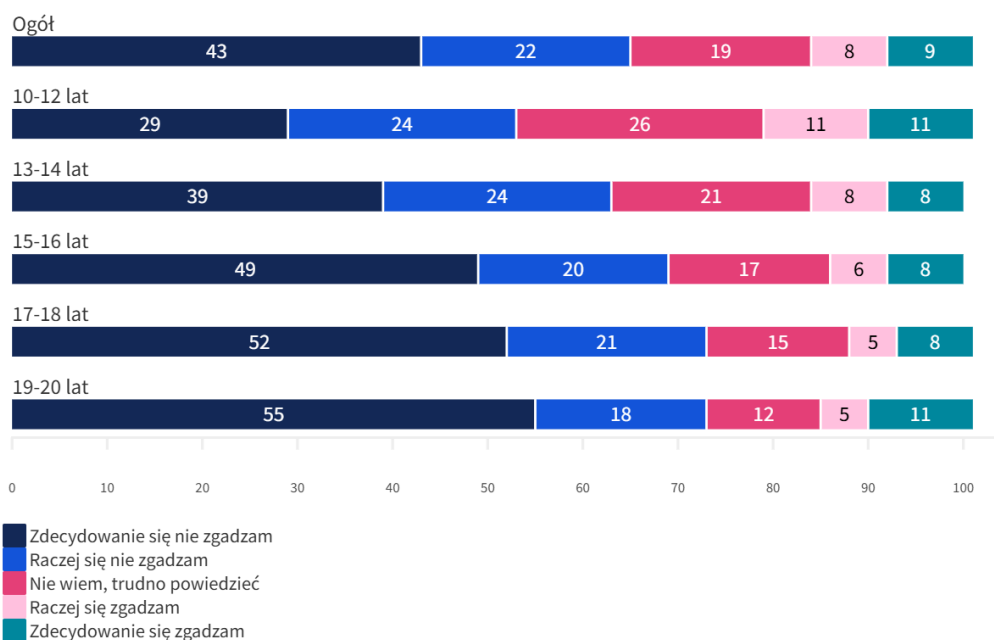
Ponadto widać, że wraz z wiekiem rośnie sprzeciw wobec postrzegania miesiączki jako czegoś odpychającego.

WYKRES 7

NORMALIZACJA A TABUIZACJA MIESIĄCZKI

Czy i jak bardzo zgadzasz się z tym zdaniem?

Okres to coś obrzydliwego.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

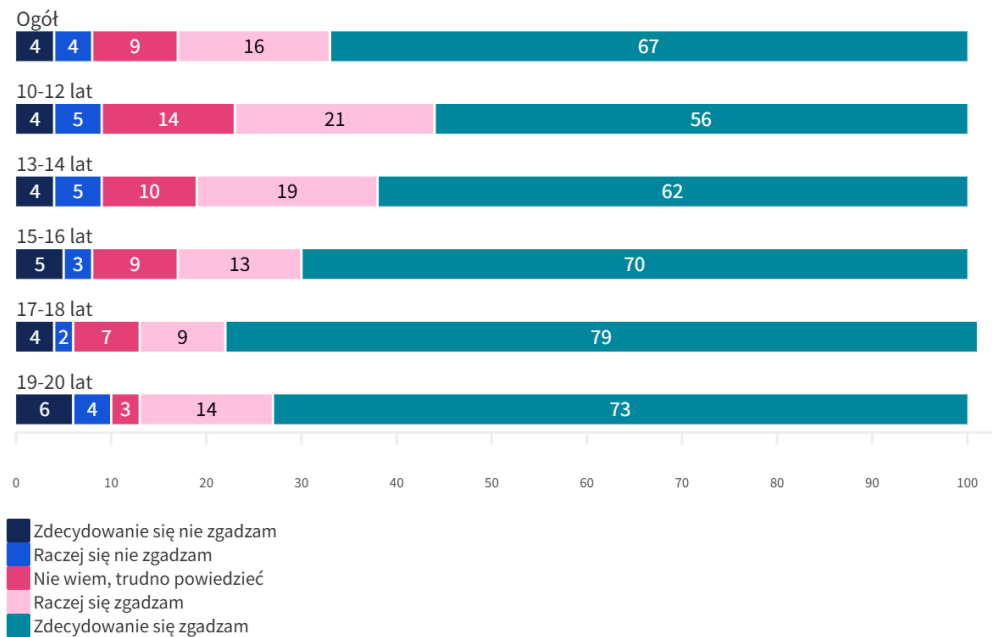
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Te wyniki korespondują z postrzeganiem miesiączki jako „normalnej sprawy”. Tak określiły ją 83% badanych, a zdecydowane przekonanie o „normalności” tego tematu staje się coraz powszechniejsze wraz z wiekiem. Postawa ta dominuje również wśród chłopców – 75% z nich zgadza się z tym stwierdzeniem. Odmienne zdanie ma niewielki odsetek respondentów: nie zgodziło się z nim jedynie 6% dziewcząt i 10% chłopców.

WYKRES 8 OPINIE O OKRESIE

Czy i jak bardzo zgadzasz się z tym zdaniem?

Okres to normalna sprawa.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Przywołane wyniki pokazują, że większość nastolatków w Polsce jest oswojona z tematem miesiączki i nie wiąże go z odczuciami niechęci czy obrzydzenia. Odsetek ten rośnie wraz z wiekiem, co może być związane z większym obyciem dzięki osobistym doświadczeniom oraz wiedzy czerpanej z różnych źródeł. W efekcie może to oznaczać mniejszą tabuizację menstruacji i większą odporność na potencjalne negatywne skutki tejże tabuizacji.

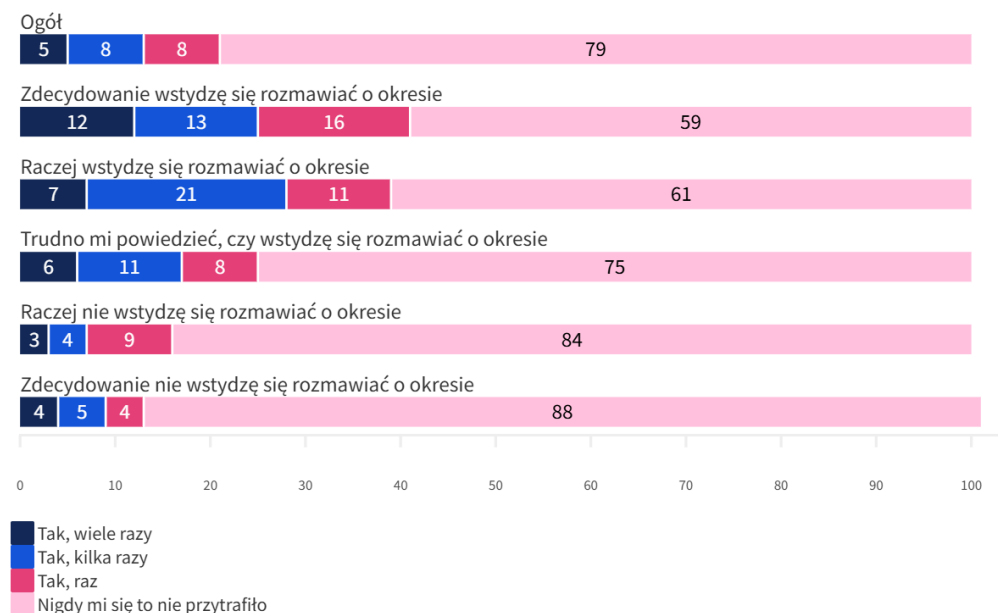
Choć wiele danych potwierdza postępującą normalizację miesiączki wśród młodzieży, część odpowiedzi wskazuje, że przez niektóre dziewczęta wciąż jest ona postrzegana jako coś wstydlivego. Aż jedna piąta (21%) menstruujących nastolatek przyznała, że przynajmniej raz zrezygnowała z wcześniej zaplanowanych aktywności – takich jak pójście do szkoły, zajęcia sportowe czy spotkania towarzyskie – z powodu wstydu związanego z okresem.

Wśród dziewcząt, które deklarują poczucie skrępowania w rozmowach o miesiączce, odsetek rezygnacji z zajęć wzrasta do 41%, podczas gdy w grupie zdecydowanie pozabawionej takich obaw spada do 12%. Wyniki te sugerują, że emocjonalny kontekst menstruacji – zwłaszcza wstyd – może sprzyjać ograniczaniu aktywności i społecznemu wycofaniu.

WYKRES 9

REZYGNACJA Z AKTYWNOŚCI - WSTYD

Czy zdarzyło Ci się gdzieś nie pójść, np. do szkoły, na zajęcia sportowe, lub nie spotkać się z koleżankami/kolegami podczas okresu, ponieważ się wstydiłaś?



CAWI, maj-czerwiec 2015, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynkom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

42% badanych dziewcząt obawia się, że ktoś zauważy, że mają okres, a 43% wstydzi się zmieniać podpaskę lub tampon w szkole – nie chcą, żeby ktoś to usłyszał lub zobaczył. W odróżnieniu od wcześniej omawianych wyników, te odczucia słabną wraz z wiekiem, ale nie jest to wyraźna tendencja. Wśród najstarszych uczennic nadal około jedna trzecia boi się, że ktoś zorientuje się, że mają miesiączkę.

Mimo że na poziomie deklaracyjnym zdecydowana większość badanych uznaje menstruację za „coś normalnego”, w zachowaniach wciąż widoczne są elementy tabuizacji. Podczas wywiadów jakościowych dziewczynki przyznawały, że temat nadal może wywoływać zakłopotanie, a także niepokój związany z tym, jak są postrzegane przez otoczenie, co przekłada się na dyskomfort w czasie okresu.

Magda, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Dla mnie jest krępujące to, że może być to widać, jak się ma spodnie, dlatego wolę tampony. [...] No, może się tak odznaczać na spodniach albo właśnie trochę przecieknąć na spodnie i będzie widać ten okres.

Olga, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

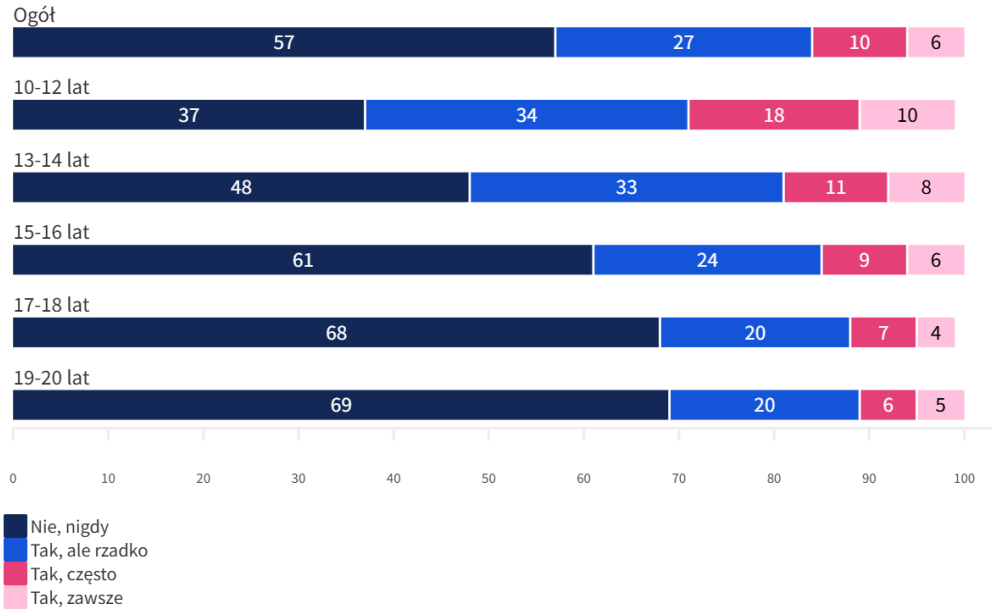
Dużo osób wstydzi się pójść do łazienki na przerwie, dlatego często chodzą na lekcjach, aby nikogo nie było w tej toalecie. [Dlaczego?] No... wstydzę się, że słysząc te różne rzeczy, że słysząc, jak ktoś zmienia podpaskę.

Kasia, V klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Na przerwie jest bardzo dużo dziewczyn w toaletach i też jest taki trochę wstyd, żeby odklejać ten papierek od podpaski albo tampon otwierać. Myślę, że dziewczyny mogą się tego wstydzić przy rówieśniczkach.

**WYKRES 10
OBAWA, ŻE KTOŚ ZORIENTUJE SIĘ, ŻE MASZ OKRES**

Czy boisz się, że ktoś w szkole zorientuje się, że masz okres?

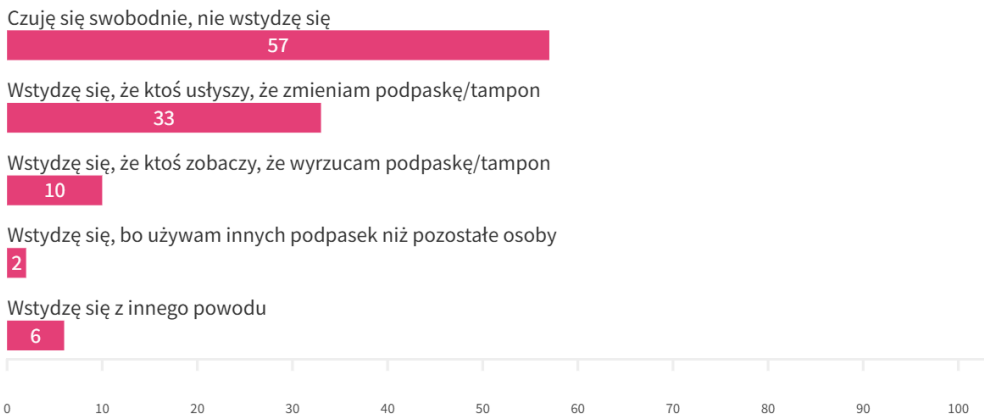


CAWI, maj-czerwiec 205, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynkom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

**WYKRES 11
ZMIANA PODPASKI LUB TAMPONU W SZKOLE**

Jak się czujesz, zmieniając podpaskę albo tampon w szkole?

Wybierz wszystkie pasujące odpowiedzi.



CAWI, maj-czerwiec 205, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynkom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Podobnie jak w przypadku dorosłych kobiet menstruujących, wśród nastolatek pełna normalizacja miesiączki jest widoczna głównie na poziomie ogólnego postrzegania – samo zjawisko uznawane jest za coś zwyczajnego. Na poziomie codziennych doświadczeń wygląda to jednak inaczej: miesiączka nadal bywa źródłem wstydu i jest ukrywana przed innymi, co może negatywnie wpływać na komfort dziewcząt w tym czasie.



4.



MIESIĄCZKA
W CODZIENNYCH
INTERAKCJACH

MIESIĄCZKA W CODZIENNYCH INTERAKCJACH

Jednym z narzędzi oswojania i normalizowania tematu są rozmowy – szczególnie te prowadzone w gronie rówieśników. Dlatego w badaniu przyjrzelśmy się również temu, jak miesiączka funkcjonuje w codziennej komunikacji między uczniami i uczennicami. Większość uczestników wywiadów jakościowych wskazywała, że jest to dla nich naturalny temat, o którym rozmawiają bez skrępowania.

Kasia, V klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Czasami społeczeństwo nam wmawia, że powinniśmy się tego [miesiączki] wstydzić, że powinniśmy to zakrywać, a to wcale nie powinno tak być. I to nie powinien być temat tabu. No bo każdy powinien o tym wiedzieć, bo to jest totalnie naturalne.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja mówię normalnie o miesiączce otwarcie, bo nie uważam, że to jest jakiś temat tabu. To jest normalne – każda kobieta to ma i nie uważam tego za coś wstydlivego.

Franek, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja uważam, że to już jest normalne. Nie, że tam było coś takiego nowego i można się śmiać – to jest takie normalne.

Krysia, VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Dla mnie temat okresu jest takim zwykłym tematem, tak samo jak pytanie „Jak ci minął dzień?” czy „Co dziś robiłaś?”.

Nie wszyscy czują się jednak z zagadnieniem miesiączki zupełnie swobodnie. W przeprowadzonym badaniu ilościowym prawie co czwarta osoba (24%) przyznała, że wstydzi się o tym rozmawiać, a 28% wybrało odpowiedź „nie wiem, trudno powiedzieć”, co również można odczytywać jako przejaw pewnego skrępowania. Zarówno poczucie wstydu, jak i trudność bądź niechęć do udzielenia odpowiedzi na to pytanie, maleją wraz z wiekiem, co może być dodatkowym sygnałem stopniowej normalizacji tematu. Najwyższy odsetek osób odczuwających wstyd w rozmowie o okresie odnotowano wśród uczniów szkół branżowych (32%) oraz podstawowych (29%).

W przypadku dzieci uczęszczających do szkół podstawowych może to wynikać z ograniczonego doświadczenia z menstruacją – wśród badanych dziewczynek w wieku 10–12 lat i 13–14 lat odpowiednio 64% i 16% nie miało jeszcze pierwszej miesiączki, a więc nie są z nią oswojone w takim stopniu, jak ich starsze koleżanki. Ponadto w młodszych grupach wiekowych częściej obserwuje się tendencję do tworzenia jedнопłciowych grup rówieśniczych. Ten podział może powodować, że temat menstruacji, obecny głównie w rozmowach dziewcząt, w ogóle nie dociera do chłopców, co mogłoby tłumaczyć ich większe speszenie.

W szkołach branżowych, gdzie struktura uczniów charakteryzuje się większym udziałem chłopców (EduBaza, n.d.), temat okresu pojawia się rzadziej, a tym samym przestrzeń do jego normalizacji jest ograniczona. Dodatkowo, w odróżnieniu od techników czy liceów ogólnokształcących, w placówkach tego rodzaju większy nacisk kładzie się na kształcenie praktyczne, co może sprawiać, że zagadnienia z zakresu biologii, wychowania do życia w rodzinie i edukacji zdrowotnej są omawiane bardziej pobieżnie. Uczniowie mają więc mniej okazji do rozmów o menstruacji, a temat ten dłużej pozostaje dla nich krępujący niż dla rówieśników uczących się w innych typach szkół ponadpodstawowych.

W badaniu jakościowym jedna z koordynatorek programu pilotażowego – na podstawie danych ze swojej placówki – zwróciła uwagę na fakt, że uczniowie szkół branżowych często pochodzą z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym. Jak wskazują badacze społeczni (por. Mohd. Tohit & Haque, 2024), może to sprzyjać tabuizacji tematów związanych ze zdrowiem, w tym menstruacją.

Patryk, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Jak my [chłopaki] zapytamy, to się dowiemy i tyle, więcej nam nie powiedzą. Dziewczyny wstydzą się odpowiedzieć na pytania o okres albo w ogóle nie chcą gadać na ten temat i zmieniają go od razu na inny.

Liliana, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Jeden mój znajomy się śmiał, że ja jestem okresiara. A ja mówię: „Ale co? To jest normalne! Każda dziewczyna ma okres, twoja dziewczyna ma okres, ja mam okres”. Ja mu wytłumaczyłam tylko, że nie ma się z czego śmiać, takie zachowanie to jest jego niedojrzałość po prostu.

Kostek, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Jak myślę okres, to [czuję] ciekawość i wstyd. No bo tak trochę... wstydę się o tym rozmawiać po prostu. No, to jest bardziej o ciele.

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

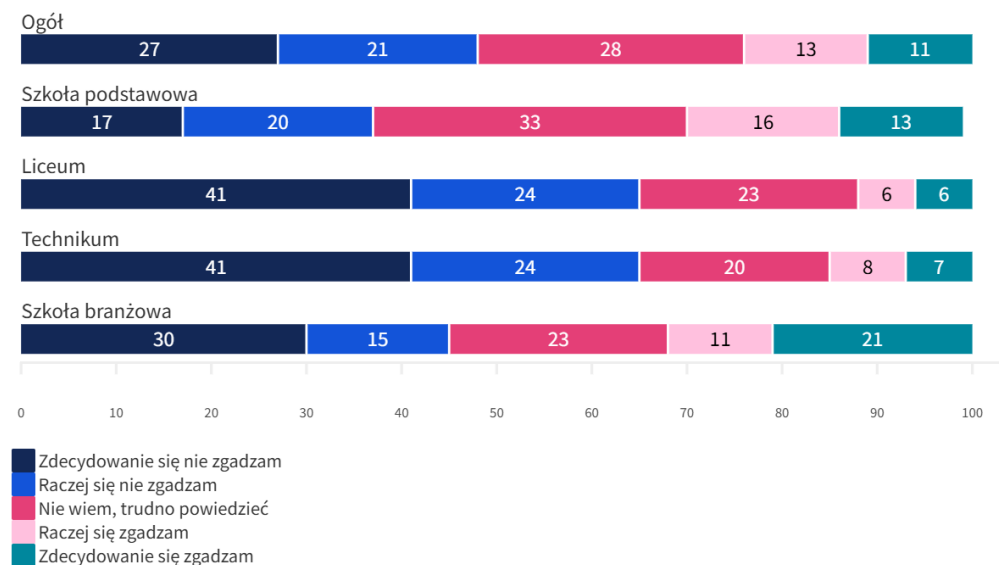
Jak miałam pierwszą miesiączkę, to było jakieś takie dziwne, żeby tak powiedzieć po prostu: „Mam miesiączkę”. No ale powiedziałam i moja mama zareagowała normalnie. I wtedy już po prostu złamałam jakby ten mur. I już mnie to nie stresowało w ogóle. Ale to pierwsze powiedzenie, że dostałam pierwszej miesiączki, było lekko stresujące.

WYKRES 12

WSTYD ZWIĄZANY Z ROZMOWĄ O MIESIĄCZCE

Czy i jak bardzo zgadzasz się z tym zdaniem?

Wstydę się rozmawiać o okresie.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

W badaniu pytaliśmy także o rozmowy o miesiączce w różnych kontekstach – w grupach jedнопłciowych i mieszanych. Zdecydowana większość dziewczynki (79%) czuje się swobodnie, poruszając temat okresu w gronie rówieśniczek. Wynik ten jest spójny z badaniami jakościowymi: wszystkie rozmówczynie podkreślały, że bez skrępowania omawiają sprawy związane z menstruacją z koleżankami, choć jednocześnie zauważały, że są w ich otoczeniu osoby, dla których temat ten wciąż wiąże się ze wstydem. Najczęściej miesiączka pojawia się w tych rozmowach w kontekście dolegliwości, takich jak ból czy gorszy nastrój.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

No tak, normalnie z dziewczynami – koleżankami – rozmawiamy o tym [miesiączce]. Nie mamy czegoś takiego, że to jest dla nas temat tabu.

Kasia, V klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

[Rozmawiamy o tym, że...] na przykład bolą nas brzuchy, które podpaski są najlepsze, czy coś takiego. Ale niektóre dziewczyny tak bardzo chcą oszukać, że nie mają tego okresu. Właśnie niektóre dziewczyny tak jakby jeszcze się go boją, tego tematu.

Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Rozmawiamy o okresie, żeby sobie ponarzekać. Myślę, że to jest najczęstszy powód rozmowy o okresie.

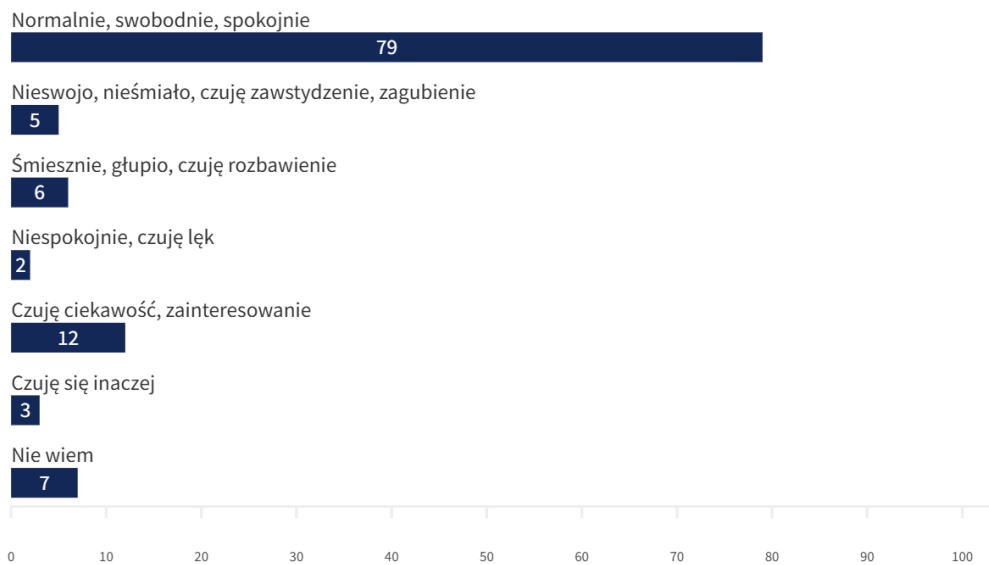
Odsetek dziewcząt deklarujących, że czują się „normalnie, swobodnie, spokojnie” w rozmowach o miesiączce w gronie koleżanek, wzrastał wraz z wiekiem – od 68% w najmłodszej grupie wiekowej (10–12 lat) do 91% w najstarszej (19–20 lat). Na poczucie komfortu w kręgu koleżeńskim wpływało również wcześniejsze poruszenie tego tematu przez kogoś z rodziny. W przypadku uczennic, które miały taką rozmowę, odpowiedź wskazującą na brak skrępowania wybrało 81%. Wśród dziewcząt, z którymi nikt z bliskich nie rozmawiał o menstruacji, odsetek ten wynosił 65%.

WYKRES 13

ROZMOWY O OKRESIE W GRONIE DZIEWCZYN

Jak się czujesz, rozmawiając o miesiączce w gronie samych dziewczyn?

Możesz wybrać jedną albo dwie odpowiedzi.



CAWI, maj-czerwiec 205, N=3040; pytanie zostało zadane tylko dziewczynom.
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Podobne pytanie skierowane do chłopców – o rozmowę o miesiączce w męskim gronie rówieśniczym – przyniosło odmienne rezultaty. Najczęściej wybierali oni odpowiedź „nie wiem” (36%), a dopiero w drugiej kolejności „normalnie, swobodnie, spokojnie” (31%). Ponad dwukrotnie częściej niż dziewczęta deklarowali, że temat ten wywołuje w nich rozbawienie, co może sugerować próbę rozładowania dyskomfortu za pomocą humoru.

Podobnie jak w przypadku uczennic, odsetek chłopców czujących się swobodnie w rozmowach o okresie z rówieśnikami rósł wraz z wiekiem – w dwóch najstarszych grupach wiekowych była to już najpopularniejsza odpowiedź. Ponownie kluczową rolę odgrywała wcześniejsza rozmowa w rodzinie: 41% chłopców, którzy mieli takie doświadczenie, czuło się w tym temacie komfortowo, wobec 28% wśród tych, którym nikt z bliskich o tym nie opowiadał. Znaczny udział odpowiedzi „nie wiem” może wynikać z faktu, że miesiączka rzadko pojawia się w rozmowach między samymi chłopakami – jak wskazywali uczestnicy wywiadów jakościowych. Jeżeli temat się pojawia, to raczej z inicjatywy koleżanek i w mieszanym gronie rówieśniczym.

Michał, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Raczej nie, nie rozmawiamy o tym z kolegami. To jest taki temat, który rzadko się porusza.

Antek, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Po prostu dziewczyna, jak dostanie miesięczki w momencie, w którym jest w dobrej grupie znajomych, to nie będzie mieć problemu, by o tym powiedzieć.

WYKRES 14

ROZMOWY O OKRESIE W GRONIE CHŁOPCÓW

Jak się czujesz, rozmawiając o miesięczce w gronie samych chłopaków?

Możesz wybrać jedną albo dwie odpowiedzi.



CAWI, maj-czerwiec 2015, N=1564; pytanie zostało zadane tylko chłopcom.
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Odczucia towarzyszące badanym podczas rozmów o miesięczce w grupach mieszanych były nieco bardziej zróżnicowane niż w jedнопłciowych. Swobodę w takich okolicznościach deklaruje 43% respondentów – w tym 46% dziewcząt i 38% chłopców. Co ciekawe, chłopcy częściej czują się komfortowo w gronie mieszanym niż w męskim, natomiast u dziewcząt obserwuje się tendencję odwrotną, szczególnie wśród uczennic poniżej 14 roku życia.

Dane ponownie pokazują, że wraz z wiekiem rośnie akceptacja i naturalność rozmów o menstruacji – pełen komfort w grupie mieszanej deklaruje już 72% uczennic szkół ponadpodstawowych oraz blisko połowa chłopców.

Wyniki sugerują, że obecność dziewcząt, na przykład w ramach wspólnych zajęć o miesięczce, może pomagać chłopcom w oswojeniu tematu i wspierać jego normalizację wśród rówieśników.

Franek, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

*Szczerze mówiąc, ja nie rozmawiam z koleżankami z klasy.
Nie interesuję się tym.*

Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

*Ja na przykład nie mam problemu, żeby porozmawiać [z chłopakami],
ale wiem, że oni nie są raczej chętni, żeby tego słuchać.*

Róża, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Raczej z dziewczynami, z chłopakami nie.

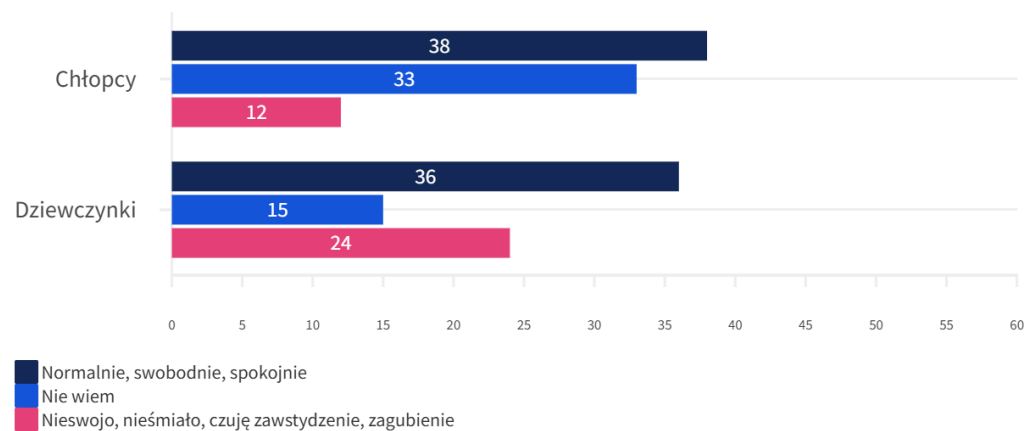
Magda, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

*No, też się zdarza [rozmowa o okresie w gronie mieszanym].
Że na przykład muszę iść do łazienki, bo mam okres, czy coś takiego.*

WYKRES 15

ROZMOWY O OKRESIE W GRONIE MIESZANYM

Jak się czujesz, rozmawiając o miesiączce, kiedy chłopaki i dziewczyny są razem, w jednej grupie?
Możesz wybrać jedną albo dwie odpowiedzi.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.



5.



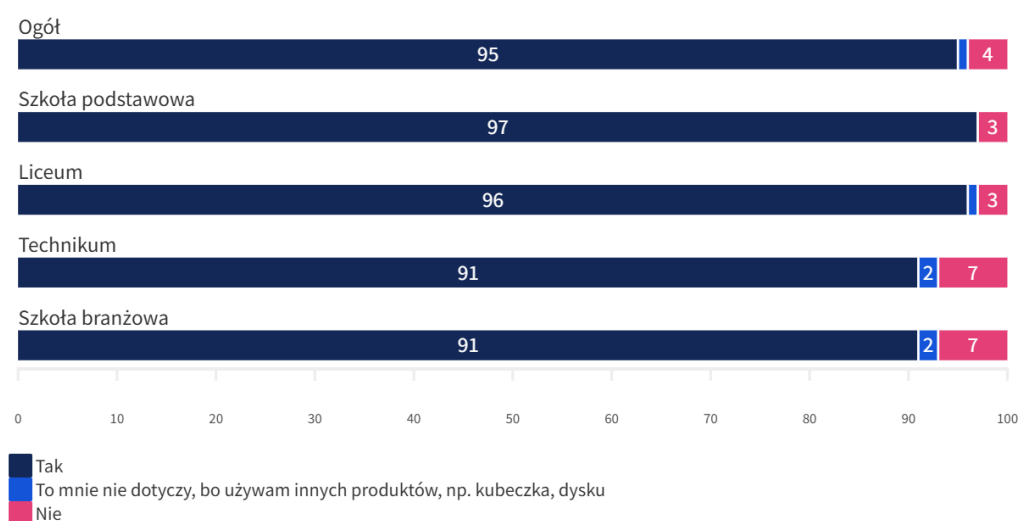
UBÓSTWO MENSTRUACYJNE
WŚRÓD NASTOLATEK

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE WŚRÓD NASTOLATEK

Jak wskazaliśmy we wstępie, ubóstwo menstruacyjne definiuje się przede wszystkim jako ograniczenia w dostępie do artykułów higieny menstruacyjnej podczas okresu, zwłaszcza z powodów finansowych. Zdecydowana większość (95%) miesięczkujących uczennic, które brały udział w badaniu, twierdzi, że dysponuje wystarczającą ilością takich produktów. Najwyższy – choć wciąż niewielki – odsetek dziewcząt deklarujących brak odpowiedniego dostępu odnotowano w technikum i szkołach branżowych, gdzie wyniósł 7%.

WYKRES 16
DOSTĘP DO PODPASEK I TAMPONÓW

Czy w trakcie każdego okresu masz dostęp do tyłu podpasek lub tamponów, ilu potrzebujesz?



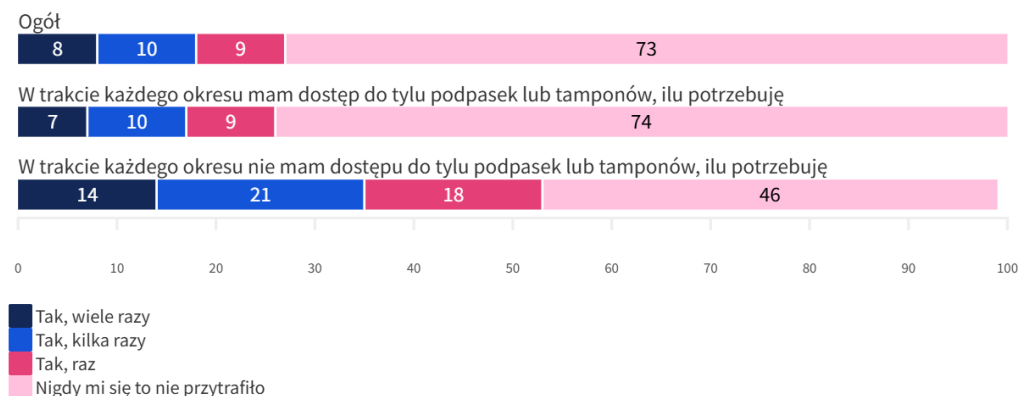
CAWI, maj-czerwiec 2015, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynkom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Jednak przy innym ujęciu pytania – dotyczącym rezygnacji z aktywności ze względu na brak podpasek lub tamponów – obraz sytuacji wygląda mniej optymistycznie. Ponad jedna czwarta (27%) badanych uczennic przyznała, że przynajmniej raz musiała zrezygnować z planów, takich jak spotkanie z koleżankami, udział w zajęciach sportowych czy pójście do szkoły, właśnie z tego powodu. Wśród osób, które już we wcześniejszym pytaniu wskazały, że nie zawsze mają dostęp do wystarczającej ilości produktów menstruacyjnych, odsetek ten sięgał aż 53%.

WYKRES 17

REZYGNACJA Z AKTYWNOŚCI - BRAK PODPASEK I TAMPONÓW

Czy zdarzyło Ci się gdzieś nie pójść, np. do szkoły, na zajęcia sportowe lub nie spotkać się z koleżankami/kolegami z powodu braku podpasek lub tamponów podczas okresu?



CAWI, maj-czerwiec 205, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Skalę ubóstwa menstruacyjnego badaliśmy również poprzez pytanie o znajomość osób, które mogą się z nim zmagać. Łącznie 25% uczniów i uczennic zadeklarowało, że zna lub przypuszcza, że zna taką osobę, w tym 12% było tego pewnych. Dziewczęta wskazywały taką możliwość częściej niż chłopcy (31% wobec 14%).

W badaniu jakościowym uczestnicy mieli trudność z oszacowaniem skali zjawiska wśród ich rówieśników i w Polsce. Szczególnie młodszym rozmówcom trudno było wyobrazić sobie, że ktoś w ich wieku może doświadczać braku dostępu do artykułów higieny menstruacyjnej. Często sytuowali oni ten problem wyłącznie wśród osób zmagających się z ubóstwem skrajnym, na przykład w kryzysie bezdomności. Pojawiały się jednak także odmienne opinie – niektórzy nie mieli problemu z wyobrażaniem sobie takich okoliczności lub znali osoby, które znalazły się w takiej sytuacji. Jedna z badanych dziewcząt przyznała, że sama doświadczyła ubóstwa menstruacyjnego.

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Niby by się wydawało, że dużo takich osób powinno być, bo Polska jest rozwiniętym krajem, ale myślę, że jednak jak ktoś jest biedniejszy, to może nie mieć tych środków. No i może to nie jest jakby jego pierwsza potrzeba, na którą przeznaczają pieniądze.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Nie wiem, szczerze, nie mam żadnego pojęcia. Na pewno osoby, które są na przykład bezdomne, mogą mieć z tym problem, faktycznie. Kobiety bezdomne mogą mieć z tym problem. Po prostu mogą nie mieć funduszy na takie rzeczy. No bo nie oszukujemy się, one są dosyć drogie.

Sandra, III klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Myślę, że są dziewczyny, które nie mają podpasek w domu. Nie wiem, jakieś kryzysowe sytuacje w rodzinie, dziewczyny z biednych rodzin czy coś.

Klaudia, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Ja miałam taką sytuację, że nie miałam podpasek, wtedy papieru tylko używałam. Po prostu u mnie wtedy też było słabo z pieniędzmi, a dopiero mi się okres zaczął. No i... używałam papieru. Prosiłam mamę o pieniądze. Też mi mówiła, że jest słabo z pieniędzmi.

Hania, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Myszę, że tak, że są takie osoby w moim wieku. Każdy ma różną sytuację w domu.

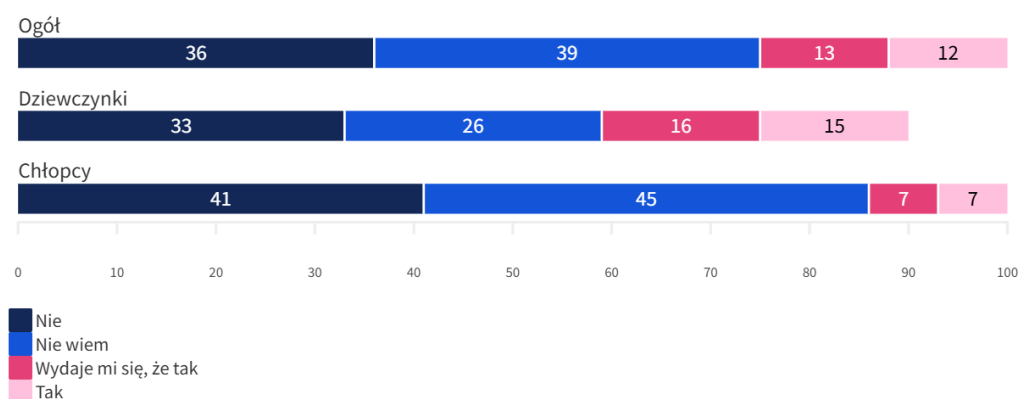
Olga, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Wydaje mi się, że na pewno są, ale raczej takich osób nie znam.

WYKRES 18

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE WŚRÓD RÓWIEŚNICZEK

Czy znasz kogoś, komu czasem brakuje podpasek, tamponów?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Wyniki przeprowadzonego badania nie pozostawiają wątpliwości, że ubóstwo menstruacyjne dotyczy również dziewczynek w Polsce. Zjawisko potwierdzono zarówno w części jakościowej – poprzez bezpośrednie świadectwa osób zmagających się z problemem – jak i w części ilościowej, której wyniki pokazują, że nie wszystkie menstruujące uczennice w naszym kraju mają pełny dostęp do środków higieny menstruacyjnej. Biorąc pod uwagę niechęć do ujawniania trudnej sytuacji materialnej, szczególną wrażliwość dzieci na ubóstwo oraz fakt, że badanie przeprowadzono w szkołach, gdzie dzięki pilotażowi zapewniono bezpłatne podpaski i tampony, rzeczywista skala zjawiska z pewnością przekracza wskazane 4–8%. To alarmujący sygnał, wskazujący na potrzebę wprowadzenia działań systemowych – na wzór tych zainicjowanych w pilotażu – w skali ogólnokrajowej.

6.



OCENA BEZPŁATNEJ
DOSTĘPNOŚCI PRODUKTÓW
HIGIENY MENSTRUACYJNEJ
W SZKOŁACH

OCENA BEZPŁATNEJ DOSTĘPNOŚCI PRODUKTÓW HIGIENY MENSTRUACYJNEJ W SZKOŁACH

Jednym z elementów programu pilotażowego było zapewnienie produktów higieny menstruacyjnej w szkolnych łazienkach. Większość uczniów i uczennic (85%) placówek objętych programem uważa, że tampony i podpaski powinny być dostępne w damskich toaletach szkolnych, tak samo jak papier toaletowy. Takie rozwiązanie popiera 95% dziewcząt. Wśród chłopców również przeważa poparcie (61%), choć częściej niż ich rówieśniczki deklarują brak zdania w tej kwestii (32% wobec 4%).

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Dla mnie to podpaski powinny być na takiej samej zasadzie jak papier toaletowy. Jak masz papier toaletowy za darmo w szkole, to dlaczego nie ma podpasek? To jest przecież potrzebne... Jakby ktoś nie miał pieniędzy, to co ma zrobić?

Anastazja, VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Jak papier toaletowy jest, no to dlaczego nie podpaski?

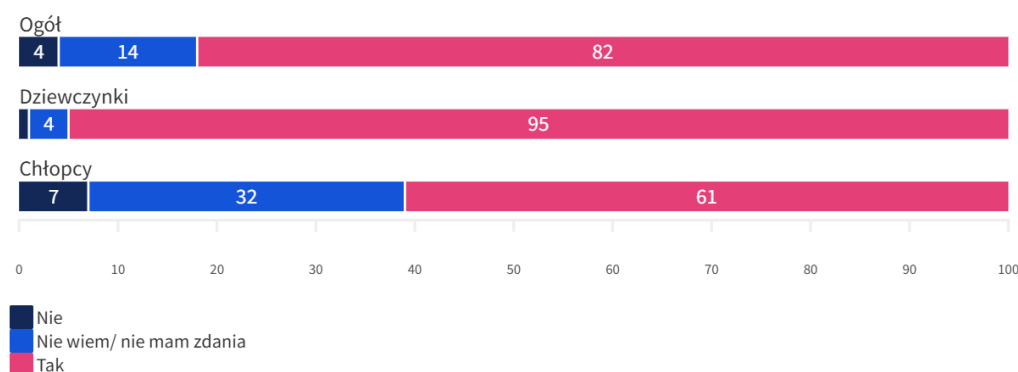
Stefan, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Tak. Nie mam nic przeciwko. Mi to nie przeszkadza. Ludziom to ułatwia. Czemu miałbym to likwidować albo znieść? To jest dla mnie głupstwo. To moja opinia.

WYKRES 19

OPINIA NA TEMAT DOSTĘPNOŚCI PODPASEK I TAMPONÓW W SZKOŁACH

Czy Twoim zdaniem tampony i podpaski powinny być dostępne w szkolnych damskich toaletach, tak samo jak papier toaletowy?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

We wszystkich szkołach objętych badaniem jakościowym uczennice i uczniowie pozytywnie oceniali wprowadzenie bezpłatnych podpasek i tamponów do szkolnych toalet.

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Pamiętam, że jak weszłam do łazienki z moimi koleżankami to było takie „O, ale fajnie”! Bo już wcześniej o tym słyszałam, że w innych szkołach są takie rzeczy. I później jak u nas wprowadzili to miałam takie „O, super!”.

Dziewczęta podkreślały, że taka dostępność zwiększa ich komfort i poczucie bezpieczeństwa – szczególnie w sytuacjach, gdy zapomną wziąć podpaski czy tampony z domu lub kiedy okres zaskoczy je w szkole. Pozwala to także uniknąć sytuacji, w której rówieśnicy mogliby zorientować się, że dana osoba ma okres, bo idzie do łazienki z torebką lub plecakiem. Takie odpowiedzi nie były częste, ale potwierdzają, że ukrywanie miesiączki nadal pozostaje doświadczeniem części dziewczynek. Wśród badanych pojawiały się również głosy, że zapewnienie artykułów higieny menstruacyjnej w toaletach to duża pomoc dla osób, które mogą nie mieć swobodnego dostępu do nich w domu, a więc – mierzyć się z ubóstwem menstruacyjnym.

Krysia, VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

W sytuacjach, kiedy dostajemy nagle okres w szkole i jesteśmy zaskoczone, i nie mamy nic przy sobie... Koleżanka też może nie mieć podpasek ze sobą. Albo na przykład dzisiaj może jest obfity okres i po prostu za mało wzięło się artykułów z domu. Wtedy wiemy, że jest to pudełko w łazience.

Hania, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Na przykład w takich krytycznych sytuacjach, jak ktoś dostanie pierwszy okres, a nie ma jeszcze podpasek czy tamponów. Może jak przyjdzie do szkoły, to ma je na pewno w łazience.

Liliana, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Są też dziewczyny, które nie mają dużo pieniędzy. I im to jest potrzebne, bo na przykład nie mają na podpaski. To też jest pomocne.

Olga, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Nie każdy może chcieć zawsze iść z plecakiem czy z torebką do łazienki, bo dużo osób wtedy wie, że idziesz zmienić podpaskę czy tampon, więc jak one tam są, to nie trzeba zabierać tej torebki ze sobą.

Większość dziewcząt była zadowolona z produktów dostępnych w ramach pilotażu i nie miała do nich żadnych zastrzeżeń. Pojedyncze osoby wskazywały na potrzebę wprowadzenia podpasek w większym rozmiarze oraz na konieczność regularnego uzupełniania dyspenserów.

Iga, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Myszę, że [dostępne produkty] są dobre, ale mogłyby być na przykład większe czy grubsze, bo tam są takie dość cienkie, chociaż działające. Różne osoby mają różny cykl, więc myślę, że gdyby były różne rodzaje tego, to byłoby lepiej, bo obfitość okresu jest różna.

Dorota, VII–VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Są, ale nie zawsze. Powinny też być trochę grubsze, bo są takie cieniutkie bardzo. Różne rozmiary mogłyby też być.

Róża, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja słyszałam, że dużo osób zabiera te podpaski, tampony, więc często nie ma. Zapominają uzupełniać.

Przychylnie komentarze na temat dostępności produktów higieny menstruacyjnej pojawiały się również w wywiadach eksperckich z nauczycielami koordynującymi pilotaż w szkołach. Wskazywali oni, że przez cały rok obserwowali bardzo pozytywne przyjęcie tej inicjatywy ze strony zarówno uczniów, jak i rodziców.

Koordynatorka pilotażu w szkole branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

*Te nasze dziewczyny bardzo z tego korzystają i na tym polegają.
Teraz nie wyobrażam sobie, żeby miało ich nie być.*

Koordynatorka pilotażu w szkole podstawowej, wieś:

*Dla dziewczyn to jest wielka rzecz, taka pewność, że te produkty
zawsze tam są, takie poczucie bezpieczeństwa.*

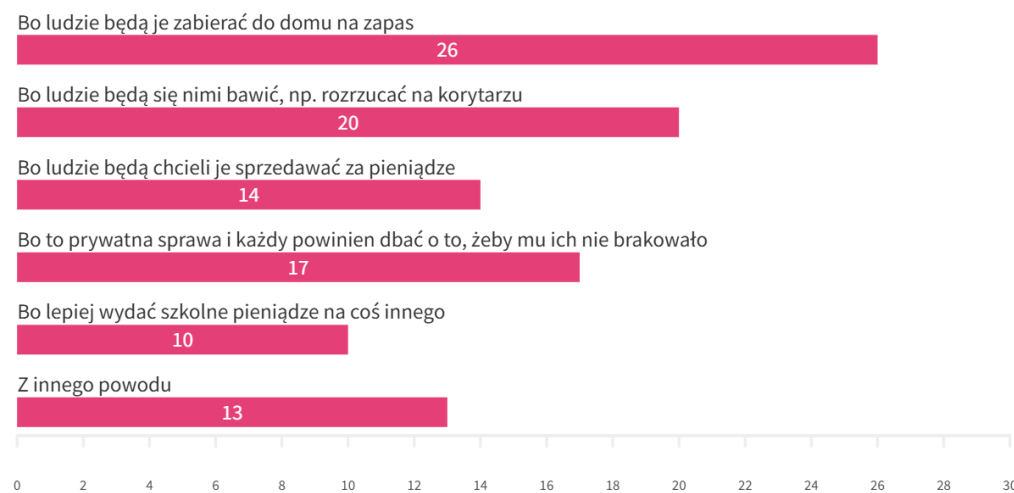
Ci, którzy nie poparli pomysłu umieszczania podpasek i tamponów w szkolnych toaletach – zaledwie 4% próby, czyli 170 osób – najczęściej argumentowali swoją opinię obawą przed nadużywaniem produktów, na przykład zabieraniem ich do domu na zapas lub wykorzystywaniem do zabawy i żartów.

WYKRES 20

POWODY SPRZECIWU WOBEC DOSTĘPNOŚCI DARMOWYCH TAMPONÓW I PODPASEK W SZKOŁACH

Dlaczego Twoim zdaniem tampony i podpaski, nie powinny być dostępne w szkolnych toaletach?

Wybierz jeden najważniejszy powód.



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=170; pytanie zostało zadane tylko osobom, które stwierdziły, że podpaski i tampony nie powinny być dostępne w szkolnych toaletach. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Podobne zastrzeżenia pojawiały się w wypowiedziach uczniów, którzy wzięli udział w badaniu jakościowym. Zgłaszane wątpliwości nie przekładały się jednak na ogólny, przychylny odbiór tego rozwiązania.

Dorota, VII–VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

*Polega to też na tym, że dzieci są ciekawe, co to jest, i po prostu bawią się tym.
I też w taki sposób marnują [te produkty].*

Kasia, V klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Na przykład dzieci z niższych klas przychodzą i rzucają tamponami po łazienkach.

7.



WARSZTATY PILOTAŻOWE
I WIZJA EDUKACJI
O MIESIĄCZCE W PRZYSZŁOŚCI

WARSZTATY PILOTAŻOWE I WIZJA EDUKACJI O MIESIĄCZCE W PRZYSZŁOŚCI

OCENA WARSZTATÓW PROWADZONYCH W RAMACH PILOTAŻU

Pilotaż obejmował nie tylko zapewnienie produktów higieny menstruacyjnej w szkołach, lecz także realizację warsztatów edukacyjnych poświęconych miesiączce. Uczestnicy oceniali je zdecydowanie pozytywnie.

Iga, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Pomyślałam sobie, że w sumie fajnie, że będą takie lekcje. Że po prostu więcej osób będzie wiedziało, o co chodzi i tak dalej. Fajnie, że będzie coś takiego zorganizowanego.

W szczególności doceniali interaktywną formułę zajęć oraz to, że pytania o menstruację i dojrzewanie można było zadawać anonimowo przez telefon.

Oskar, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Była fajnie zrobiona prezentacja, jeszcze pod koniec można było zadać anonimowo pytanie.

Hania, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Pani poprosiła nas, byśmy przynieśli sobie telefony i każdy miał na telefonie stronę do takiego quizu i to było też fajne, bo każdy się ścigał, kto zrobi lepszy wynik.

Stefan, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Fajne, że to było interaktywne, że angażuje się publikę, taka osoba dowiaduje się więcej. Taka aktywność pobudza.

Choć interaktywność okazała się dużym atutem, w praktyce bywała także wyzwaniem dla prowadzących. Nie wszyscy uczniowie dysponowali smartfonami, a w części szkół brakowało dostępu do internetu. W efekcie w niektórych placówkach – zwłaszcza w szkołach podstawowych na terenach wiejskich – realizacja scenariusza w pełnym kształcie nie była możliwa, szczególnie podczas zajęć z młodszymi dziećmi.

Prowadząca warsztaty w ramach pilotażu:

Szczególnie w tych podmiejskich szkołach nie działa właśnie ta forma wirtualna. Bo jednak założenie, że wszystkie dzieci mają dostęp do telefonów, jest błędne i to widać szczególnie na wiejskich terenach. Jak to nie działa, to trudno tak atrakcyjnie poprowadzić zajęcia.

Istotne jest więc, aby także w formach zajęć niewymagających korzystania urządzeń mobilnych uczniowie mieli możliwość anonimowego zadawania pytań. Wielokrotnie podkreślali oni, że taka opcja jest dla nich szczególnie ważna i znacząco wpływa na pozytywny odbiór warsztatów.

Karolina, VI–VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

My z koleżankami podeszłyśmy potem do tej pani i zadawałyśmy pytania, bo tak przy tych wszystkich osobach ciężko trochę było...

Dużym zainteresowaniem cieszyła się możliwość obejrzenia i poznania różnych produktów menstruacyjnych, takich jak kubeczek czy majtki menstruacyjne.

Kostek, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Jak pani pokazywała te produkty higieny, to ciekawe było, bo nigdy wcześniej nie miałem sytuacji, żeby zobaczyć, jak i co się z nimi robi. Niektóre były pluszakowe. [Co myślisz o takiej formie?] Fajne, żeby pokazać, że to nie jest coś ohydneho.

Większość dziewcząt doceniła również to, że warsztaty były adresowane nie tylko do nich, lecz także do chłopców.

Weronika, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Fajnie, że też chłopcy byli na to zaproszeni i że to było anonimowe.

Uczniowie i uczennice zwracali uwagę, że prowadzenie zajęć przez osobę spoza kadry pedagogicznej budziło większą ciekawość i sprawiało, że chętniej słuchali przekazywanych treści.

Michał, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

[Takie zajęcia powinien prowadzić] raczej ktoś z zewnątrz. Nowy głos, nowa twarz. Możemy się dowiedzieć. A tutaj nauczyciele są, to po prostu można ich słuchać, ale nie każdy będzie brał ich na serio.

Agata, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Osoba z zewnątrz, moim zdaniem. Ale nauczyciel też nie byłby zły. Do osoby z zewnątrz ma się taki szacunek i z zainteresowaniem się podchodzi, że to jest ktoś nowy, może ciekawiej opowie.

Co więcej, jednorazowy charakter spotkania sprzyjał swobodniejszej atmosferze – młodzież czuła się bardziej komfortowo, zadając pytania bez skrępowania i bez obaw o ewentualną ocenę ze strony nauczycieli, która mogłaby mieć wpływ na ich dalsze funkcjonowanie w szkole.

Olga, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

[to, że osoba prowadząca warsztaty nie była ze szkoły] To lepiej. Gdyby to był ktoś ze szkoły, to wtedy nie pojawiałoby się tyle pytań, bo osoby bałyby się pytać osoby, którą znają, bardziej kojarzą ze szkoły. A tak była większa swoboda.

Róża, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Jakbym powiedziała jakąś głupotę przez przypadek, no to ta pani i tak by mnie już więcej nie spotkała. Osobie z zewnątrz możemy zadawać inne pytania niż nauczycielce, która też uczy nas jeszcze innych przedmiotów.

Karolina, VI–VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Jest krępujące, że nauczyciele tam byli [na warsztatach]. I panowie nauczyciele. Wychowawca mój był, więc nie chciałam zadawać pytań. Chciałabym, żeby nie było tam nauczycieli.

Ekspertki, które dzieliły się doświadczeniem i opiniami na temat optymalnej formuły zajęć o menstruacji, prezentowały odmienne stanowiska w kwestii osoby prowadzącej. Część popierała zapraszanie edukatorów z zewnątrz, o których z aprobatą wyrażali się uczniowie i uczennice. Inne uważały, że zajęcia powinna prowadzić osoba na stałe zatrudniona w szkole, ponieważ mogłoby to wzbudzać większe zaufanie rodziców oraz dawać uczniom poczucie bezpieczeństwa i możliwość ponownego zwrócenia się z pytaniem, gdyby zaistniała taka potrzeba.

EKSPERTKA 1:

Większe wrażenie wywierają zajęcia prowadzone przez osobę z zewnątrz. Uczniowie są bardziej zainteresowani, mniej się krępują, bo z nauczycielem ze szkoły potem pozostają w kontakcie. A jeśli są to zajęcia jednorazowe albo seria spotkań przez cały rok szkolny, to zapewnia komfort i anonimowość osobom, które uczestniczą.

EKSPERTKA 2:

Moim zdaniem to powinno być zadanie dla wuefistów i wuefistek, bo to są najczęściej jedyne osoby w szkole, które są bardziej zwyczajne, bezpośrednie, mniej ex cathedra w relacjach. To osoby, które widzą tego młodego człowieka w różnych codziennych sytuacjach międzyludzkich, częstszych niż te w ławce. Więc mój pomysł jest taki, żeby taką edukacją zajęły się osoby, które uczą wychowania fizycznego, i żeby zajęcia miały formę dodatkowej godziny wychowania fizycznego, która miałaby się odbywać na sali gimnastycznej, a nie w klasie.

EKSPERTKA 3:

Ja jednak uważam, że lepiej, aby te zajęcia prowadziła osoba na stałe związana ze szkołą – pod warunkiem, że posiada odpowiednie przygotowanie merytoryczne i dba o etykę swojej pracy. To pozwala nawiązać relacje z uczniami i dać im poczucie bezpieczeństwa. Zdarza się, że pytanie pojawia się dzień po zajęciach, albo uczeń zdaje sobie sprawę, że czegoś w ogóle nie zrozumiał i wtedy dobrze, że ta osoba jest w szkole i można ją swobodnie zapytać. Czasem też sytuacja się zmienia i potrzeba zadania pytania pojawia się za kilka miesięcy.

To, co uczniowie szczególnie cenili w edukatorkach prowadzących warsztaty, to swoboda mówienia o miesiączce, wyróżniająca je na tle innych osób, które dotychczas przekazywały tę wiedzę. Badani podkreślali także ich wysokie kompetencje oraz gotowość do udzielania odpowiedzi na każde pojawiające się pytanie.

Normalizujący sposób mówienia o menstruacji – traktowanie jej jako coś zupełnie zwyczajnego – był dla większości respondentów jednym z najlepiej zapamiętanych i najbardziej wartościowych elementów zajęć. W ocenie uczniów, obok walorów edukacyjnych, równie istotna była właśnie rola warsztatów w przełamaniu tabu i oswojeniu tematu miesiączki.

Spotkania te pozwoliły również uzupełnić luki w wiedzy. Uczestniczki badania jakościowego wskazywały, że dowiedziały się między innymi o faktach obalających popularne mity, na przykład dotyczące możliwości pływania w czasie okresu. Większość omawianych treści nie była im jednak całkowicie obca. Doceniano też możliwość poznania mniej popularnych produktów higienicznych oraz szczegółowe omówienie faz cyklu menstruacyjnego.

Róża, VII klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Dziewczyny zadawały pytania, jak się wkłada kubeczek, bo nie wiedziały.

Niektóre uczestniczki zauważały, że przedstawione treści mogły być szczególnie nowe i wartościowe dla chłopców lub dla młodszych uczennic. Pojawiały się sugestie, aby zakres warsztatów lepiej dostosować zarówno do wieku uczniów, jak i do specyfiki ich doświadczeń oraz poziomu wiedzy w danej grupie.

Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Myszę, że nie było tam za dużo nowej wiedzy. Przynajmniej dla nas w ogóle, bo to jest nasza codzienność i wszyscy wiedzą wszystko... Uważam, że to powinno być o wiele wcześniej, bo jesteśmy w liceum i tak naprawdę każdy już wszystko wie.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

To, co się dzieje w układzie rozrodczym, było omawiane na lekcjach biologii już w VI klasie. A fajne na tych warsztatach było to, że poruszone były takie bardziej życiowe tematy, na przykład co się dzieje w naszym ciele: że jest większa potliwość, doskwierają bóle głowy, bóle pleców, skurcze, że można być rozdrażnioną, pojawia się większy trądzik, a te krostki po okresie mogą znikać; albo że piersi się powiększają, że są obrzęknięte, powiększone.

W niektórych wywiadach dziewczynki zwracały uwagę na niewłaściwe zachowanie chłopców podczas zajęć o menstruacji. Podobne obserwacje dotyczyły również lekcji biologii, przyrody czy wychowania do życia w rodzinie. Wspominano o żartach, śmiechu i niestosownych pytaniach, które zakłócały przebieg zajęć. Nic dziwnego, że uczennice, które zetknęły się z takimi sytuacjami, postulowały organizowanie osobnych warsztatów dla dziewcząt i chłopców.

Takie incydenty nie stanowiły jednak reguły. W badaniu pojawiały się również opinie pozytywnie oceniające zaangażowanie chłopców i ich aktywny udział w warsztatach.

Nina, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Jak byłam na tych zajęciach, to tak się zastanawiałam, czy będą jakieś żarty. No bo wiecie, jesteśmy już w liceum, ale to tak zawsze jest. Ale w sumie nawet byłam w miarę dumna, że nie było nic takiego, że większość osób podchodziła do tego tak na poważnie, po prostu normalnie, nie żartowała czy coś.

Oskar, II–III klasa technikum, miasto do 50 tysięcy mieszkańców:

Dla mnie to na początku było krępujące, bo to jest jednak trochę coś innego, bo jednak faceci tego nie mają, ale po jakimś czasie to jakoś przeszło, stało się czymś, można powiedzieć, na porządku dziennym.

Podobnie swoje doświadczenie opisywała jedna z osób prowadzących warsztat podczas wywiadu eksperckiego:

W technikum spotkałam się z większym sprowadzaniem tematu do żartu niż jakimkolwiek zainteresowaniem [...], ale w klasach podstawowych i wśród młodszych dzieci większe zainteresowanie, większy spokój, w ogóle mniej wstydu i jakiegokolwiek tabu wokół tego tematu, mniej żartów. W młodszych klasach szkoły podstawowej też chłopcy potrafili podchodzić [do mnie] albo mówić wprost na forum: „Dziękuję za te zajęcia, teraz bardziej rozumiem koleżanki, to było głupie, że się z tego i z tego śmiałem”.

Według chłopców jednak żarty podczas takich zajęć mają także swoją pozytywną rolę – jeśli ktoś chce zabłysnąć, robiąc coś śmiesznego, musi też uważnie słuchać i być zaangażowanym w zajęcia:

Stefan, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

W takim gronie też będą osoby, które będą żartować, ale to nie było wyśmiewcze, tylko bardziej takie, no, trollowe – mogę coś napisać, to zabłyszczę, albo że właśnie napiszę żart, to ten żart spowoduje, że ta osoba staje się aktywna. Wiedziała, co się dzieje, czekała, aż cała szkoła zobaczy ten mem czy żart. I to też angażowało później tę osobę, ona była bardziej uważna, a może zdarzy się znowu coś takiego, i znowu będę mógł napisać coś śmiesznego.

Dziewczynki podkreślały również, że wspólne zajęcia mają istotne znaczenie, ponieważ mogą pomóc chłopcom lepiej rozumieć w przyszłości swoje partnerki czy córki. Doceńnię, że warsztaty odbywały się w grupach mieszanych, i wiele wyraziło opinię, że taka formuła powinna stać się standardem. Jednocześnie zwracały uwagę, że dla części uczestniczek obecność chłopców mogła być źródłem skrępowania.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja myślę, że to jest nie tylko dla dziewczyn, ale bardziej właśnie dla chłopaków, żeby oni mogli się o tym więcej dowiedzieć. I na przykład będą mieli koleżanki, przyjaciółki, dziewczyny, to będą więcej wiedzieli. Niektóre mamy rozmawiają ze swoimi synami o tym, a niektóre po prostu nie. Niektórzy moi koledzy od nas się wielu rzeczy dowiadują. Myślę, że fajnie, żeby oni wiedzieli na ten temat więcej, bo to też może nam dużo pomóc. Jak chłopak ma dziewczynę i spędzają razem czas, to wie, co może jej pomóc, na przykład przygotuje termofor, jakby ją bolał brzuch, i tak dalej.

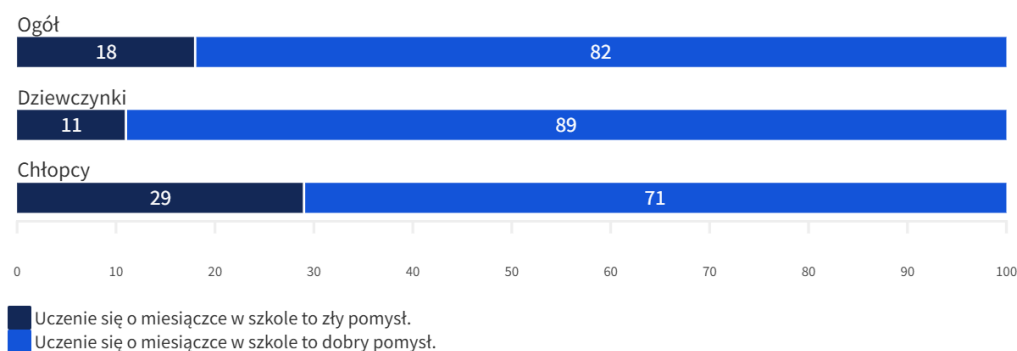
JAK POWINNY WYGLĄDAĆ LEKCJE O MIESIĄCZCE W SZKOLE

Idea zajęć szkolnych poświęconych menstruacji podoba się zdecydowanej większości uczniów i uczennic (82%). Szczególnie przychylnie odnoszą się do niej dziewczynki (89%), ale i wśród chłopców propozycja ta cieszy się wysokim poparciem (71%).

WYKRES 21

LEKCJE O MIESIĄCZCE W SZKOLE

Zastanów się nad lekcjami o okresie w szkole. Które ze zdań lepiej opisuje to, co myślisz?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Myślę, że ten temat powinien być poruszany ogólnie w szkołach. Bez względu na to, jaka to jest klasa, czy to jest podstawówka, czy to jest szkoła średnia. Ogólnie w każdej szkole to powinno być poruszane.

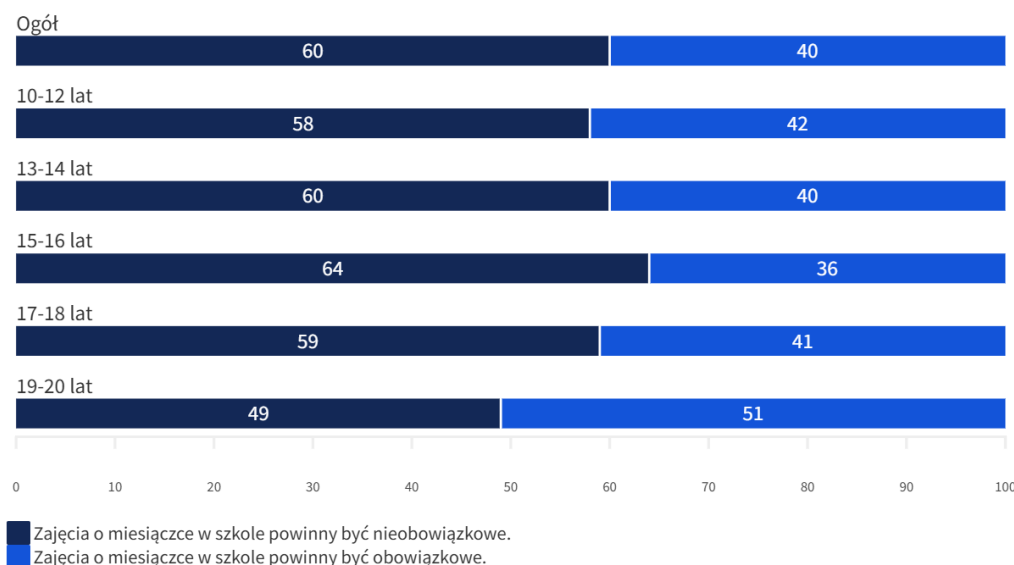
Mimo szerokiej aprobaty dla wprowadzenia takich lekcji, większość ankietowanych (60%) uważa, że nie powinny one być obowiązkowe. Pogląd ten dominuje zwłaszcza wśród chłopców (73%), a podziela go 53% dziewczynek. Niechęć wobec obowiązkowych zajęć, nieobecnych w bieżącym programie nauczania, nie jest zaskoczeniem – młodzież z reguły ostrożnie podchodzi do propozycji dodatkowych lekcji, które mogłyby wydłużyć czas spędzany w szkole lub zwiększyć liczbę obowiązków.

Za wprowadzeniem obowiązkowego udziału w zajęciach o menstruacji najczęściej opowiadają się najstarsi uczniowie i uczennice (51%). Wynik ten sugeruje, że wraz z wiekiem rośnie świadomość, jak istotna w codziennym życiu jest wiedza na temat miesiączki i jak ważne jest, aby wszyscy zdobyli ją w ramach edukacji szkolnej. Przekonanie o konieczności włączenia takich zajęć do programu nauczania było powszechne również wśród ekspertek, choć podkreślały one, że realizacja tego celu może być trudna.

WYKRES 22

(NIE)OBOWIĄZKOWE LEKCJE O MIESIĄCZCE W SZKOLE

Zastanów się nad lekcjami o okresie w szkole. Które ze zdań lepiej opisuje to, co myślisz?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Krysia, VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Dobrze, jeżeli każdy wie, co to jest okres, no nie? Że jednak to jest nieodłączna część życia. No bo jeżeli [zajęcia] byłyby dobrowolne, to kto by przyszedł? No może jakaś garstka osób... Stwierdziliby: „A, dobra, to jest mi niepotrzebne, ja jeszcze nie mam, to niepotrzebne”. Więc myślę, że powinno być obowiązkowe. To znaczy, obowiązkowe bardzo brzmi tak... nie wiem... Ale po prostu, aby wszyscy się pojawiali.

Olga, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Właśnie nie wiem, czy byłby sens. Jednak fajnie byłoby, gdyby się czegoś dowiedzieli, tylko ciężko byłoby im cokolwiek przekazać. Bo gdyby zostali zmuszeni, to raczej coraz bardziej by tego nie chcieli.

Większość uczniów i uczennic uważa, że chłopcy powinni uczyć się o miesiączce – taką opinię wyraża 78% badanych. Ponad połowa (59%) jest zdania, że zakres przekazywanych informacji powinien być taki sam jak w przypadku dziewczynek, a 19% sądzi, należałoby go dostosować w inny sposób. Dziewczęta częściej podkreślają, że ich rówieśnicy powinni uczestniczyć w zajęciach o menstruacji i poznawać te same treści. Pokazuje to, że nie postrzegają one wiedzy przekazywanej podczas takich lekcji jako zarezerwowanej wyłącznie dla swojej płci oraz że zależy im, aby chłopcy gruntownie rozumieli temat i potrafili się do niego odnieść. Warto zauważyć także, że poparcie dla edukacji chłopców w tym obszarze rośnie wraz z wiekiem badanych.

Sandra, III klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Myślę, że to nie powinien być temat tylko dla dziewczyn. Moim zdaniem to jest ważne dla chłopaków, żeby wiedzieli, że nie jest zawsze kolorowo. Jeśli chłopak będzie miał jakąś dziewczynę, to przyda mu się ta wiedza.

Małgosia, VII–VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Ale ważne, żeby były te zajęcia i żeby chłopcy też uczestniczyli, bo w przyszłości może im się przydać ta wiedza.

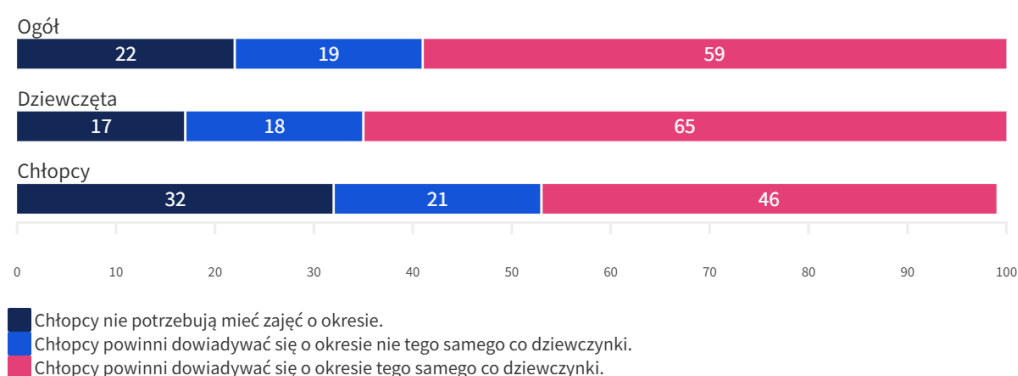
Jednocześnie niemal jedna trzecia chłopców uważa, że w ogóle nie potrzebuje lekcji o menstruacji. Tymczasem w przeprowadzonych przez nas wywiadach sami przyznawali, że warsztaty czy lekcje szkolne były dla nich jedynym źródłem informacji na ten temat, a udział w takich zajęciach pomógł im lepiej zrozumieć doświadczenia dziewcząt.

Stefan, III klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Mężczyźni unikają tego tematu i po prostu nie są z nim zaznajomieni. Później, jak wchodzi w jakieś poważne relacje czy związki, są biali w tym. Po prostu potrzebują jakiegoś nakierowania, powinni wiedzieć, co się dzieje.

WYKRES 23**ZAKRES WIEDZY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT**

Zastanów się nad lekcjami o okresie w szkole. Które ze zdań lepiej opisuje to, co myślisz?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.
Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Kasia, V klasa szkoły podstawowej, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Temat miesiączki pojawia się na WDŻ pod koniec czwartej klasy, ale przy chłopakach się o tym nie rozmawia. I to jest też dla mnie takie trochę... bo według mnie powinny obie płcie o tym wiedzieć, że dziewczyny dojrzewają i mają okres. Szkoda, że są tak podzielone te lekcje. Bo jak są wspólne, to rozmawiamy tylko o emocjach. Lekcje mamy na zmianę – raz mają dziewczyny, a raz chłopaki. I my właśnie na swoim WDŻ rozmawiałyśmy o miesiączce i szkoda, że ta lekcja nie była przeprowadzona z chłopakami, bo może i byłoby to bardziej wstydliwe, ale chłopaki też by znali nasz punkt widzenia. Bo będą mieli żony, dziewczyny, więc dobrze, żeby wiedzieli, jak się zachować, że mają się nie śmiać, że to jest naturalne. To jest po prostu potrzebne.

Deklarowana przez dziewczęta potrzeba, by chłopcy zdobywali wiedzę na temat miesiączki, znajduje odzwierciedlenie w oczekiwaniu na ich wsparcie podczas trudniejszych dni cyklu. Wybrzmiało to wyraźnie w badaniu jakościowym.

Sandra, III klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

[Co byś chciała, żeby twój chłopak wiedział?] Żeby wiedział, że to boli czasem i że to nie jest takie fajne, kolorowe, że nagle przestajesz być w pełni sił. Żeby, jakbym ja nie mogła, poszedł do sklepu, kupił podpaski i wiedział jakie. Taką podstawową wiedzę – jakie podpaski, jakie tampony – że to nie zawsze jest tak kolorowo, że naprawdę czasem trzeba podejść do dziewczyny bardziej miękko, z taką miłością jeszcze większą i się nią zaopiekować w tym czasie.

Opinie dotyczące tego, czy lekcje o menstruacji powinny być prowadzone oddzielnie dla chłopców i dziewczyn, czy w grupach mieszanych, są niemal równomiernie podzielone: 36% badanych opowiada się za zajęciami oddzielnymi, 32% preferuje wyłącznie formę koedukacyjną, a pozostałe 32% uważa, że część lekcji powinna odbywać się wspólnie, a część w podziale na płeć.

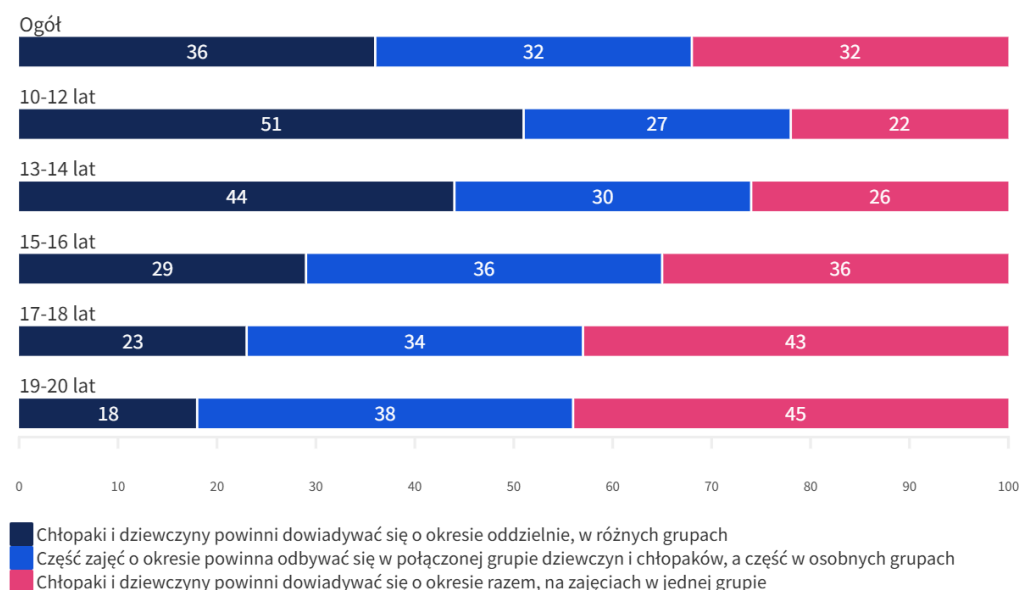
Poparcie dla wspólnych zajęć rośnie wraz z wiekiem. Wśród najmłodszych uczniów i uczennic 51% uważa, że lekcje o menstruacji powinny być prowadzone w osobnych grupach dla chłopców i dziewcząt. W przypadku najstarszych badanych odsetek ten spada do 17%. Wynik ten jest spójny z przywołanymi wcześniej w raporcie danymi dotyczącymi uczuć towarzyszących rozmowie o miesiączce w grupach mieszanych – taka sytuacja bywa krępująca dla młodszych, a starsi podchodzą do niej zupełnie swobodnie.

Co ciekawe, poparcie dla modelu zakładającego, że część zajęć odbywa się oddzielnie, a część wspólnie, utrzymuje się na podobnym poziomie we wszystkich przedziałach wiekowych. Być może to rozwiązanie najlepiej odpowiada zarówno na obawy, jak i oczekiwania młodzieży – z jednej strony daje młodszym możliwość oswojenia tematu w gronie rówieśników tej samej płci, z drugiej normalizuje menstruację jako naturalny element codzienności, który dotyczy nie tylko dziewcząt, lecz także ich otoczenia. Dla starszych, wchodzących w dorosłość uczniów, może to być istotny krok w kształtowaniu postawy zrozumienia i akceptacji.

WYKRES 24

KOEDUKACYJNE LEKCJE O OKRESIE

Zastanów się nad lekcjami o okresie w szkole. Które ze zdań lepiej opisuje to, co myślisz?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Dorota, VII–VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Na pewno jak mamy wspólnie, no to jak pani opowiada od początku, co to jest miesiączka – bardziej dla chłopaków – to wtedy dziewczyny mogą się nudzić, bo już wiedzą, co to jest, ale dla chłopaków może być to ciekawe. Dlatego mogłoby być kilka spotkań – wtedy może być kilka wspólnie, a kilka właśnie oddzielnie. Niektóre bardziej skierowane do chłopaków, żeby oni też mogli się wykazać, no bo niektórzy wstydzą się po prostu mówić na ten temat w większej grupie.

Antek, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Ja osobiście uważam, że lepiej by było w grupach oddzielnych dziewczyn i chłopaków ze względu na to, że dziewczyny mogą się edukować na tematy, o których jeszcze nie wiedzą, a mężczyźni mogą poznać po prostu podstawy – na czym to polega, z czym to się je.

Gabriela, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Myślę, że ogólnie razem powinny być, no bo... Jak to jest dla dziewczyn, to bardziej już to wszystko wiedzą, a chłopaki powinni to samo wiedzieć tak naprawdę. Mogą być też na przykład jakieś osobne i jakieś z chłopakami. Moim zdaniem powinna być jakaś prezentacja, na przykład opowiadanie trochę o cyklu – właśnie jak jest przed okresem, jak wtedy możemy się czuć... Nie wiem, jak to ująć... Co wtedy się dzieje w naszym organizmie, co się dzieje podczas okresu w naszym organizmie i po nim...

Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

U chłopców trzeba właśnie zacząć z taką podstawą, rozwijać ich wiedzę od początku, na przykład też tłumaczyć niektóre zachowania, albo jak mogą pomóc, na co uważać.

Agata, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Jak tak siedzimy na takich zajęciach razem, to oni sobie bardziej uświadamiają, jakie to dla nas jest. To jest fajne.

Istotnym zagadnieniem jest również to, kto powinien prowadzić takie zajęcia. Dla dwóch trzecich badanych płeć osoby prowadzącej lekcje o miesiączce nie ma znaczenia. Najmłodsi uczniowie (48%) częściej jednak uważają, że dziewczynki powinny uczyć się od kobiet, a chłopcy od mężczyzn. Może to wynikać z większego skrępowania tematem, związanego z mniejszym doświadczeniem oraz silniejszym – w tym wieku – psychologicznym podziałem na płcie. Podobne opinie na temat osoby prowadzącej zajęcia o miesiączce pojawiały się w badaniu jakościowym.

Należy jednak zaznaczyć, że płeć osoby prowadzącej miała dla naszych rozmówców drugorzędne znaczenie. Dla badanych najważniejsze było, aby osoba ta była otwarta i posiadała odpowiednią wiedzę w tym zakresie.

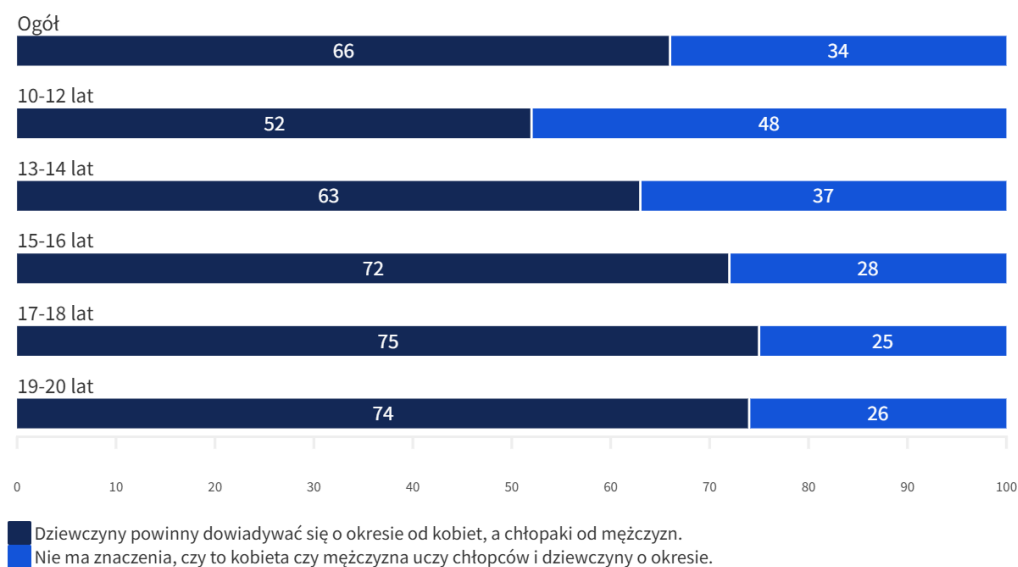
Żaneta, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Mogłaby być inna osoba dla chłopaków i dziewczyn, mogłaby być ta sama... Nie widzę powodu, dlaczego musi być to inna osoba. Tak samo to, czy zajęcia będą razem czy osobno, to też moim zdaniem nie ma większego znaczenia tak naprawdę.

WYKRES 25

PŁEĆ OSOBY PROWADZĄCEJ ZAJĘCIA O OKRESIE

Zastanów się nad lekcjami o okresie w szkole. Które ze zdań lepiej opisuje to, co myślisz?



CAWI, maj-czerwiec 2025, N=4717.

Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Ważnym wnioskiem z badania jest to, że warsztaty o menstruacji mają szczególne znaczenie dla uczennic z młodszych klas, które są jeszcze przed pierwszą miesiączką. Na pytanie o poczucie bycia przygotowaną do tego wydarzenia aż 52% menstruujących dziewczynek odpowiedziało przecząco. Odsetek ten wzrastał do 67% w wśród dziewcząt, z którymi nikt z rodziny nie rozmawiał o okresie. Wyniki badania jakościowego potwierdzają, że rozmowa z mamą odgrywa kluczową rolę w oswojeniu tego doświadczenia.

Jadwiga, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

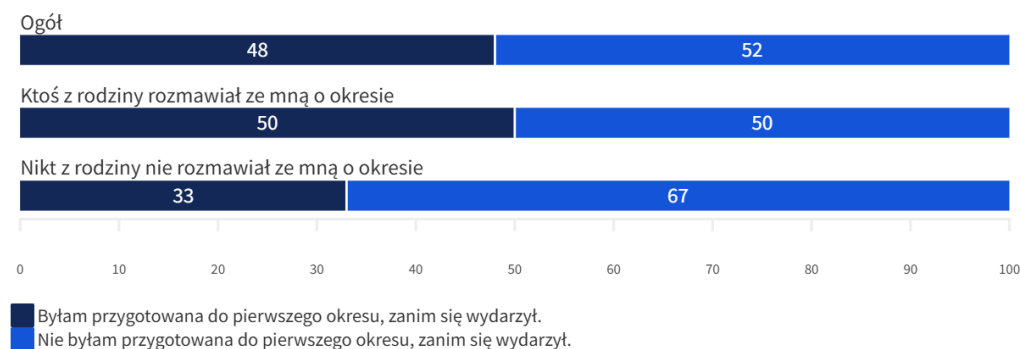
To były jakieś wakacje i wtedy mama usiadła i powiedziała mi wszystko tak typowo. Minęły jakieś dwa tygodnie i dostałam pierwszy okres. Byłam dosyć przygotowana, nawet mnie to nie zaskoczyło za bardzo.

Tak wysoki odsetek badanych deklarujących brak przygotowania może wynikać z różnego rozumienia tego pojęcia. Dla jednych dziewcząt była to przede wszystkim kwestia emocji – zaskoczenie i poczucie zagubienia w obliczu nowej sytuacji. Inne mówiły raczej o wymiarze praktycznym, czyli o tym, że nie miały przy sobie odpowiednich produktów, by właściwie zabezpieczyć się podczas okresu. W wywiadach pojawiały się zarówno opisy przypadków, gdy pierwsza miesiączka wystąpiła w zupełnie niesprzyjających okolicznościach (na przykład w trakcie pobytu w szpitalu lub uroczystości rodzinnej), jak i relacje wskazujące na zaniedbania systemowe skutkujące brakiem wystarczającej wiedzy o dojrzewaniu i jego fizjologii.

WYKRES 26

PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEGO OKRESU

Które zdanie lepiej opisuje to, jak byłaś przygotowana do pierwszego okresu?



CAWI, maj-czerwiec 2015, N=2479; pytanie zostało zadane tylko dziewczynkom, które na pytanie, czy dostały już pierwszego okresu, odpowiedziały twierdząco. Uczniowie szkół, w których odbył się pilotaż MEN.

Magda, II–III klasa technikum, miasto do 50 tys. mieszkańców:

Pamiętam, że jak ja dostałam okres pierwszy raz, to się strasznie zestresowałam, bo nie wiedziałam, jak powiedzieć mamie o tym.

Sonia, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Pierwszy raz z mamą o miesiączce rozmawiałam, kiedy dostałam ją po raz pierwszy. Wtedy się pytałam, dlaczego to jest i do czego to służy i w ogóle.

Klaudia, I–II klasa szkoły branżowej I stopnia, miasto wojewódzkie:

Nie byłam w ogóle przygotowana, po prostu jakoś się zjawilo. Chyba w wieku jedenastu lat dostałam okres, mamę zawołałam, nie wiedziałam, co zrobić. [Czy ktoś Ci później mówił, co się z Tobą dzieje, jak sobie z tym radzić? Miałaś możliwość takiej rozmowy?] Nie.

Aby zaadresować ten problem i uniknąć sytuacji, w której dziewczynki doświadczają pierwszej miesiączki, zanim dowiedzą się, czym ona jest, ekspertki rekomendowały przekazywanie podstawowych informacji o menstruacji już na etapie pierwszych klas szkoły podstawowej.

EKSPERTKA:

Teraz dziewczyny dojrzewają szybciej i dużo wcześniej dostają pierwszej miesiączki – to już często jest trzecia albo nawet druga klasa podstawówki [...], gdzie jeszcze nie ma rozwiniętych zajęć z biologii. Myślę więc, że tematy wprowadzające do zagadnienia miesiączki powinny być poruszane już od tej trzeciej, a nawet drugiej klasy szkoły podstawowej. Wydaje mi się, że faktycznie trzeba by było dopasować i trochę zmienić to, co jest obecnie w programie podstawowym, bo o tym praktycznie nic się nie mówi na tym etapie. Jeszcze jeśli rodzice z dziećmi o tym nie rozmawiają, to zostaje tylko internet jako źródło informacji – i to informacji, których prawdziwości często nie można zweryfikować.

Dziewczynki, z którymi rozmawiałyśmy, sugerowały, że dobrym rozwiązaniem byłoby utworzenie większej liczby grup warsztatowych z podziałem według wieku. W pilotażu przewidziano tylko dwa formaty zajęć – pierwszy dla klas szkoły podstawowej, drugi dla wszystkich klas szkół ponadpodstawowych. W przypadku młodszych uczennic warsztaty mogłyby być prowadzone prostszym językiem i dotyczyć mniej złożonych zagadnień, co pozwoliłoby lepiej przygotować je do pierwszej miesiączki. Z kolei w starszych klasach taki podział niwelowałby problem niedopasowania materiału do potrzeb i oczekiwań młodzieży, która ma już wyższe wymagania wobec wiedzy przekazywanej w szkole.

Część rozmówczyń podkreślała również, że zajęcia mogłyby odbywać się częściej – na przykład raz na kilka miesięcy. Pomysł cyklicznych warsztatów wydaje się zasadny, zwłaszcza, że w szkołach temat menstruacji pojawia się zazwyczaj tylko podczas jednej lekcji w ramach WDŻ czy biologii, a – jak deklarowali uczniowie – zdobyta wtedy wiedza nie zawsze pozostaje z nimi na długo.

Dorota, VII–VIII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Jednak w ósmej klasie większość, chyba nawet wszystkie dziewczyny, mają miesiączkę i już wiedzą, z czym to się je. No a właśnie młodszy, typu czwarta, piąta klasa, jeśli nie mają, to mogą jeszcze nie wiedzieć o tym za dużo.

Weronika, VII klasa szkoły podstawowej, wieś:

Wydaje mi się, że takie spotkania mogłyby się też przydać w młodszych klasach, bo wtedy akurat zaczyna się okres. Wtedy też, wydaje mi się, chłopcy są może dojrzalsi, nie robią sobie takich „śmieszków”, i to jest taki dobry czas – od szóstej klasy w górę, tak raz na rok, raz na półroczcie.

Agata, II klasa liceum, miasto wojewódzkie:

Myślę, że przed pierwszą miesiączką albo właśnie gdzieś w tym wieku, kiedy występuje pierwsza miesiączka. Coś takiego. Żeby młodzież nie reagowała na zasadzie: „Haha, okres”.



8.



PODSUMOWANIE

PODSUMOWANIE

Przeprowadzone badanie wskazuje, że w Polsce dzieci w wieku szkolnym są narażone na doświadczenie ubóstwa menstruacyjnego. Z naszych szacunków wynika, że problem ten dotyczy co najmniej 4–8% osób w wieku 10–18 lat. Trzeba jednak pamiętać o specyfice badania – odbyło się ono w szkołach, w których w ramach pilotażu zapewniono dostęp do darmowych środków higieny menstruacyjnej. Ponadto część respondentek mogła niechętnie przyznawać się do doświadczenia ubóstwa, zarówno w ankiecie, jak i w rozmowie z badaczkami. Wynik ten należy więc traktować jako ostrożny szacunek minimalnej skali zjawiska – w rzeczywistości może ono obejmować istotnie większą liczbę dzieci.

Jednym z działań ograniczających ubóstwo menstruacyjne jest zapewnienie bezpłatnego dostępu do artykułów higienicznych, takich jak podpaski i tampony, w szkolnych toaletach. Rozwiązanie to, testowane w ramach pilotażu, zostało bardzo pozytywnie ocenione przez uczniów, rodziców i pracowników szkół. Jego skuteczność wynika z faktu, że bezpośrednio odpowiada na realną potrzebę, a jednocześnie nie prowadzi do stygmatyzacji.

Badanie pozwoliło również przyjrzeć się temu, jak młodzież postrzega menstruację. W większości jest ona traktowana jako zjawisko naturalne i neutralne, pozbawione negatywnych konotacji. Nie oznacza to jednak jego pełnej normalizacji w codziennych zachowaniach – wiele młodych osób nadal odczuwa skrępowanie, rozmawiając o okresie; dziewczęta obawiają się, że ktoś zauważy, iż mają miesięczkę, a w niektórych sytuacjach rezygnują z zaplanowanych aktywności z powodu wstydu.

Istotnym czynnikiem różnicującym postawy i emocje wobec tego zagadnienia była rozmowa o miesiączce przeprowadzona w domu. Osoby, które miały okazję porozmawiać o niej z kimś z rodziny, deklarowały mniejsze poczucie skrępowania. Tymczasem aż jedna trzecia uczniów – zwłaszcza chłopców – nie rozmawiała o tym w ogóle, co pokazuje, jak ważną rolę może odegrać szkoła w uzupełnianiu tej luki.

Zdecydowana większość badanych uważa, że edukacja o miesiączce w szkole jest potrzebna. Pozytywne oceny warsztatów zrealizowanych w ramach pilotażu to potwierdzają. Odpowiedź na pytanie, jak powinny wyglądać takie zajęcia w przyszłości, nie jest jednak jednoznaczna. Wyniki badań jakościowych pokazują zarówno zalety, jak i wady poszczególnych rozwiązań organizacyjnych. Warto uwzględnić opinie uczniów i uczenic przy opracowywaniu programu – zwiększy to szansę na skuteczne przekazywanie wiedzy. W badaniu wyraźnie widać oczekiwanie, aby treści dotyczące menstruacji i innych aspektów dojrzewania były obecne w szkole, adresowane zarówno do chłopców, jak i dziewcząt oraz realizowane regularnie, rzetelnie i z uwzględnieniem potrzeb odbiorców.

Wierzmy, że uzyskane wyniki posłużą decydentom do opracowania i wdrożenia skutecznych programów, które pozwolą wyeliminować problem ubóstwa menstruacyjnego wśród dzieci i młodzieży oraz zapewnią im rzetelną edukację w zakresie menstruacji.

NOTA METODOLOGICZNA

Badania przedstawione w niniejszym raporcie zostały realizowane w ramach programu Ministerstwa Edukacji Narodowej pod nazwą „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej” w roku szkolnym 2024/2025 we współpracy z Fundacją Akcja Menstruacja.

Badanie ilościowe przeprowadzono metodą CAWI w formie anonimowej ankiety online. Była ona dostępna od 4 kwietnia do 6 czerwca 2025 roku. Wzięło w niej udział 4717 respondentów w wieku do 10 do 20 lat – uczniowie szkół podstawowych (klas V-VIII), liceów, techników i szkół branżowych. Badanie realizowano w szkołach po wcześniejszym uzyskaniu zgód rodziców na udział dzieci w projekcie.

Ze względu na zaokrąglenia niektóre wyniki mogą nie sumować się do 100.

Badanie jakościowe miało formę pogłębionych wywiadów indywidualnych i grupowych z uczniami sześciu szkół biorących udział w pilotażu oraz 12 wywiadów eksperckich z nauczycielami i nauczycielkami oraz osobami prowadzącymi i przygotowującymi warsztaty poświęcone menstruacji. W sumie zrealizowanych zostało 6 pogłębionych wywiadów grupowych (fokusowych) – 2 z chłopcami, 4 z dziewczynkami, 21 wywiadów indywidualnych oraz 2 diady z chłopcami. W całym badaniu wzięło udział 51 osób ze szkół podstawowych (klasy V–VIII), liceów, techników i szkół branżowych.

Wszyscy uczestnicy badania jakościowego otrzymali wynagrodzenie w postaci karty podarunkowej o wartości 50 zł do wykorzystania w sieci sklepów Empik. Aby zapewnić swobodę rozmów, wywiady z dziewczynkami prowadziły kobiety, a większość rozmów z chłopcami – mężczyzna.

Badanie jakościowe zostało przeprowadzone w placówkach znajdujących się w różnych miejscach Polski – w dwóch wsiach oddalonych od większych ośrodków miejskich, dwóch miastach poniżej 50 tysięcy mieszkańców oraz dwóch miastach wojewódzkich.

BIBLIOGRAFIA

Wójcik, Sz. (2022). Ubóstwo dzieci. W: M. Sajkowska, R. Szredzińska (red.), Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce (s. 88–107). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Gagatek K., Karaś U., Kelsz J. (2025). Stan Młodych 2025, Fundacja Ważne Sprawy. Warszawa.

EduBaza. (n.d.). Szkoły branżowe w Polsce. EduBaza. <https://szkoly-branzowe.edubaza.pl/>. Dostęp: 11.07.2025.

Mohd. Tohit, N., Haque, M. (2024). Forbidden Conversations: A Comprehensive Exploration of Taboos in Sexual and Reproductive Health. *Cureus* 16(8): e66723. DOI 10.7759/cureus.66723

ANEKS

Charakterystyka próby ogólnopolskiej (N = 1000)

Płeć

	N	%
Kobieta/dziewczyna	3040	64,4%
Mężczyzna/chłopak	1564	33,3%
Inna	113	2,4%

Ze względu na niewielką ilość wskazań płci „inna” wyniki dla tej grupy nie są prezentowane na wykresach.

Wiek

	N	%
10-12	1000	21,2%
13-14	1400	29,7%
15-16	1093	23,2%
17-18	957	20,3%
19-20	267	5,7%

Szkoła

	N	%
Szkoła podstawowa	2733	57,9%
Liceum	784	16,6%
Technikum	940	19,9%
Szkoła branżowa	260	5,5%
Szkoła podstawowa	2733	57,9%
Szkoła ponadpodstawowa	1984	42,1%

Klasa

	N	%
5 klasa szkoły podstawowej	740	15,7%
6 klasa szkoły podstawowej	725	15,4%
7 klasa szkoły podstawowej	733	15,5%
8 klasa szkoły podstawowej	535	11,3%
1 klasa liceum/technikum/szkoły branżowej I stopnia	306	6,5%
2 klasa liceum/technikum/szkoły branżowej I stopnia	644	13,7%
3 klasa liceum/technikum/szkoły branżowej I stopnia	581	12,3%
4 klasa liceum/technikum	324	6,9%
5 klasa technikum	104	2,2%
1 klasa szkoły branżowej II stopnia	10	0,2%
2 klasa szkoły branżowej II stopnia	15	0,3%

Wielkość miejscowości na podstawie kodów QR

	N	%
Wieś	1966	41,7%
miasto do 20 tys.	1053	22,3%
miasto 20-100 tys.	975	20,7%
miasto 100-500 tys.	457	9,7%
miasto powyżej 500 tys.	266	5,6%

Czas wypełnienia ankiety

	średnia	odchylenie standardowe
szkoła podstawowa	7 minut 50 sekund	5 minut 20 sekund
liceum	5 minut 54 sekundy	3 minuty 11 sekund
technikum	6 minut 1 sekunda	3 minuty 9 sekund
szkoła branżowa	7 minut 9 sekund	5 minut 16 sekund