MENSTRUACIJŲ HIGIENOS VEIKSMŲ SEKA

Maži žingsniai – daugiau pasitikėjimo savimi!

1. Pastebėk, kad prasidėjo menstruacijos.



2. Pasiimk higieninį paketą.



3. Išpakuok higieninį paketą.



4. Įklijuok paketą į apatines kelnaites.



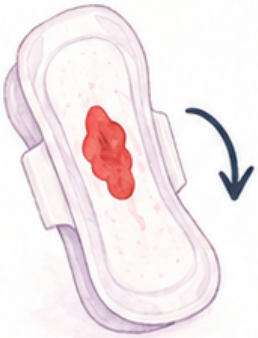
5. Užsimauk apatines kelnaites.



6. Patikrink paketą kas kelias valandas.



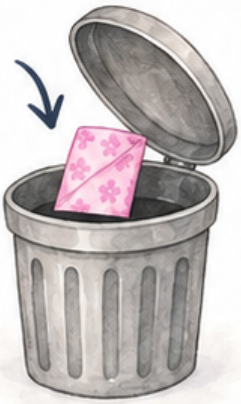
7. Prireikus pakeisk paketą.



8. Suvyniok panaudotą paketą.



9. Išmesk jį į šiukšliadėžę.



10. Nusiplauk rankas.



Tau puikiai sekasi! Rūpintis savo kūnu yra svarbu.
Mokykis, būk kantri ir, jei reikia, paprašyk pagalbos.