MFM - Projekt®
mfm-projekt.ch

Kurzinfo MFM-Projekt®

Übersetzungen in 20 Sprachen

Albanisch	Shoqëroni vajzat dhe djemtë në periudhën e pubertetit	2
Arabisch	مرافقة الفتيات والفتية نحو مرحلة البلوغ	3
Bosnisch (kroat./serb.)	Pratnja djevojčica i dječaka u pubertet	4
Englisch	Supporting girls and boys as they enter puberty	5
Farsi	دختران و پسران را در دوره بلوغ همراهی کنید	6
Französisch	Accompagner les ados dans la puberté	7
Griechisch	Υποστηρίζουμε τα κορίτσια και τα αγόρια στο δρόμο για την εφηβεία	8
Italienisch	Accompagnare i ragazzi e le ragazze durante la pubertà	9
Japanisch	思春期の少女や少年を支える	10
Polnisch	Wspieranie dziewczyn i chłopaków w okresie dojrzewania	11
Portugiesisch	Acompanhando meninas e meninos no início da puberdade	12
Rumänisch	Însoțirea fetelor și băieților în perioada pubertății	13
Russisch	Поддержка девочек и мальчиков в период полового созревания	14
Somalisch	Taageerida gabdhaha iyo wiilasha sida u galaan qaangaarnimada	15
Spanisch	Acompañar a chicas y chicos en la pubertad	16
Tamilisch	பருவமடைகின்ற சிறுமிகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் உறுதுணையாக இருத்தல்	17
Tigrinisch	ኣዋልድን ኣዉዳትን ኣብ ጉብዝና ምስናይ	18
Türkisch	Kız ve erkek çocuklara ergenlik çağına geçişte eşlik etmek	19
Ukrainisch	Підтримка дівчаток і хлопчиків під час дорослішання	20
Urdu	بلوغت میں لڑکوں اور لڑکیوں کے محافظ بنیں	21
Ausgangstext Deutsch	Mädchen und Jungen in die Pubertät begleiten	22

Der Text umfasst eine Kurzfassung des deutschsprachigen Flyers.

albanisch

“Cikli”
“Die Zyklus-Show“

Me shumë materiale dhe muzikë dhe në një mjedis të sigurt vajzat marrin informacion rreth proceseve të pubertetit, ardhjen e ciklit dhe fertilitetin. Ato kalojnë në rolin e hormoneve dhe me habi përjetojnë procesin se si veza çahet duke ndërmarrë aventurën e madhe. Perceptimi dhe diskutimet mbi menstruacionet i përgatit vajzat për gjakderdhjet e tyre mujore, u jep besim dhe ju zgjon krenarinë.

“Agjentët në mision“
“Agenten auf dem Weg“

Përmes një loje aventure, djemtë mësojnë të vlerësojnë si edhe kuptojnë proceset e pubertetit dhe fertilitetit. Si agjentë të veçantë në rolin e spermës, ata do të nisni udhëtimin në trupin mashkullor dhe atë femëror, ku në fund të misionit, spermatozoidi fitues do të fertilizojë një vezë dhe kështu do të lindë një fëmijë. Këtu ata do të mësojnë gjithashtu pse vajzat kanë një cikël të rregullt.

Të fillosh pubertetin në mënyrë pozitive

Seminari

Mënyra sesi vajzat dhe djemtë përjetojnë dhe vlerësojnë trupin e tyre ndikon shumë në vetëvlerësimin e tyre.
Afirmimi i vetes si grua apo burrë apo përjetimi pozitiv i ndryshimet fizike gjatë pubertetit është shumë i rëndësishme për adoleshentët. Projekti MFM® ju mbështet ju dhe familjet tuaja në këtë proces.

Leksioni i prindërve

Në leksionin e prindërve, prindërit dhe të rriturit e interesuar përmes një mënyre të re e të dobishme njihen me proceset magjepsëse që ndodhin në trupin mashkullor apo femëror dhe marrin kështu impulse të reja për biseda të përbashkëta në familje.

Projekti MFM® / Das MFM-Projekt®

Dr. Elisabeth Raith-Paula e nisi projektin MFM® në vitin 1999 dhe sot ky projekt gjendet në më shumë se 15 vende. Projekti MFM® Zvicra është i pavarur në aspektin politik, kulturor si dhe atë fetar.
Nën moton "Vetëm atë që vlerësoj, mund ta mbroj", djemtë dhe vajzat familjarizohen me proceset që kalon trupi i tyre. Si rezultat, ata zhvillojnë një vetëbesim të shëndetshëm, fitojnë siguri në vetvete dhe kanë më pak pasiguri.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

مشروع MFM-Projekt®

أطلقت الدكتورة الطبيبة إليزابيث رايت باولا مشروع MFM-Projekt® في عام 1999 وقدمته في أكثر من 15 دولة. ومشروع MFM-Projekt® سويسرا عبارة عن مشروع مستقل على الصعيد السياسي والثقافي والديني. وفي إطار الفكرة الرئيسية للمشروع "ما أقدره وأشعر بقيمته هو فقط ما أستطيع حمايته" يتم تعريف الفتية والفتيات بالعمليات التي تحدث داخل أجسامهم، الأمر الذي يساعدهم على التحلي بالثقة في النفس بصورة سليمة وصحية والشعور بالطمأنينة الذاتية فتقل شكوكهم ودواعي قلقهم.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

بداية إيجابية نحو مرحلة البلوغ

ورشة العمل

إن طريقة معايشة الفتية والفتيات لأجسامهم وتقدير كل منهم لجسمه لها أثر بالغ على شعورهم بالثقة بالنفس.
من المهم جدًا بالنسبة للمراهق والمراهقة أن يتقبل كل منهما نفسه كرجل أو كامرأة وأن يعايش تغييراته الجسدية في مرحلة البلوغ بصورة إيجابية. وفي هذا الصدد يقدم مشروع MFM-Projekt® الدعم والمساعدة لكم ولعائلاتكم.

محاضرة للآباء

في محاضرة الآباء سيتم تعريف الآباء والأشخاص البالغين المهتمين بهذا الموضوع بالعمليات المذهلة التي تحدث داخل جسم الرجل والمرأة بطريقة جديدة وقيّمة. كما سيتلقون أفكارًا جديدة لإجراء المحادثات المشتركة داخل العائلة.

"عرض الدورة الشهرية"
“Die Zyklus-Show“

بمساعدة الكثير من الأدوات والموسيقى تتعرف الفتيات على العمليات المتعلقة بمرحلة البلوغ والدورة الشهرية والخصوبة بطريقة لطيفة وآمنة، حيث تؤدي الفتيات دور الهرمونات وتتعرف بصورة مذهلة على كيفية شق البويضة لطريقها في إطار مغامرة كبيرة. إن الفهم الجيد للدورة الشهرية والتناقش حولها يجهز الفتيات لخوض مرحلة الحيض ويمنحهن الثقة بالنفس ويبعث بداخلهن دواعي الفخر.

"عملاء في مهمة خاصة"
“Agenten auf dem Weg“

في إطار لُعبة مليئة بالمغامرة يتعرف الفتية على العمليات المتعلقة بمرحلة البلوغ والخصوبة ويفهمونها بصورة رائعة وقيّمة. حيث يقومون بوصفهم عملاء في مهمة خاصة بتمثيل دور النطفة في رحلتها داخل أجسام الذكور والإناث، حيث تتمكن النطفة الفائزة في نهاية المهمة من تلقيح بويضة وينشأ عنها طفل. هنا يتعرفون أيضًا على سبب الطمث لدى الفتيات وتكرار الدورة الشهرية لديهن.

bosnisch

“Ciklus Show”
“Die Zyklus-Show“

Uz puno materijala i muzike, djevojčice na nježan način i unutar zaštićenog kruga uče o procesima vezanim za pubertet, ciklus i plodnost. Ulaze u “ulogu hormona” i u čudu doživljavaju kako se jajna ćelija upušta u veliku avanturu. Razumijevanje i razgovor o menstruaciji priprema djevojčice na njihovo mjesečno krvarenje, pruža im samopouzdanje i budi ponos.

“Agenti na putu”
“Agenten auf dem Weg“

Na avanturistički način dječaci bivaju upoznati sa procesima koji prate pubertet i plodnost. Kao “specijalni agenti” u ulozi sperme oni kreću na put kroz muško i žensko tijelo, gdje će na kraju misije samo jedan pobjednički spermatozoid oploditi jajnu ćeliju iz koje će nastati dijete. Ovdje takođe saznaju zašto djevojčice imaju krvarenje, kao i ciklus koji se uvijek ponavlja.

Pozitivan start u pubertet

Radionica

Način na koji djevojčice i dječaci doživljavaju i vrednuju svoje tijelo ima velik uticaj na njihovo samopouzdanje.
Afirmisati se kao žena, odnosno kao muškarac, kao i pozitivno doživjeti fizičke promjene u pubertetu je veoma bitno za adolescente. MFM-Projekt® pruža podršku njima, kao i njihovim porodicama.

Predavanje za roditelje

Na predavanju za roditelje, roditelji i zainteresovane odrasle osobe će se na nov i vrijedan način upoznati sa fascinantnim procesima u tijelu muškarca i žene i dobiće nove impulse za zajedničke razgovore u krugu porodice.

MFM-Projekt®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula je MFM-Projekt® osnovala 1999. godine i on je zastupljen u više od 15 zemalja. MFM-Projekt® Švicarska je politički, kulturno i vjerski nezavisan.
Pod idejom vodiljom “Samo ono što cijenim mogu i zaštititi” dječaci i djevojčice bivaju upoznati sa procesima u njihovim tijelima. Na taj način razvijaju zdravo samopouzdanje, postaju sigurniji u sebe te bivaju manje zbunjeni.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

englisch

‘The cycle show’
“Die Zyklus-Show“

Girls learn about developments relating to puberty, periods and fertility in a safe, caring environment, with the help of a variety of materials and music. They take on the role of hormones and will be astounded to see the adventures the egg cells embark on. Understanding and discussion of menstruation prepare girls for their period, and help them feel a sense of safety and pride.

‘Agents on a mission’
“Agenten auf dem Weg“

Through the medium of an adventure game, boys learn about developments relating to puberty and fertility in a respectful way. As special agents playing the role of the sperm, they go on a journey through the male and female bodies, where the winning sperm finally impregnates an egg cell and makes a baby at the end of the mission. In doing so, they also learn why girls have a period and a monthly cycle.

A positive start to puberty

The workshop

The self-confidence of girls and boys is greatly affected by how they perceive and experience their own bodies. Embracing their identity as a man or a woman and dealing positively with the physical changes they undergo during puberty is hugely important for young people. The MFM Project® supports young people and their families in this phase.

The parents’ session

The parents’ session offers parents and interested adults a new, respectful way of familiarising themselves with the fascinating physical developments that occur in men’s and women’s bodies, and ideas for how to approach conversations within the family.

The MFM Project®
Das MFM-Projekt®

The MFM Project® was founded in 1999 by Dr Elisabeth Raith-Paula and is represented in over 15 countries. The MFM Project® Switzerland has no political, cultural or religious affiliations.
With the overarching message that ‘I can only protect what I value and respect’, girls and boys are taught about their bodies and develop a healthy self-confidence, gain self-assurance and become less insecure.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

پروژه

MFM-Projekt®

1999® را از سال MFM-Projektدکتر الیزابت رایث پاولا پروژه MFM-Projekt. کشور ارائه داده است. پروژه 15شروع کرده و آن را در بیش از ® سوئیس از لحاظ سیاسی، فرهنگی و مذهبی مستقل است. تحت شعار "من تنها از چیزی می‌توانم محافظت کنم که آنرا ارزشمند بدانم"، پسران و دختران با فرآیندهای موجود در بدن خود آشنا می‌شوند. در نتیجه، در آنها نوعی اعتماد به نفس سالم ایجاد می شود، احساس حرمت نفس آنها بالا می رود و کمتر احساس ناامنی می‌کنند.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

ورودی صحیح به دوره بلوغ

کارگاه

نحوه مواجهه دختران و پسران با بدن خود و ارزیابی پس از آن، تأثیر به سزایی در حرمت نفس ایشان دارد.
برای افراد بالغ، پذیرفتن اینکه یک زن یا یک مرد شده‌اند و مواجهه مثبت با تغییرات بدنی در دوره بلوغ، بسیار با اهمیت است. پروژه ® در عبور از این مرحله، شما و خانواده‌تان را MFM-Projekt راهنمایی و حمایت می‌کند.

گفتگوی مربوط به والدین

در بخش گفتگوی مربوط به والدین، والدین و بزرگسالان علاقه‌مند به شیوه‌ای جدید و محترمانه و در فرایندی جذاب با بدن مرد و زن آشنا می‌شوند و بینش جدیدی برای گفتگوی مشترک در خانواده به دست می‌آورند.

"نمایش سیکل"

"Die Zyklus-Show"

به کمک حجم زیادی از منابع و موسیقی، دختران به صورت دوستانه و در چارچوبی محافظت‌شده در مورد فرآیندهای حول بلوغ، سیکل ماهیانه و باروری آموزش می‌بینند. آنها به نقش هورمون‌ها پی می‌برند و با تعجب چگونگی جهش ماجراجویانه هر یک از تخمک‌ها را تجربه می‌کنند. درک قاعدگی و صحبت درباره آن، دختران را برای خونریزی ماهانه آماده می‌کند، به آنها اعتماد به نفس می‌دهد و غرور ایشان را بیدار می‌کند.

"مأموران در راه"

"Agenten auf dem Weg"

در یک بازی ماجراجویی، پسران با فرآیندهای حول بلوغ و باروری آشنا می‌شوند و آنها را درک می‌کنند. آنها به عنوان مأموران ویژه‌ای در نقش اسپرم، به بدن‌های مرد و زن سفر می‌کنند، جایی که در انتهای مأموریت، اسپرم برنده تخمک را بارور می‌کند و یک کودک را ایجاد می‌نماید. در اینجا آنها همچنین خواهند آموخت که چرا دختران دارای خونریزی و سیکل تکراری هستند.

Le spectacle des règles “Die Zyklus-Show“

Dans un cadre protégé et bienveillant, les filles découvrent les phénomènes liés à la puberté, au cycle menstruel et à la fertilité à l’aide de nombreux supports et de musique. Elles s’immergent dans le rôle des hormones et suivent avec stupéfaction le périple de l’ovule. La bonne compréhension et les discussions autour des règles les préparent à ce moment, leur permettant de gagner en confiance et de ressentir de la fierté.

Des agents en mission “Agenten auf dem Weg“

Au cours d’un jeu d’action basé sur le respect, les garçons approfondissent les phénomènes liés à la puberté et à la fertilité. Ils endossent le rôle d’agents spéciaux sous forme de spermatozoïdes qui voyagent à travers le corps masculin et féminin, avant que le spermatozoïde vainqueur ne féconde l’ovule: un enfant naîtra de cette interaction. Ils peuvent également découvrir pourquoi les filles ont des saignements et un cycle menstruel récurrent.

Entrer dans la puberté du bon pied

L’atelier

La manière dont les garçons et les filles considèrent leur corps a un impact notable sur leur auto-estime.
S’affirmer en tant qu’homme ou femme et vivre de manière positive les changements physiques liés à la puberté est capital pour eux. Ainsi, le projet MFM® a vocation à soutenir les adolescent(e)s et leur famille dans cette transition.

La conférence parentale

Lors de la conférence parentale, les parents et adultes intéressés découvrent les fascinants processus du corps féminin et masculin sous un nouvel angle, basé sur le respect, et se voient proposer des pistes pour des conversations en famille à ce sujet.

Le projet MFM®

Le docteur Elisabeth Raith-Paula a fondé le projet MFM® en 1999; il est désormais mis en place dans plus de 15 pays. Le projet MFM® Suisse est indépendant de toute croyance politique, culturelle et religieuse. Sous la devise «Je ne peux protéger que ce qui compte pour moi», les adolescent(e)s se familiarisent avec les processus qui touchent leur corps, ce qui leur permet de développer une confiance en eux saine, une plus grande assurance, et de se laisser déstabiliser moins facilement.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

griechisch

Το παιχνίδι του «κύκλου» “Die Zyklus-Show“

Με ένα πλήθος από υλικά και μουσική, τα κορίτσια μαθαίνουν όλες τις αλλαγές που φέρνει μαζί της η εφηβεία, ο έμμηνος κύκλος και η γονιμότητα, με μια τρυφερή προσέγγιση και σε προστατευμένο, αξιόπιστο περιβάλλον. Μπαίνουν στο ρόλο των Ορμονών και ανακαλύπτουν με συναρπαστικό τρόπο πώς το ωάριο ξεκινάει για το μεγάλο του ταξίδι. Η κατανόηση του έμμηνου κύκλου και η συζήτηση γύρω από αυτόν προετοιμάζουν τα κορίτσια για την περίοδό τους, χαρίζουν αυτοπεποίθηση και ενισχύουν την αυτοεκτίμηση.

Πράκτορες σε αποστολή “Agenten auf dem Weg“

Σε ένα υπέροχο παιχνίδι περιπέτειας, τα αγόρια μαθαίνουν και κατανοούν, με θετική προσέγγιση, όλα όσα σχετίζονται με την εφηβεία και τη γονιμότητα. Ως ειδικοί πράκτορες στον ρόλο των Σπερματοζωαρίων, ξεκινούν το ταξίδι τους στο ανδρικό και το γυναικείο σώμα, όπου το σπερματοζωάριο-νικητής, στο τέλος της αποστολής, γονιμοποιεί ένα ωάριο και έτσι έρχεται στον κόσμο ένα παιδί. Επίσης, τα αγόρια μαθαίνουν τι σημαίνει η ροή αίματος που έχουν τα κορίτσια και τι είναι ο επαναλαμβανόμενος έμμηνος κύκλος.

Θετική αφετηρία για την εφηβεία

Το σεμινάριο

Ο τρόπος με τον οποίο τα κορίτσια και τα αγόρια βιώνουν και αξιολογούν το σώμα τους ασκεί πολύ μεγάλη επίδραση στο αίσθημα αυτοεκτίμησής τους.
Είναι πολύ σημαντικό για τους εφήβους να επιδοκιμάζουν τον εαυτό τους ως γυναίκες ή ως άνδρες και να βιώνουν θετικά τον τρόπο με τον οποίο το σώμα τους αλλάζει κατά την εφηβεία. Το πρόγραμμα MFM-Projekt® υποστηρίζει τους εφήβους και τις οικογένειές τους σε αυτή τη διαδρομή.

Συζητήσεις με γονείς

Στις συζητήσεις με γονείς, μέσα από μια ανανεωμένη προσέγγιση με σεβασμό, οι γονείς και οι ενδιαφερόμενοι ενήλικες εξοικειώνονται με τις συναρπαστικές λειτουργίες του ανδρικού και του γυναικείου σώματος και αποκομίζουν νέα ερεθίσματα για κοινές συζητήσεις στην οικογένεια.

Το πρόγραμμα MFM-Projekt®

Η δρ Elisabeth Raith-Paula δημιούργησε το πρόγραμμα MFM-Projekt® το 1999 και πλέον αυτό εκπροσωπείται σε περισσότερες από 15 χώρες. Στην Ελβετία, το πρόγραμμα MFM-Projekt® λειτουργεί χωρίς διακρίσεις όσον αφορά τις πολιτικές πεποιθήσεις, την καταγωγή ή τη θρησκεία.
Με βασική αρχή το «Μπορώ να προστατέψω μόνο ό,τι μπορώ να εκτιμήσω», τα αγόρια και τα κορίτσια εξοικειώνονται με όλα όσα συμβαίνουν στο σώμα τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναπτύσσουν υγιή αυτοεκτίμηση, νιώθουν περισσότερη σιγουριά για τον εαυτό τους και περιορίζουν τα αισθήματα ανασφάλειας.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

italienisch

«Lo spettacolo del ciclo»
“Die Zyklus-Show“

Grazie all’utilizzo di parecchio materiale e musica, le ragazze imparano tutto ciò che c’è da sapere sulla pubertà, sul ciclo e sulla fertilità in modo premuroso e in un ambiente protetto. Apprendono il ruolo degli ormoni e sperimentano con stupore in che modo un ovulo spicchi il salto verso una grande avventura. Comprendere e confrontarsi sulle mestruazioni prepara le ragazze al ciclo mensile, crea un senso di sicurezza e ne stimola l’orgoglio.

«Agenti in strada»
“Agenten auf dem Weg“

Grazie a un gioco avventuroso i ragazzi imparano e comprendono tutto ciò che c’è da sapere sulla pubertà e sulla fertilità, in modo rispettoso. Come agenti speciali nel ruolo di spermatozoi viaggeranno nel corpo maschile e femminile, dove lo spermatozoo vincitore inseminerà al termine un ovulo, dando origine a un bambino. Scopriranno anche il perché del ciclo mestruale delle ragazze e del suo periodico ripetersi nel tempo.

Iniziare la pubertà con il piede giusto

Il workshop

Il modo in cui ragazze e ragazzi percepiscono e valutano il proprio corpo incide molto sulla loro autostima.
Accettarsi come donne o uomini e vivere in modo positivo i cambiamenti fisici che accompagnano la pubertà è molto importante in fase di crescita. Il progetto MFM® offre supporto ai giovani e alle loro famiglie.

La conferenza per i genitori

Durante la conferenza, genitori e adulti interessati si addentreranno in modo nuovo e rispettoso negli affascinanti processi fisici maschili e femminili, raccogliendo così nuovi stimoli per i discorsi da affrontare insieme in famiglia.

Il progetto MFM®

La dottoressa Elisabeth Raith-Paula creò il progetto MFM® nel 1999 e l’iniziativa è rappresentata ora in oltre 15 paesi. Il progetto MFM® Svizzera è indipendente a livello politico, culturale e religioso.
Con il motto «Posso proteggere solo ciò di cui mi prendo cura», ragazzi e ragazze imparano a conoscere ciò che accade al proprio corpo. In questo modo riescono a sviluppare una sana autostima, accrescendo la propria sicurezza personale e lasciandosi prendere meno dall’insicurezza.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

「月経サイクル・ショー」

豊富な教材と音楽を使って、少女たちは思春期や月経周期、そして妊娠の仕組みについて、温かく安心できる環境で理解することができます。彼女たちはホルモンの役割になりきり、卵子が大きな冒険へと飛び込む様子を、驚きとともに体験します。月経について理解し、話し合うことは、少女たちが毎月の生理に備える助けとなり、自信を与え、誇りを育みます。

「エージェントの旅」

アドベンチャーゲームを通じて、少年たちは思春期や妊娠の仕組みを尊重しつつ学び、理解を深めます。少年たちは、精子の役を演じる特殊エージェントとして、男性と女性の体内を旅します。ミッションの最後に勝者となった精子が卵子を受精させ、新しい命が誕生します。また、なぜ女の子に出血があり、周期が繰り返されるのかについても学びます。

思春期の順調な始まり

ワークショップ

少女と少年が自分の体をどのように認識し、評価するかは、彼らの自尊心に大きな影響を与えます。
成長期の子供たちにとって、女性または男性としての自分を肯定し、思春期の身体的変化を肯定的に受け止めることは非常に重要です。MFM-Projekt®は、少年少女たちとそのご家族をその過程でサポートします。

保護者向け講座

保護者向け講座では、保護者や関心のある大人の方々が、男性と女性の体内で起こる驚くべきプロセスについて尊重に満ちた新たな視点から理解を深め、ご家族で話し合うための新しいきっかけを得ることができます。

MFM-Projekt®

エリザベス・ライト＝パウラ医学博士（Dr. med. Elisabeth Raith-Paula）が1999年に立ち上げたMFM-Projekt®は、現在15カ国以上で活動を展開しています。MFM-Projekt®スイスは、政治的、文化的、宗教的に中立した立場をとっています。
「自分にとって大切なものだけを、守ることができる」という基本理念のもと、少年少女たちは自分の体内で起きている変化について理解を深めていきます。それによって健全な自己肯定感が育まれ、自信が深まり、不安を感じにくくなります。

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

polnisch

„Show pod tytułem Cykl”

Dzięki wielu materiałom i muzyce dziewczęta poznają procesy związane z dojrzewaniem, cyklem i płodnością w przyjemnej atmosferze i bezpiecznym otoczeniu. Wcielają się w rolę hormonów i ze zdumieniem obserwują, jak komórka jajowa ośmiela się ruszyć ku wielkiej przygodzie. Zrozumienie i omówienie menstruacji przygotowuje dziewczęta do miesięcznego krwawienia, daje pewność siebie i budzi dumę.

„Agenci w drodze”

W grze przygodowej chłopcy uczą się szanować i rozumieć procesy związane z dojrzewaniem i płodnością. Jako agenci specjalni w roli plemników wyruszają w podróż przez męskie i żeńskie ciała, gdzie zwycięski plemnik zapładnia komórkę jajową i powstaje dziecko. Dowiadują się również, dlaczego dziewczęta mają krwawienia i powtarzający się cykl.

Dobry początek okresu dojrzewania

Warsztaty

Sposób, w jaki dziewczęta i chłopcy postrzegają i oceniają swoje ciało, ma ogromny wpływ na ich poczucie własnej wartości.
Akceptacja siebie jako kobiety lub mężczyzny i pozytywne odczuwanie zmian fizycznych w okresie dojrzewania są bardzo ważne dla dorastających osób. Projekt MFM® wspiera w tym je i ich rodziny.

Prelekcja dla rodziców

Prelekcja dla rodziców w nowy, pełen szacunku sposób przybliża rodzicom i zainteresowanym osobom dorosłym fascynujące procesy zachodzące w męskim i żeńskim ciele i daje im nowe impulsy do wspólnych rozmów w rodzinie.

Projekt MFM®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula zapoczątkowała projekt MFM® w 1999 roku i jest on reprezentowany w ponad 15 krajach. Projekt MFM® Szwajcaria jest niezależny politycznie, kulturowo i wyznaniowo.
Zgodnie z zasadą „Tylko to, co szanuję, mogę chronić”, chłopcy i dziewczęta zapoznają się z procesami zachodzącymi w ich ciałach. W ten sposób rozwijają zdrowe poczucie własnej wartości, zyskują pewność siebie i trudniej jest ich speszyć.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

portugiesisch

“O show do ciclo”
“Die Zyklus-Show“

Com muito material didático e música, as meninas aprendem sobre os processos que ocorrem na puberdade, as fases do ciclo menstrual e o conceito de fertilidade, de maneira afetuosa e em um ambiente protegido. Elas desempenham o papel dos hormônios e vivenciam com admiração a grande aventura do óvulo. Compreender e conversar sobre a menstruação prepara as meninas para o sangramento mensal, traz confiança e desperta orgulho.

“Agentes em ação”
“Agenten auf dem Weg“

Em um jogo de aventura, os meninos aprendem e entendem, de forma apreciativa, os processos que ocorrem na puberdade e o conceito de fertilidade. No papel de agentes especiais representando espermatozoides, eles embarcam em uma jornada através dos corpos masculino e feminino na qual, no fim da missão, o vencedor fertilizará um óvulo e criará um ser humano. Eles também aprendem por que as meninas menstruam e têm um ciclo menstrual recorrente.

Um início positivo da puberdade

O workshop

A maneira como meninas e meninos vivenciam e avaliam o próprio corpo influencia muito sua autoestima.
É muito importante para os adolescentes se afirmar como mulher ou homem e ter experiências positivas em relação às mudanças corporais durante a puberdade. O programa MFM-Projekt® oferece apoio a adolescentes e suas famílias durante esse processo.

A palestra para os pais

Nesta palestra, pais e outros adultos interessados se familiarizam com os processos fascinantes das mudanças nos corpos feminino e masculino através de uma abordagem inovadora e apreciativa, recebendo novos estímulos para conversas em família.

O programa MFM-Projekt®

A Dra. med. Elisabeth Raith-Paula criou em 1999 o programa MFM-Projekt®, representado em mais de 15 países. O programa MFM-Projekt® Suíça tem independência política, cultural e religiosa.
Sob o lema “Eu só posso proteger aquilo que valorizo”, meninas e meninos se familiarizam com os processos que ocorrem no seu corpo. Com isso, eles desenvolvem uma autoestima saudável, ganham confiança e não ficam inseguros tão facilmente.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

rumänisch

„Ciclul menstrual pe scenă”

Cu ajutorul a numeroase materiale și al muzicii, fetele descoperă, cu blândețe și într-un cadru protejat, procesele legate de pubertate, de desfășurarea ciclului menstrual și de fertilitate. Ele intră în rolul hormonilor și trăiesc cu uimire momentul în care ovulul se avântă în marea aventură. Înțelegerea și discutarea menstruației le pregătesc pe fete pentru sângerarea lunară, le insuflă încredere și le trezesc mândria.

„Agenți în misiune”

Prin intermediul unui joc de aventură, băieții descoperă și înțeleg, cu respect și prețuire, procesele legate de pubertate și de fertilitate. În calitate de agenți speciali, intrând în rolul spermatozoizilor, ei pornesc într-o călătorie prin corpul masculin și cel feminin, unde, la sfârșitul misiunii, spermatozoidul câștigător fecundează un ovul, dând naștere unui copil. Aici află și de ce fetele au sângerări lunare (menstruație) și ciclu menstrual lunar.

Un început bun în perioada pubertății

Atelierul

Felul în care fetele și băieții își percep și își evaluează corpul are o mare influență asupra stimei de sine.
Pentru adolescenți, este esențial să se accepte ca viitoare femei sau bărbați și să primească cu deschidere schimbările fizice de la pubertate. MFM-Projekt® îi sprijină în acest sens, pe ei și pe familiile lor.

Sesiunea de informare pentru părinți

În cadrul sesiunii de informare pentru părinți, aceștia și ceilalți adulți interesați descoperă, într-o manieră inedită și caldă, procesele fascinante din corpul bărbatului și al femeii și primesc idei noi pentru conversațiile din familie.

MFM-Projekt®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula a inițiat MFM-Projekt® în 1999, iar acesta este prezent în peste 15 țări. MFM-Projekt® Elveția este un proiect independent din punct de vedere politic, cultural și confesional.
Sub deviza „Pot proteja doar ceea ce prețuiesc”, băieții și fetele se familiarizează cu procesele din propriul corp. Astfel își dezvoltă o stimă de sine sănătoasă, capătă siguranță și devin mai greu de intimidat sau derutat.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

russisch

«Шоу о цикле»
“Die Zyklus-Show“

С помощью различных материалов и музыки девочки узнают о процессе полового созревания, менструальном цикле и фертильности в рамках семинара. Они знакомятся с функцией гормонов и с удивлением узнают о том, как яйцеклетка отправляется в большое путешествие. Понимание и обсуждение менструации подготавливает девочек к месячным, придает уверенность и пробуждает гордость.

«Агенты в пути»
“Agenten auf dem Weg“

В форме приключенческой игры мальчики учатся оценивать и понимать процессы, связанные с половым созреванием и фертильностью. Как специальные агенты в роли сперматозоидов они отправляются в путешествие по мужскому и женскому телу, где в конце миссии сперматозоид-победитель оплодотворяет яйцеклетку и создает зародыш. В процессе игры они также узнают о том, почему у девочек каждый месяц бывает кровотечение.

В половое созревание с улыбкой

Семинар

То, как девочки и мальчики познают и оценивают собственное тело, оказывает большое влияние на их самооценку.
Для подростков очень важно принять себя как женщину или мужчину и испытать физические изменения во время полового созревания. Проект MFM-Projekt® оказывает поддержку в этом вопросе вам и вашим семьям.

Лекция для родителей

На этой лекции родители и заинтересованные взрослые посредством нового, уважительного способа знакомятся с увлекательными процессами в теле мужчин и женщин и получают новые импульсы для разговоров на общие темы в семье.

Проект MFM-Projekt®

Доктор медицинских наук Элизабет Райт-Паула запустила проект MFM-Projekt® в 1999 году, и на сегодняшний день он работает уже более чем в 15 странах. MFM-Projekt® в Швейцарии открыт для людей любых политических убеждений, культуры и вероисповедания. Под девизом «Я могу защитить только то, что важно» мальчики и девочки знакомятся с процессами в своем организме. В результате они развивают здоровую уверенность в себе и становятся менее уязвимыми.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

somalisch

‘Bandhiga wareega’
“Die Zyklus-Show“

Gabdhaha waxay wax ka bartaan hormarinta la xiriirto qaangaarka, caadooyinka iyo bacrinka ee jawi badbaado ah, daryeelid leh, oo ay la jirto caawinta qalabyo kala duwan iyo muusiga. Waxay qaataan doorka rabitaanka galmada iyo oo waad la yaabeysaa inaad aragtid unugyada ukunta ee ku jirto. Fahamka iyo ka wadahadlida caadada waxay u diyaarisaa gabdhaha caadadooda, oo ay ku caawisaa inay dareemaan dareen badbaado iyo sharaf.

‘Qeybaha howlgalka’
“Agenten auf dem Weg“

Inkastoo dhexdhaxaadka ciyaarta xiisaha leh, wiilasha waxay wax ka bartaan hormarka la xiriiro qaangaarka iyo dhalmada oo qaab ixtiraam ah. Sida qeybaha gaar ah oo ciyaarayo doorka shahwada, waxay maraan safar iyo jirka dumarka, halka shahwada guusha ugu dambeyntii rimiso unuga ukunta oo canuga sameyso dhammaadka howlgalka. Sameynta sidaas, waxay sidoo kale bartaan sababta gabdhaha caado u helaan bil walba.

Bilow wanaagsan ee baaluqa

Aqoon isweedaarsiga

Isku kalsoonida gabdhaha iyo wiilasha si weyn ayay u saameysay sida ay u garato iyo waaya aragnimada jirkooda gaarka ah. Ogolaanshaha aqoonsigooda sida ragga ama dumarka ula macaamisho si wanaagsan ee isbadalada jirka ee la maro inta lagu jiray muddada qaangaarka aad ayay muhiim ugu tahay dadkaaga. Mashruuca MFM® taageertaa dhalinyarada iyo qoyskooda ee wajigaan.

Kulanka waalidka

Kulanka waaladiinta wuxuu siiyaa waaladiinta iyo dadka weyn ee xiiseynayo qaab cusub oo ixtiraam leh oo ku aqoonsaneyso nafsadooda ee soo jiidashada hormarinta jirka ee dhacdada jirka ragga iyo dumarka, iyo afkaaraha sida loo wajaho wadahskeysiyada ee gudaha qoyska.

Mashruuca MFM® / MFM-Projekt®

Mashruuca MFM® waxaa aasaasay 1999 Dhaqtar Elisabeth Raith-Paula iyo waxaa lagu matalaa in ka badan 15 wadan. Mashruuca MFM® Switzerland ma lahan isku xirnaanshaha siyaasada, dhaqanka ama diinta.
Iyo fariinta aasaaseyso oo aan kaliya illaalin karo waxa aan qiimeeyo iyo aan ixtiraamo’, gabdhaha iyo wiilasha way ku firfrircoonyihiin jirkooda oo hormariyeen isku kalsooni caafimaadan, helay is hubsasho oo noqdoo mid nabadgalyo yar.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

spanisch

«El show del ciclo»
“Die Zyklus-Show“

En un ambiente protegido y con cariño, muchos materiales y música, se enseña a las chicas los cambios relacionados con la pubertad, el ciclo menstrual y la fertilidad. Se ponen en el papel de las hormonas y se asombran de cómo el óvulo se atreve a saltar a la gran aventura de la vida. La comprensión y la discusión sobre la menstruación preparan a las chicas para su sangrado menstrual, les da confianza y despierta su orgullo.

«Agentes en marcha»
“Agenten auf dem Weg“

Mediante un juego de aventuras, los chicos aprenden a apreciar y entender los procesos físicos que giran alrededor de la pubertad y la fertilidad. Como agentes especiales adoptando el papel del espermatozoide se embarcan en el viaje a través del cuerpo masculino y del femenino donde, al final de la misión, el espermatozoide ganador fecunda a un óvulo y engendra un bebé. Aquí también descubren por qué las niñas tienen la menstruación y un ciclo recurrente.

Inicio positivo de la pubertad

El taller

La forma como chicas y chicos valoren y experimenten sus propios cuerpos influye mucho en su autoestima.
Afirmarse como mujer o como hombre y experimentar positivamente los cambios físicos durante la pubertad es muy importante para los adolescentes. El proyecto MFM-Projekt® le apoya a usted y a su familia en estos casos.

Conferencia para padres

Durante la conferencia para padres, estos y los adultos interesados se familiarizan de una manera nueva y valorativa con los fascinantes procesos físicos en el cuerpo del hombre y de la mujer y reciben nuevos estímulos para conversaciones con toda la familia.

El proyecto MFM-Projekt®

En 1999, la Dra. Elisabeth Raith-Paula lanzó el MFM-Projekt® que está representado en más de 15 países. El MFM-Projekt® de Suiza es independiente desde el punto de vista político, cultural y religioso.
Bajo el lema «Solo puedo proteger lo que valoro» se familiariza a chicas y chicos con los procesos físicos de sus cuerpos. Así desarrollan una sana seguridad y confianza en sí mismos, y se desconciertan menos con las críticas.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

“மாதவிடாய்ச் சுழற்சிக் காட்சி"

ஏராளமான தகவலளிக்கும் பொருள் மற்றும் இசையைக் கொண்டு, பெண்கள் பருவமடைதல், மாதவிடாய்ச் சுழற்சி நிகழ்வுகள் மற்றும் கருவுறும் திறன் ஆகியவை குறித்த செயல்முறைகளைப் பற்றி விருப்பத்துடனும் பாதுகாக்கப்பட்ட சூழலிலும் கற்கிறார்கள். அவர்கள் ஹார்மோன்களின் பணியைப் பற்றி எளிதாகப் புரிந்துகொண்டு, பெரிய சாகசத்தைத் திடீரென்று தொடங்க முட்டைக் கலத்திற்கு எவ்வளவு துணிவு என்று ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். மாதவிடாயைப் பற்றி புரிந்துகொள்ளுவதும் கலந்துரையாடுவதும், சிறுமிகளை மாதாந்திர இரத்தப்போக்குக்கு ஆயத்தமாக்குகிறது, நம்பிக்கையைத் தருகிறது மற்றும், பெருமிதம் கொள்ள வைக்கிறது.

“முகவர்கள் உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்”

ஒரு சாகச விளையாட்டில், சிறுவர்கள் பருவமடைதல் மற்றும் கருவுறும் திறனைச் சார்ந்த செயல்முறைகளை மதிப்பதற்கும் புரிந்துகொள்வதற்கும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். விந்து பணியிலுள்ள ஒரு சிறப்பு முகவராக, நீங்கள் ஆண் மற்றும் பெண் உடல்களின் வழியாக ஒரு பயணத்தைத் தொடங்குவீர்கள், அங்கு இந்தப் நடவடிக்கையின் முடிவில், வெற்றிபெறும் விந்து ஒரு முட்டையைக் கருக்கட்ட வைத்து, ஒரு குழந்தையைப் பிரசவிக்கும். பெண்களுக்கு ஏன் இரத்தப்போக்கும் தொடர்ச்சியான சுழற்சியும் வருகின்றன என்பதையும் இங்கே நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

பருவமடைவதற்கு உடன்பாடான தொடக்கம்

பயிலரங்கு

சிறுமிகளும் சிறுவர்களும் எவ்வாறு தங்கள் சொந்த உடலை உணர்ந்துகொள்கிறார்கள் மற்றும் தங்கள் சுயமரியாதை மீது கொண்டுள்ள பெரும் செல்வாக்கை எவ்வாறு மதிப்பிடுகிறார்கள் என்பதையும் பற்றியது.
ஒரு பெண்ணாகவோ அல்லது ஒரு ஆணாகவோ தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதும், பருவமடைகையில் உடல் ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர்வதும் பருவ வயதினருக்கு மிகவும் முக்கியம். இன் கீழ் MFM-Projekt® ஆனது- உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பங்களுக்கும் ஆதரவளிக்கிறது.

பெற்றோருக்கான விளக்கம்

பெற்றோரின் விளக்கவுரையில், பெற்றோர்களும் ஆர்வமுள்ள பெரியவர்களும், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடலில் உள்ள கவர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகள் குறித்து புதிய, மரியாதைக்குரிய விதத்தில் அறிந்துகொள்கின்றனர், மேலும் அவர்கள், குடும்பத்தில் இவை குறித்த பொதுவான உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கு புதிய தூண்டுதல்களைப் பெறுகின்றனர்.

MFM-Projekt®

டாக்டர். மெட். எலிசபெத் ரைத்-பௌலா அவர்கள் 1999 ஆம் ஆண்டில் MFM-Projekt®-ஐத் தொடங்கினார், மேலும் 15 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் பிரதிநிதித்துவம் பெற்றார். சுவிட்சர்லாந்து MFM-Projekt® ஆனது அரசியல், கலாச்சாரம் மற்றும் மதம் ஆகியவற்க்கு அப்பாற்ப்பட்டது.
“நான் மதிப்பதைத்தான், நான் பாதுகாக்க முடியும்” என்ற குறிக்கோளின் கீழ், சிறுவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் அவர்களது உடல்களில் நடக்கும் மாறுதல்களை குறித்து பரிச்சயமளிக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக, அவர்கள் ஆரோக்கியமான தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, தன்னிறைவு அடைகிறார்கள், மேலும் அவர்கள் தங்களுக்கு பாதுகாப்பு இல்லை என்று உணரும் தன்மை குறைகிறது.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

“ናይ ጽግያት ትርኢት“
“Die Zyklus-Show“

ኣዋልድ ምስ ብዙሕ ናውትን ሙዚቃን ብዛዕባ ናይ ጉብዝና ኣከያይዳታት፣ ፍጻሜ ጽግያት ከምኡ'ውን ፍርያምነት ኣብ ዝተከላኸለ ከባቢ ብርህራሀ ክመሃራ እየን። ኣብ ተራ ሆርሞን ክኣትዋ እየን፣ ናይ እንቋቕሑ ዕንደራን ካልእን ብተመሳጥነት ክምኮራ እየን። ሳላ ምርዳእን ምዝታይ ጽግያት እተን ኣዋልድ ነቲ ወርሓዊ ምድማይ ክዳልዋ ይኽእላ እየን፣ እምነት ክህበንን ኩርዓተን ድማ ከበራበርን እዩ።

“ልኡኻት ኣብ መንገዲ“
“Agenten auf dem Weg“

ኣብ ሓደ ናይ ዕንደራ ጸወታ እቶም ኣወዳት ነቶም ኣከያይዳታት ብዛዕባ ጉብዝናን ፍርያምነትን ብኣኽብሮት ክላልዩን ክርድኡን እዮም። ኣብ ናይ ፍሉያት ልኡኻት ተራ እናኣተዉ መገሻ ኣብ ውሽጢ ተባዕታይን ኣንስታይን ኣካላት ክገብሩ እዮም፣ እቲ ዝስዕር ዘርኢ/ሱፐረሞ ኣብ መወዳእታ ነቲ እንቋቕሑ ከም ዘጽግዮ ከምኡ'ውን ውላድ ከም ዝተንስእ ክምኮሩ እዮም። ኣዋልድ ስለምንታይ ምድማይ ከምኡ'ውን ኩሉ ግዜ ዝመላለስ ዑደት/ጽግያት ከምዘለወን ኣብዚ ክትፈልጡ ኢኹም።

ኣወንታዊ መበገሲ ኣብ ጉብዝና

ወርክሾፕ/ቤት ዕዮ

ኣዋልድን ኣወዳትን ንነፍስወከፍ ኣካላቶም ከመይ ከምዝምኮሩን ዝግምግሙን፣ ዓቢ ሳዕቤን ኣብ ርእሰ ተኣማምነቶም ኣለዎ።
ሰበይቲ ወይ ሰብኣይ ብምኺን ምቕባል ከምኡ'ውን ኣካላታዊ ቅያር ኣብ ጉብዝና ብኣወንታ እንተ ተመኪርካ/ኪ፣ ንዝዓብዩ ዘለው ሰባት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ፕሮጀክት-MFM® ንሳቶምን ንስድርኦምን ይሕግዞም እዩ።

ኣቀራርባ ወለዲ

ኣብቲ ኣቀራርባ ወለዲ ዝውዕል መዓልቲ፣ ወለድን ተገደስቲ ብጹሓትን ንመሰጥቲ ኣከያይዳታት ኣብ ኣካላት ሰብኣይን ሰበይትን ክላለዩ እዮም ከምኡ'ውን ሓድሽ ድርኺት ንሓባር ዝርርባት ኣብ ስድራቤት ክወሃቡ እዮም።

ፕሮጀክት-MFM®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula ነቲ ፕሮጀክት-MFM® ኣብ 1999 ጀሚረንኦ ነረን ከምኡ'ውን ኣብ ልዕሊ 15 ሃገራት ተወኪሉ እዩ። ፕሮጀክት-MFM® ስዊዘርላንድ ካብ ፖሊቲካን ባህልን ሃይማኖትን ኣይምርኮስን እዩ።
ምስዚ መራሒ ጭርሖ ,,እቲ ዘኽብሮ ጥራይ ክከላኸሎ እኽእል“ እቶም ኣወዳትን ኣዋልድን ንኣብ ኣካላቶም ዝፍጽሙ ኣከያይዳታት ክመሃሩ እዮም። ብእኡ ድማ ጥዑይ ርእሰ-ተኣማምነት ከማዕብሉ እዮም፣ ርእሰ-ውሕስነት ክገብሩን ብዝወሓደ ከኣ ዝስምብዱን።

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

türkisch

“Âdet döngüsü gösterisi”
“Die Zyklus-Show“

Çok sayıda malzeme ve müzikle kızlar ergenlik, âdet döngüsü ve doğurganlık süreçlerini sevecen ve korumalı bir ortamda öğrenirler. Hormon rolüne girerler ve yumurta hücresinin büyük maceraya atılmaya nasıl cesaret ettiğini heyecanla canlandırırlar. Âdetin anlaşılması ve tartışılması, kızları aylık kanama için hazırlar, güven verir ve gurur duymalarını sağlar.

“Özel ajan iş başında”
“Agenten auf dem Weg“

Bir macera oyununda erkek çocuklar, ergenlik ve doğurganlık süreçlerini takdir ederek öğrenir ve anlarlar. Sperm rolündeki özel bir ajan olarak, erkek ve kadın vücudunda yolculuğa çıkarlar, görevin sonunda galip gelen sperm yumurtayı döller ve böylece bir çocuk oluşur. Bu arada ayrıca neden kızların kanaması ve tekrarlayan bir âdet döngüsü olduğunu da öğrenirler.

Ergenliğe olumlu başlangıç

Atölye çalışması

Kız ve erkek çocukların kendi bedenlerini nasıl deneyimledikleri ve değerlendirdikleri, benlik saygıları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.
Kendini kadın ya da erkek olarak onaylamak ve ergenlik dönemi fiziksel değişikliklerini yaşamak gelişme çağındakiler için büyük önem taşır. MFM Projesi® ergenlik dönemindekilere ve ailelerine bu süreçte destek olur.

Ebeveyn semineri

Ebeveyn seminerinde, ebeveynler ve ilgilenen yetişkinler, erkek ve kadın vücudundaki büyüleyici süreçler ile yeni ve etkileyici bir şekilde tanışır ve aile içi sohbetler için yeni bakış açıları kazanırlar.

MFM Projesi®

Dr. Elisabeth Raith-Paula, 1999'da MFM Projesi®'ini hayata geçirmiştir ve proje 15'ten fazla ülkede temsil edilmektedir. İsviçre MFM projesi®, siyasi, kültürel ve mezhepsel olarak bağımsızdır.
"Sadece değerini bildiğim bir şeyi koruyabilirim" sloganıyla, erkek ve kız çocukları bedenlerindeki süreçlerle tanışırlar. Böylece, sağlıklı bir öz güven geliştirir, kendilerine güvenir ve kolay kolay tedirgin edilemezler.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

ukrainisch

«Цикл-шоу»

За допомогою великої кількості матеріалу та музики дівчата взнають про процеси, пов'язані зі статевим дозріванням, менструальними циклами та фертильністю у комфортному та захищеному середовищі. Вони вживаються в роль гормонів та з подивом спостерігають, як яйцеклітина вирушає у велику пригоду. Розуміння та обговорення менструації готує дівчаток до щомісячної кровотечі, надає впевненості та сповнює гордості.

«Агенти в дорозі»

У пригодницькій грі хлопчики взнають про процеси, пов'язані зі статевим дозріванням та фертильністю, та починають їх розуміти. Як спеціальні агенти в ролі сперматозоїдів ви вирушаєте у подорож чоловічим та жіночим тілом, наприкінці якої сперматозоїд-переможець запліднює яйцеклітину, і на світ з'являється дитина. Тут вони також дізнаються, чому в дівчат бувають кровотечі та щомісячний цикл.

Позитивний початок дорослості

Семінар

Те, як дівчатка та хлопчики сприймають та оцінюють власне тіло, дуже впливає на їхню самооцінку.
Усвідомлення себе жінкою чи чоловіком та позитивне переживання фізичних змін під час статевого дозрівання є дуже важливим для підлітків. MFM-Projekt® підтримує їх та їхні сім'ї у цьому.

Лекція для батьків

Під час лекції батьки та зацікавлені дорослі зможуть по-новому та делікатно ознайомитися із захопливими процесами в організмі чоловіка й жінки та отримати нові стимули для спільного обговорення в колі сім'ї.

MFM-Projekt®

Доктор Елізабет Рейт-Паула заснувала MFM-Projekt® 1999 року та здійснює діяльність наразі в понад 15 країнах світу. Проєкт MFM-Projekt® Швейцарія є незалежним з точки зору політики, культури та релігії.
У відповідності до керівного принципу «Я можу захистити лише те, що ціную» хлопчики та дівчатка знайомляться з процесами, що відбуваються в їхньому тілі. Це допомагає їм розвинути в собі здорове почуття віри в себе, впевненості у собі та менше хвилюватися.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

MFM پروجیکٹ®

ڈاکٹر میڈ الزبتھ ریتھ پاؤلہ نے 1999 میں MFM پروجیکٹ® کا آغاز کیا اور 15 سے زائد ممالک میں اس کی نمائندگی ہے۔ MFM پروجیکٹ® سوئٹزرلینڈ سیاست، ثقافت اور فرقہ واریت سے آزاد ہے۔ ’’صرف جس کی میں تعریف کروں، میں اس کی حفاظت کر سکتا سکتی ہوں‘‘ کے مقصد کے تحت، لڑکوں اور لڑکیوں کو ان کے / اجسام میں ہونے والے عوامل سے آگاہ کروایا جاتا ہے۔ نتیجتاً، ان میں صحتمندانہ خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے، خود اعتمادی میں اضافہ اور عدم حفاظت میں کمی آتی ہے۔

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen

بلوغت کا مثبت آغاز

ورکشاپ

لڑکیوں اور لڑکوں کا اپنے جسم کا مشاہدہ اور جانچ ان کی خود اعتمادی پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ نو عمروں کے لئے اپنے عورت یا مرد ہونے کی تصدیق کرنا اور بلوغت کے دوران جسمانی تبدیلیوں کا تجربہ کرنا بہت اہم ہے۔ MFM پروجیکٹ® آپ اور آپ کے خاندانوں کی مدد کرتا ہے۔

والدین کے لئے لیکچر

والدین کے لیکچر میں، والدین اور دلچسپی رکھنے والے بالغ افراد کو مرد اور عورت کے جسم میں ہونے والے دلچسپ عوامل سے نئے، با عزت انداز میں متعارف کروایا جاتا ہے اور خاندان میں عام گفتگو کے لئے نئی تحریک پاتے ہیں۔

"سائیکل شو"
“Die Zyklus-Show“

بہت سارے سامان اور موسیقی کے ساتھ، لڑکیاں شفقت سے اور محفوظ ماحول میں بلوغت، ماہواری اور بارآوری (فرٹیلیٹی) کے عوامل کے بارے میں سیکھتی ہیں۔ وہ ہارمونز کے کردار پر نظر ڈالتی ہیں اور حیرانگی سے بیضوی خلیہ کا بڑے کارنامہ تک چھلانگ لگانے کا مشاہدہ / تجربہ کرتی ہیں۔ ماہواری کی سوجھ بوجھ اور اس کے بارے میں تبادلہ خیال لڑکیوں کو ماہانہ خون آنے کے لئے تیار کرتا ہے، یہ ان کو اعتماد دیتا ہے اور وقار جگاتا ہے۔

"راستے پر ایجنٹ"
“Agenten auf dem Weg“

ایک مہم جوئی کھیل میں، لڑکے حوصلہ افزائی کرنا سیکھتے ہیں اور بلوغت اور بار آوری (فرٹیلیٹی) کے عوامل کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ سپرم کے کردار میں خاص ایجنٹ ہونے کی حیثیت سے، آپ نر اور مادہ جسموں کے ذریعہ ایک سفر میں شامل ہوتے ہیں، جہاں مشن کے اختتام پر، جیتنے والا سپرم بیضہ کو فرٹیلائز کرتا ہے اور بچہ کو تخلیق کرتا ہے۔ یہاں آپ یہ بھی سیکھیں گے کہ لڑکیوں کو ماہواری کیوں ہوتی ہے اور بار بار ہونے والا یہ گردشی نظام کیا ہے۔

deutsch

“Die Zyklus-Show“

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen, die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll und im geschützten Rahmen kennen. Sie schlüpfen in die Rolle der Hormone und erleben staunend, wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Das Verstehen und Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

“Agenten auf dem Weg“

In einem Abenteuerspiel lernen die Jungen die Vorgänge rund um Pubertät und Fruchtbarkeit wertschätzend kennen und verstehen. Als Spezialagenten in der Rolle der Spermie machen Sie sich auf die Reise durch den männlichen und weiblichen Körper, wo die Siegerspermie am Ende der Mission eine Eizelle befruchtet und ein Kind entsteht. Hier erfahren sie auch, warum Mädchen eine Blutung und einen immer wiederkehrenden Zyklus haben.

Der Workshop

Wie Mädchen und Jungen ihren Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau oder Mann zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät positiv zu erleben, ist für Heranwachsende sehr wichtig. Das MFM-Projekt® unterstützt sie und ihre Familien dabei.

Der Elternvortrag

Am Elternvortrag werden Eltern und interessierte Erwachsene auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Mann und Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie.

Werden Sie Kursleitung!

Wir suchen laufend Kursleitungen, die mit Begeister und Herzblut Kindern einen positiven Einstieg in die Pubertät ermöglichen wollen. Haben Sie Interesse? Dann kontaktieren Sie uns!

Das MFM-Projekt®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula hat das MFM-Projekt® 1999 ins Leben gerufen und ist in über 15 Ländern vertreten. Das MFM-Projekt® Schweiz ist politisch, kulturell und konfessionell unabhängig.
Unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen“ werden die Jungen und Mädchen mit den Vorgängen in ihrem Körper vertraut gemacht. Dadurch entwickeln sie ein gesundes Selbstvertrauen, gewinnen an Selbstsicherheit und lassen sich weniger verunsichern.

Übersetzung
Diese Informationen in 20 Sprachen