

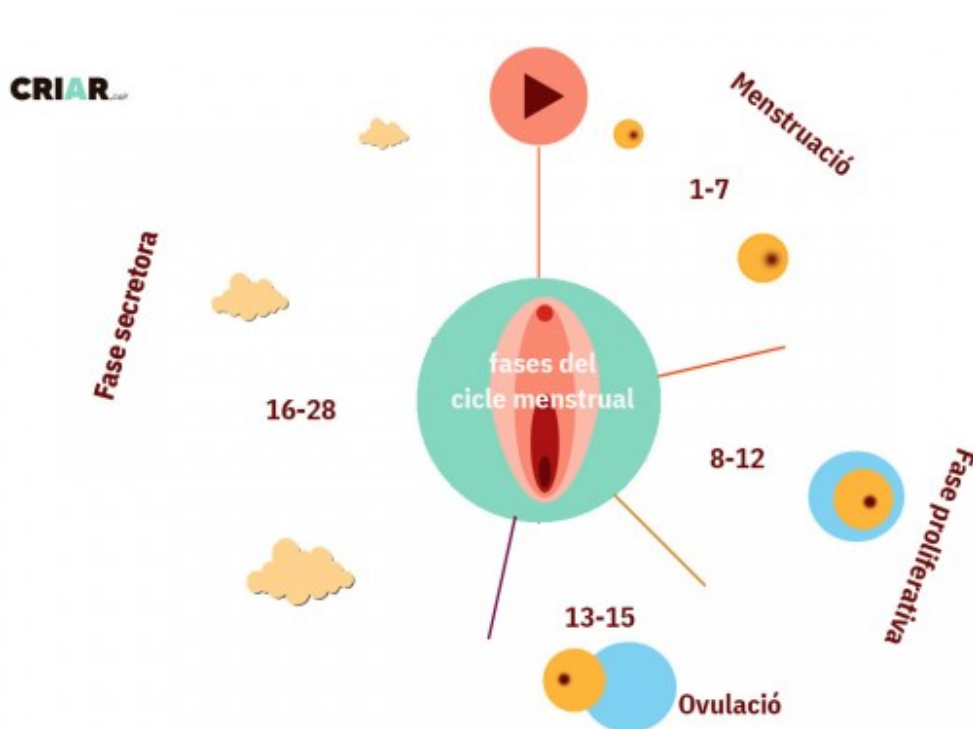
# Recursos per treballar la menstruació a l'aula

*Conjunt de materials educatius per treballar a l'aula la regla*

[inicicentrareport]Entre els 11 i els 14 anys sovint es parla de la regla a l'aula. Tot i això, caldria començar-ho a treballar ja a l'aula durant l'educació primària perquè la menstruació no sigui un tabú.

Des de Criar.cat t'oferim una sèrie de recursos educatius per tal de parlar de la regla a classe tant amb nois com amb noies. Com ho podem treballar?

**[GotaVerdaPle]Dibuix del cicle menstrual:** explica què passa en cada una de les 4 fases: menstruació, fase proliferativa, ovulació i fase secretora. l'alumnat haurà de fer un dibuix d'aquestes fases i assenyalar diversos elements (en funció de l'edat): per exemple el cos luti, l'ovòcit o el fol·licle creixent.



Descarrega't aquí aquest dibuix

**[GotaVerdaPle]Treballem els colors de la menstruació:** a una taula d'experimentació utilitzarem aigua tintada per veure els colors de la menstruació que es consideren normals. Explicarem a l'alumnat que quan la sang de la menstruació està en contacte amb l'exterior s'oxida i que aquesta es pot tornar més marronosa, i que quan comença a sortir pot ser més rosada. A més podem fer



un treball de mesures habituals (aproximadament 50ml, o tres cullerades grans per cada període) i la durada del sagnat: entre dos i 7 dies.

Els colors de la menstruació

CRIAR.cat



Descarrega't aquí el dibuix i pinta els colors de la regla

**[GotaVerdaPle]Investigar a través dels anuncis:** parlar del tabú menstrual a través de la comunicació i el llenguatge audiovisual. Buscar a Youtube anuncis sobre compreses i tampons antics i buscar anuncis actuals de copes menstruals o calces per la regla. Què ha canviat? Quins conceptes es venen? Finalment, es pot generar un debat en grup per analitzar com ha canviat el relat del tabú menstrual, quins mites hi continua havent i com podem canviar el relat.

**[GotaVerdaPle]La bústia:** us animem a preparar una bústia a una capsa de cartró on l'alumnat de manera anònima pugui dipositar les seves preguntes sobre menstruació i salut sexual. Les preguntes seran recollides i contestades per una professional sobre el tema.

**[GotaVerdaPle]Test:** Us hem preparat aquest test sobre menstruació que pot ser també d'utilitat per fer en format quizz a classe, per grups o de manera individual.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```



---

[ficentrareport]