

## SITUACIÓ D'APRENTATGE

### Què en saps de la menstruació?

**CURS:** 1r ESO

**MATÈRIA:** Biologia

## DESCRIPCIÓ

Des del Departament d'Educació, el Departament de Salut, el Departament d'Acció Climàtica, i el Departament d'Igualtat i Feminismes s'està implementant l'Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius que té com a objectiu garantir i protegir el compliment d'aquests drets per a totes les persones.

Aquesta situació d'aprenentatge pretén ser un treball previ a la pròpia intervenció educativa del Pla d'Equitat menstrual per tal de sensibilitzar l'alumnat respecte els objectius principals d'aquesta intervenció:

- Garantir l'equitat menstrual donant a conèixer tres productes d'higiene menstrual
- Reduir l'impacte mediambiental a través dels ODS. En aquest cas, els ODS 5 (Igualtat de gènere), 12 (Consum i producció responsables), 13 (Acció climàtica) i 15 (Vida terrestre).

## COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents de la matèria de Biologia:

- **Competència específica 2**

Identificar, seleccionar, organitzar i avaluar críticament dades i informació, contrastant-ne la fiabilitat per resoldre preguntes relacionades amb la biologia i la geologia i descartar solucions pseudocientífiques

El **criteri d'avaluació específic** relacionat amb aquesta competència específica número 2 és el reconèixer la informació amb base científica distingint-la de pseudociències, rumors, teories conspiratòries, falses notícies i creences, etc., i mantenint una actitud escèptica davant d'aquests.

- **Competència específica 5**

Analitzar els efectes de determinades accions sobre el medi ambient i la salut, basant-se en els fonaments de les ciències biològiques i geològiques, per fer propostes d'acció i per decidir de manera informada sobre problemàtiques actuals i adoptar hàbits que minimitzin els impactes mediambientals, que siguin

compatibles amb un desenvolupament sostenible i que permetin mantenir i millorar la salut individual i col·lectiva.

Els criteris d'avaluació específics relacionats amb aquesta competència específica número 5 són dos: el punt 5.2 en el que es vol avaluar com es justifica la necessitat de tenir hàbits sostenibles analitzant d'una manera crítica les activitats pròpies i alienes i basant-se en els raonaments propis, coneixements adquirits i informació disponible i el punt 5.3 en el que es vol avaluar com es justifica la necessitat de tenir hàbits saludables, analitzant les accions pròpies i alienes (alimentació, higiene, postura corporal, activitat física, desplaçaments, relacions interpersonals, descans, exposició a les pantalles, maneig de l'estrès, seguretat en les pràctiques sexuals, consum de substàncies... ), amb actitud crítica i basant-se en fonaments de la fisiologia.

## TRACTAMENT DE LES COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Les competències transversals que es relacionen amb el tema d'aquesta situació d'aprenentatge són:

- **La competència ciutadana:**
  - Implicar-se en la comunitat per **garantir i defensar el lliure exercici dels drets** econòmics, socials i culturals (perspectiva de gènere, drets humans, drets civils, salut, educació, alimentació, cultura, etc.), promovent la defensa de la dignitat de les persones en un context de sostenibilitat ambiental, econòmica i social
  - També suposa la **construcció d'una ciutadania que potenciï l'equitat entre homes i dones** per tal de treballar per l'eliminació de la discriminació per raó de gènere, sexe i opció afectiva sexual, en una societat democràtica, plural, solidària i cohesionada dins la diversitat, a través de la posada en pràctica d'accions que comportin compromisos individuals i treball col·laboratiu.
  - Implica també el **compromís amb un entorn saludable**, a través del desenvolupament d'estils de vida que respectin els recursos ambientals i que constitueixin el motor d'un desenvolupament humà, social i econòmic sostenible.
- **La competència personal, social i d'aprendre a aprendre:**
  - Competència relacionada amb l'autoregulació de l'aprenentatge, **l'autoconeixement i l'autoestima, el benestar emocional**, la col·laboració i el treball en equip
  - Treballar amb altres persones intercanviant idees i compartint responsabilitats, en un context **de respecte i valoració**, per tal d'aconseguir un objectiu comú.

- Conèixer-se ell o ella mateix, respectar-se i valorar-se; per tant, **créixer en l'autoestima i comprendre's i acceptar-se a si mateix**, en un social i plural.
- **La competència digital**
  - Implica l'ús segur, saludable, sostenible, crític i responsable de les tecnologies digitals per a l'aprenentatge en el treball i per a la participació en la societat, així com la interacció amb les esmentades tecnologies.

## OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Els objectius d'aprenentatge fan referència a què volem que aprengui l'alumnat i per a què. Els criteris d'avaluació relacionats ens ajudaran a conèixer el com sabem que l'alumnat a adquirit aprenentatge.

A continuació exposarem sis objectius d'aprenentatge amb els criteris d'avaluació corresponents.

**Objectiu 1:** Identificar els diferents canvis bio-psico-socials que ocorren durant el pas de la infància a l'adolescència i les emocions i vivències que aquests impliquen.

### **Criteris d'avaluació:**

- 1.1. Identificar els canvis que es produeixen en el pas de la infància a l'adolescència en diferents àmbits: a nivell biològic, psicològic i de relacions socials.
- 1.2. Acceptar i respectar els canvis corporals i la diversitat de cossos.
- 1.3. Identificar i verbalitzar les emocions que experimenta un mateix en el pas de la infància a l'adolescència.
- 1.4. Respectar les vivències i emocions de la resta del grup.

**Objectiu 2:** Adquirir coneixements dels fenòmens fisiològics relacionats amb la menstruació i l'espermàquia i que se'n coneguin les causes i el desenvolupament.

### **Criteris d'avaluació:**

- 2.1. Conèixer el cicle menstrual al llarg de totes les fases i l'espermàquia.
- 2.2. Reconèixer i justificar la importància de l'autocura en els aspectes relacionats amb la menstruació.

**Objectiu 3:** Conèixer la construcció social al voltant de la menstruació així com de les afeccions i alteracions que comporta, des d'una perspectiva històrica i de diversitats cultural i religiosa d'arreu del món.

**Criteris d'avaluació:**

- 3.1. Reconèixer els diferents mites sobre la menstruació; tot justificant la desinformació que impliquen.
- 3.2. Analitzar les diferents visions culturals i religioses respecte la menstruació.

**Objectiu 4:** Mites, prejudicis i tòpics sobre la causalitat hormonal dels canvis vitals i les emocions vinculades a l'adolescència. Ser conscients de la invisibilitat i tabú vinculats a la menstruació així com l'impacte de les desigualtats de gènere sobre les construccions simbòliques i treballar per contrarestar-les.

**Criteris d'avaluació:**

- 4.1 identificar els mites existents i desmuntar-los, abordant-los, si cal, de forma directa i explícita.
- 4.2 Informar-se i tenir una visió crítica de les creences i informacions falses per construir discursos crítics

**Objectiu 5:** Conèixer les diferents opcions de recollida de sagnat menstrual, així com el seu funcionament i els seus avantatges i possibles inconvenients.

**Criteris d'avaluació:**

- 5.1. Conèixer l'existència i el funcionament de les diferents opcions de recollida de sagnat menstrual.
- 5.2. Comparar les diferents opcions de recollida de sagnat menstrual, a partir de la identificació d'avantatges i inconvenients de cadascun.

**Objectiu 6:** Adquirir consciència sobre l'impacte dels productes menstruals no reutilitzables en quant a sostenibilitat.

**Criteris d'avaluació:**

- 6.1 Argumentar el cost econòmic, social i ecològic que suposen els residus de productes no reutilitzables.

## SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents de la matèria de Biologia:

### Projecte científic

1. Formulació de preguntes, hipòtesis i conjetures científiques
2. Estratègies d'utilització d'eines digitals per a la cerca d'informació, col·laboració i comunicació de processos, resultats o idees en diferents formats (presentació, gràfica, vídeo, pòster, informe...) en el context de problemes investigables
3. Reconeixement i utilització de fonts fiables d'informació científica.

### Ecologia i sostenibilitat

1. Valoració de la importància dels hàbits i producció sostenibles (consum responsable, gestió de residus, respecte al medi ambient...).

### Cos humà

1. Relació entre l'anatomia, la fisiologia i la funció dels aparells i sistemes d'òrgans implicats en les diferents necessitats (nutrició, relació i reproducció)
2. Reflexió sobre les necessitats de l'organisme humà relatives a la seva supervivència i relació amb el conjunt d'aparells i sistemes d'òrgans que integren el cos humà.
3. Investigació sobre situacions i problemes relatius a la salut relacionats amb l'anatomia i la fisiologia de l'organisme humà.

### Hàbits saludables

1. Investigació, reflexió i debat sobre situacions relatives a temes afectivosexuals, de manera respectuosa i responsable, avaluant idees preconcebudes mitjançant l'ús de fonts d'informació adequades

## DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

### METODOLOGIA

Us proposem utilitzar la metodologia dels protocols de conversa que són un conjunt de normes preestablertes i dinàmiques que s'utilitzen per dialogar i generar debats. Hi ha diversos models que permeten construir el coneixement i desenvolupar habilitats personals per tal de treballar en equip o aprendre junts creant un espai de confiança.

### MATERIALS

Caldria tenir preparats els següents materials

1. Vídeos de la Guia d'Equitat Menstrual que podeu trobar a la pàgina de Coeducació, perspectiva de gènere.
2. Dispositius tecnològics (tauletes electròniques, ordinadors, mòbils)
3. Accés a qualsevol programari per crear infografies

## ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVUACIÓ

La sessió 1 pretén oferir una visió general i un espai de conversa al voltant del tema de la menstruació per tal de preparar la intervenció de les infermeres i llevadores en la sessió 2. Després d'aquesta sessió, es recomana fer una o dues sessions de tancament, la sessió 3 i 4, si escau, per tal d'arrodonir els aprenentatges i compartir-los amb la comunitat educativa.

### SESSIÓ 1: Cossos, autoconeixement i autocora.

**Activitat inicial:** què en sabem?

**Objectiu:** Conèixer les idees prèvies de l'alumnat sobre la menstruació.

**Durada:** 5 minuts

**Agrupació:** petit grup o individual en funció de la disponibilitat de recursos electrònics.

**Materials i recursos:**

- Kahoot
- Dispositiu electrònic: ordinador o mòbil

Proposta de preguntes pel kahoot:

1. A quina etapa de la vida es comença a tenir la regla?  
Respostes: Infància, pubertat, adolescència, joventut.  
Resposta correcta: pubertat
2. De quantes fases consta el cicle menstrual?  
Respostes: 1,2,3,4  
Resposta correcta:4
3. Quants dies dura el cicle menstrual normal?  
Respostes: Entre 1-7 dies, 10 dies, 2 dies, 15 dies  
Resposta correcta: Entre 1-7 dies
4. Quins mètodes d'higiene femenina són ecològics?  
Respostes: Compresa, tampó, copa menstrual, calces  
Resposta correcta: copa menstrual
5. Es pot fer exercici físic durant la menstruació?  
Respostes: Sí, no  
Resposta correcta:sí
6. Quan una dona està de mal humor és perquè té la regla:  
Respostes: No té cap relació amb el cicle menstrual; sí té relació amb el cicle menstrual.  
Resposta correcta: No té cap relació amb el cicle menstrual

7. Quan es té la menstruació no ens podem banyar, no es poden tocar les plantes ni fer allioli

Respostes: No té cap relació amb la menstruació; sí, la regla fa que es morin les plantes i es talli l'allioli

Resposta correcta: No té cap relació amb la menstruació

**Activitat de desenvolupament:** aprenem nous sabers

**Objectiu:** Generar conversa

**Durada:** de 5 a 10 minuts per la conversa i 20 minuts per l'activitat en petit grup.

**Agrupació:** grup classe i petits grups

**Materials i recursos:** [vídeo bloc 1](#): cossos, autoconeixement i autocura

El contingut del vídeo és: L'adolescència és un període clau en el desenvolupament individual i col·lectiu que engloba una sèrie d'intensos canvis a nivell físic, psicològic, emocional i social. És important conèixer els canvis que viuen els nostres cossos, així com la diversitat que poden tenir en cada persona i com ens poden fer sentir. És normal que alguns d'ells ens generin més dubtes, com la primera menstruació – la menarquia – o les primeres ejaculacions – l'espermàquia –, i per això, és important tenir informació sobre com i perquè passen.

Es visualitza el vídeo amb l'objectiu de generar conversa amb el grup classe sobre quins continguts coneixien i quins no, què els ha sorprès, o què hi han trobat a faltar. També sobre els canvis concrets que han pogut viure ells mateixos i quines emocions els han generat.

Seguidament es planteja un treball en petit grup (4-5 alumnes per grup). La meitat dels grups treballaran l'espermàquia i l'altra meitat, la menarquia.

Cada grup haurà de fer una breu recerca entorn al tema que li hagi tocat, abordant les següents qüestions:

- Explicació fisiològica del fenomen: edats, manifestacions, antecedents i precedents i òrgans implicats.
- Reaccions que poden generar en la persona i en l'entorn: emocions, experiències, connotacions positives o negatives, existència d'espais quotidians per parlar-ne o compartir-ho, etc.
- Representació a les sèries, xarxes socials, llibres o altres referents

**Activitats d'aplicació:** apliquem el què hem après

**Objectiu:** exposició dels resultats de la investigació de cada grup

**Durada:** de 15 a 20 minuts

**Agrupació:** grup classe

**Materials i recursos:** en funció de la presentació de cada grup

Cada grup presenta la seva investigació i els resultats obtinguts.

Després de cada exposició es pot demanar a l'alumnat que participi en la conversa donant l'opinió, informant del què saben, fent preguntes obertes...

Un debat interessant pot girar al voltant sobre al voltant del coneixement que tenien d'un fenomen o de l'altre i també sobre si les representacions a mitjans de comunicació, xarxes o altres referents és desigual en un fenomen o en l'altre, si han detectat falta d'informació d'algun aspecte...

En aquest sentit, es pot assenyalar l'origen heteropatriarcal d'aquests discursos i promoure'n d'alternatius que s'ajustin a la realitat. Cal veure com la seva gran majoria tenen una connotació negativa, que pretén assenyalar les dones i persones menstruants, deslegitimant les seves conductes o directament incapacitant-les pel simple fet d'estar menstruant.

## **SESSIÓ 2: El cicle menstrual**

**Objectiu:** Intervenció de les professionals de salut, infermeres i llevadores.

**Durada:** 1 hora 30 minuts

**Agrupació:** grup classe

**Materials i recursos:**

- Ordinador per la presentació
- Mòbil o ordinador personal per respondre el [qüestionari de satisfacció sobre la intervenció](#)
- Codi del centre educatiu
- Orientacions per acompanyar a l'alumnat a respondre el qüestionari: Realitzada la intervenció del taller, cal que l'alumnat ompli l'enquesta de satisfacció en acabar la sessió. Si no es pot donar aquesta possibilitat, es recomana fer-ho durant la mateixa setmana en un altre horari on estigui present tot el grup classe.

Per poder passar l'enquesta a l'alumnat et proposem les següents orientacions:

1. Facilitar, un cop acabada la intervenció, l'enllaç del qüestionari a l'alumnat per poder donar resposta:
2. Informar que l'enquesta consta de dues parts. La primera és comuna per a tot l'alumnat i la segona part la responen les noies i persones menstruants.
3. El temps de realització serà d'uns 10 minuts aproximadament.

4. Orientar una lectura atenta a les preguntes de l'enquesta, que es responen individualment.
5. Donar el codi de centre abans d'iniciar el qüestionari per poder facilitar la identificació en la pregunta on cal indicar el centre educatiu.
6. Informar que el qüestionari inclou preguntes de selecció única i de selecció múltiple.
7. En el cas que l'alumnat tingui dubtes podeu ajudar a resoldre'ls

### **SESSIÓ 3:** Cura comunitària de la salut menstrual

**Activitat inicial:** propostes a nivell individual sobre què es podria millorar en la comunitat

**Objectiu:** Fer propostes per la gestió del cicle menstrual i la salut en general

**Durada:** 10 minuts

**Agrupació:** individual

**Materials i recursos:**

- Notes adhesives de color groc, verd i blau
- Dibuixar a la pissarra una graella amb tres columnes per recollir les propostes de l'alumnat.

De manera anònima, es demana que l'alumnat escrigui en una nota adhesiva la seva proposta sobre què es podria millorar en relació a la gestió del cicle menstrual, i la salut en general (des de l'àmbit econòmic, educatiu, d'espais, de participació. Se'ls puntualitzarà que cada idea quedi recollida en una nota adhesiva de colors.

Les notes de color groc hi escriuran què es podria millorar per les persones menstruants a nivell econòmic, educatiu, a nivell d'espais i de participació.

Les notes de color verd hi escriuran què es podria millorar per una mateixa a nivell econòmic, educatiu, a nivell d'espais i de participació.

Les notes de color blau hi escriuran què es podria millorar a l'institut a nivell econòmic, educatiu, a nivell d'espais i de participació.

**Activitat de desenvolupament:** aprenem nous sabers

**Objectiu:** generar conversa

**Durada:** 10 minuts

**Agrupació:** grup classe

**Material:** [vídeo bloc 4](#) cura comunitària de la salut menstrual

El contingut del vídeo és: La salut ens afecta sempre, tinguem l'edat que tinguem i vinguem d'on vinguem. N'hem sentit molt a parlar, però no sempre es parla de tots els aspectes de la salut. Hi ha alguns àmbits que encara estan una mica oblidats i silenciats i això fa que estiguin més descuidats, com la salut sexual i reproductiva. Per això, és necessari que coneguem els nostres Drets sexuals i reproductius, com per exemple que puguem utilitzar els mètodes anticonceptius que desitgem, puguem mantenir relacions sexuals plaents o gestionar el nostre cicle menstrual com nosaltres decidim.

Es visualitza el vídeo per generar conversa amb el grup classe al voltant de: què significa per a ells/elles tenir drets sexuals i reproductius?

El mateix vídeo planteja diferents preguntes que es poden debatre amb el grup classe:

1. Estem reproduint el tabú que hi ha entorn de la regla?
2. Hem trobat maneres de fer front als prejudicis, informacions falses o mites?
3. Com podem pensar mesures perquè les persones que menstruen se sentin més còmodes en espais com les classe o el centre educatiu?
4. Que necessiten? Que podem garantir com a grup?
5. Tenim al centre un espai accessible amb tots els productes

**Activitats d'aplicació:** apliquem el què hem après

**Objectiu:** creació d'un cartell, infografia, vídeo per l'institut

**Durada:** 45 minuts

**Agrupació:** petits grups

**Materials i recursos:** programari adequat per la creació d'infografies o vídeos

Es demana als grups que elaborin un material per poder compartir a tot el centre educatiu, al Punt Lila del centre o a la web en forma d'infografia, podcast, vídeo, cartell, eslògan sobre el cicle menstrual, els productes menstruals reutilitzables i els punts d'informació o serveis del territori.

## BREU DESCRIPCIÓ DE COM S'ABORDEN ELS SIS VECTORS DEL CURRÍCULUM EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENENTATGE

Aprenentatges competencials:

- Es promou l'aprenentatge permanent a través de les competències transversals i dels 6 vectors en la vida del centre i des de totes les àrees o matèries.
- Es plantegen activitats al voltant d'un aspecte de salut sexual amb evident aplicació per al dia a dia, sobretot de les dones i persones menstruants.

#### Perspectiva de gènere:

- El tema de la situació d'aprenentatge respon en essència al treball de la coeducació i la perspectiva de gènere, concretament d'educació sexual i equitat menstrual.
- Es potencia el treball de la coeducació i de l'educació sexual més enllà d'actes i diades puntuals (8M...)
- S'incorpora la cura de les persones i el benestar com a eixos de les relacions entre les persones que formen part de la comunitat educativa.

#### Universalitat del currículum:

- S'incorpora el disseny universal per a l'aprenentatge, per afavorir l'assoliment de les competències i la participació de tot l'alumnat.

#### Ciutadania democràtica i consciència global:

- S'impulsa un debat sobre un tema d'actualitat i d'interès general de l'alumnat, per bé que de vegades pugui ser controvertit.
- Es treballa la sostenibilitat.
- Es promouen activitats per donar a conèixer entitats locals del territori i el seu marc d'actuació (ASSIR, Oficina jove..)
- S'impulsa el treball sobre els drets humans i, en especial, els drets dels infants i dels valors que se'n desprenen, com a marc per al desenvolupament de la democràcia efectiva

#### Benestar emocional:

- Es promou un clima adequat de convivència i confiança en què totes les persones tenen clara la seva responsabilitat, i respecten els drets i deures de cadascú dins un marc de tolerància i empatia per afavorir el benestar de les persones.
- Es tracta d'una proposta educativa que afavoreix que l'alumnat pugui prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres

## MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

La situació d'aprenentatge inclou un conjunt de mesures i suports per tal de facilitar l'aprenentatge a tot l'alumnat. En són alguns exemples:

- Protocols de conversa per obtenir la veu de l'alumnat i fer-lo partícip.

- Treball cooperatiu entre iguals per crear material de difusió.
- Utilització d'eines digitals com a suport pedagògic

## MESURES I SUPORTS ADDICIONALS O INTENSIUS

Cal que el docent ho concreti segons les necessitats del seu grup aula.

### ENLLAÇOS ALS VÍDEOS PROPOSATS

Vídeo 1, sessió 1: <https://www.youtube.com/watch?v=AbGa5XWfutc>

Vídeo 4, sessió 3: <https://www.youtube.com/watch?v=ap1iUFHlhhg>

Guia d'equitat menstrual:

<https://blocs.xtec.cat/coeducacioiigualtat/2023/03/14/guia-per-al-coneixement-sobre-la-menstruacio/>

Protocols de conversa:

<https://view.genial.ly/62bd8685a4628b0019905e0b/presentation-protocols-conversa>