

LA COPA MENSTRUAL: SOSTENIBLE, HIGIÈNICA I ECONÒMICA

Presentació i motivació

Em dic Pat Bros, tinc 34 anys i soc **professora** de secundària. Actualment treballo de **pescadora artesanal** a Empordà Mar. A part dedicar-me a la pesca, realitzo **tallers** sobre concienciació i **espectacles** de clown sobre la **problemàtica dels residus**. Estic molt compromesa amb el medi natural i amb el territori.

Fa més de 15 anys que utilitzo la **copa menstrual** i és per això que vull presentar aquest **projecte**: Realitzar xerrades informatives sobre l'**ús** i els **beneficis** d'aquest mètode menstrual.

Reciclar és bàsic, però **reduir i reutilitzar** és imprescindible en un moment tant fràgil d'emergència climàtica en el que ens trobem. L'emergència climàtica és evident i cal fer arribar aquesta informació sobre els beneficis de la copa menstrual a alumnes, docents i famílies.

Està clar que es una informació especialment perquè utilitzin les **dones**, però també és cert que tots els **homes** tenen filles, germanes, cosines, companyes, amigues amb qui compartir aquesta informació i aquesta alternativa als productes d'un sol ús.

El passat curs 2020-2021, vaig presentar aquesta proposta a l'equip directiu de l'**Institut Cendrassos** de Figueres. Van acceptar-lo i va ser dut a terme amb **èxit** i amb molt bona resposta per part de l'alumnat i del personal docent. (Tercer d'ESO i primer de batxillerat)

Estic molt motivada per transmetre la meva experiència i compartir el coneixement amb el màxim de persones possible. Per un futur millor i pel **bé comú**.



Fitxa de sessió

Objectiu	Proporcionar informació sobre els beneficis ecològics, saludables i econòmics de l'ús de la copa menstrual.
Durada	60'
A qui va dirigida	A docents i alumnes de cicle superior de primària, de secundària, batxillerat, cicles de formació professional de qualsevol especialitat, universitats i a AFA.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula o sala polivalent • Projector* • Equip de so (altaveus)* • Adaptador cable HDMI* • Tablet o ordinador o telèfon mòbil (Per utilitzar a l'inici i a l'acabar la sessió)
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> • Descripció • Sostenibilitat • Higiene i salut • Economia
Introducció 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Qüestionari anònim • Què és la copa menstrual • Com s'utilitza
Part principal 25'	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficis ecològics, hàbits higiènics i beneficis econòmics • <i>Influencers</i> i <i>youtubers</i> (experiències i opinions) • <i>FAQ'S</i>
Part Final 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Torn de preguntes i experiències • Concurs final <i>KAHOOT!</i>

*Si el centre no disposa del material, jo en dispo.

