

Regla núm. 1

Idoia Iribertegui



ET DONEM LA BENVINGUDA A LECTURA ACTIVA!

Aquest és el quadern de treball *Lectura activa* del llibre *Regla núm. 1*, d'Idoia Iribertegui. Les activitats que et plantejem a continuació tenen com a objectiu ajudar-te a recordar el contingut del llibre i treballar una sèrie de qüestions que s'hi relacionen però que, a més, et resultaran útils per a altres aspectes de la teua vida acadèmica i social. En la fitxa del llibre que trobaràs en el web www.bromera.com podràs accedir a altres recursos.

La primera part del quadern planteja un treball sistemàtic i escrit, mentre que en la segona part trobaràs activitats per a resoldre de manera individual i unes altres que hauràs de treballar en parella, en grup o amb la classe sencera; a més, hauràs de llegir en veu alta, modular la veu, improvisar parlaments, bastir arguments per a fonamentar les teues opinions, inventar històries i fer uns treballs diversos, originals, engrescadors i divertits.

Au, va, acompanya'ns!

LECTURA
activa



COMPRESIÓ LECTORA

1. Quin tipus de narradora guia el relat en *Regla núm. 1*?
Copia algun fragment que justifique la teua resposta.

narradora protagonista

narradora omniscient

narradora testimoni

.....

.....

.....

2. Quines tipologies textuais has trobat en aquest llibre? Encercla-les.

argumentativa

divulgativa

expositiva

instructiva

predictiva

narrativa

descriptiva

3. A qui defineix cada oració, a Telma o a Chloé? Marca-ho.

	T	C
No li agraden gens els insectes.		
Si es lleva les ulleres estant al llit, s'adorm de seguida.		
Al principi li fa vergonya que els altres sàpiguen que té el període.		
És molt xarradora.		
No li agrada fugir de les situacions complicades.		
Prefereix que siga l'amiga qui li explique com posar-se un tampó.		

4. En quin ordre tenen lloc els fets?

- Telma i Chloé tenen dos nous companys a classe.
- Telma té la primera menstruació.
- L'àvia comenta amb Telma i les seues amigues com s'interpreta la regla en diferents països.
- Chloé té un accident menstrual al campament mentre dorm.
- La classe fa una excursió al Jardí Botànic.
- Telma imagina que els seus companys i companyes estan nuets.



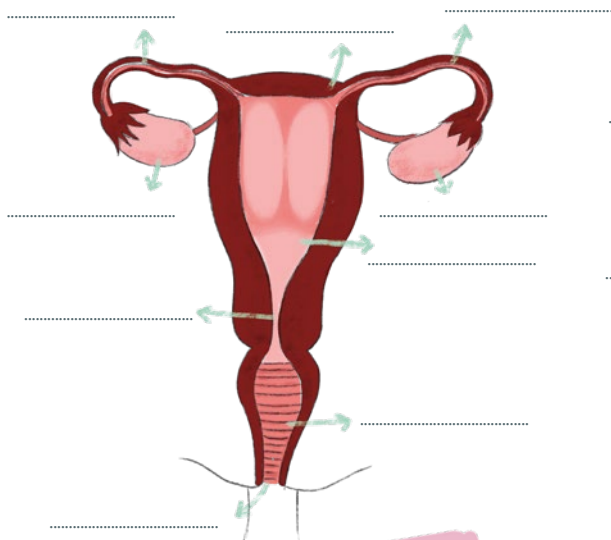
5. Completa aquests fragments amb les xifres correctes.

4 11 14 21 38 28 2 8 6 18

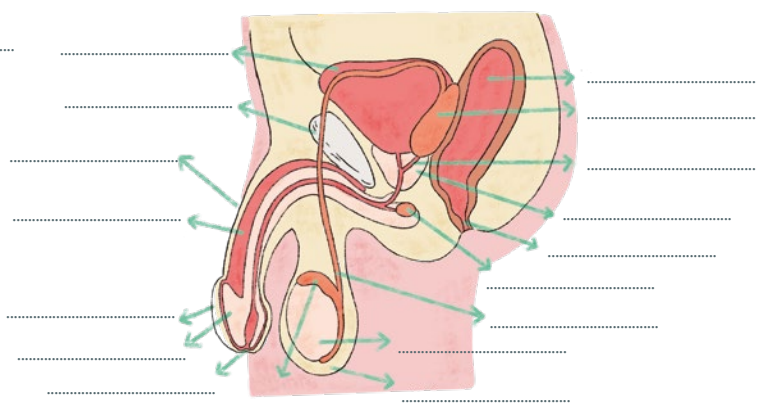
Cada xiqueta i cada cos és diferent, però la majoria tenen la menarquia entre els i els anys. No t'espantes si als 15 anys encara no t'ha arribat, hi ha xiques que no la tenen fins als! I a altres els arriba abans dels 11 i tot.

Un cicle sol durar de a dies, i la mitjana és de dies. La regla dura de a dies, i la mitjana és de a dies.

6. Escribe cada nom en el lloc pertinent.



trompa de Fallopi, úter,
trompa de Fallopi, ovari,
ovari, endometri, cèrvix,
vagina, vulva



bufeta urinària, os del pubis, penis,
cos cavernós, gland, prepuci, obertura
de la uretra, epidídim, testicle, escrot,
conducte deferent, anus, glàndula
bulbouretral, anus, pròstata, recte,
conducte ejaculador, vesícula seminal

7. Relaciona cada fase del cicle menstrual amb la seua definició.

menstruació •

• Segona fase. Té lloc després de l'ovulació i abans del període. S'experimenten símptomes de la síndrome premenstrual.

fase fol·licular •

• L'òvul s'allibera en l'ovari a mitjan cicle.

ovulació •

• Primera fase. El cos es prepara per a l'ovulació. Comença amb el període i acaba amb l'ovulació.

fase lútia •

• Es desprén el recobriment intern de l'úter.



8. Quins productes menstruals es mencionen en el llibre? Quins altres coneixes?

compreses

copa menstrual

braguetes menstruals

tampons

esponja menstrual

9. Quina falsa creença sobre la regla t'ha fet més gràcia o t'ha sobtat més? En coneixes alguna altra que no aparega en la lectura?

.....

.....

.....

.....

10. Quins canvis tenen els xics en l'adolescència? Anota'n dos.

.....



11. Chloé explica que la seua família no és tradicional. Què vol dir això?

.....

.....

12. Inventa una frase a mode d'eslògan per la qual tots els preadolescents haurien de llegir aquest llibre.



.....

LECTURA EN VEU ALTA

Abans de començar a llegir en veu alta...

- Subratlla les paraules menys conegudes per a tu i repeteix-les tantes vegades com ho necessites.
- Fixa't bé en la puntuació.
- Assegura't que entens tot el text.

1. Repartiu el text que hi ha en les pàgines que parlen d'orientació sexual i seguiu les instruccions.

Passos:

1. Repartiu el text de manera que tots i totes esteu davant de la càmera en algun moment.
2. Prepareu cada u la vostra intervenció.
3. Graveu la intervenció i comproveu després que heu modulats la veu correctament en funció de com continuarà la frase que dirà un altre company.
4. Editeu els vídeos de manera que en creeu un final.
5. Difoneu el missatge entre tota la comunitat educativa!

Últimament es parla molt de les diferents orientacions sexuals que hi pot haver. Fins fa poc s'entenia que per norma general la nostra orientació sexual era heterosexual (atracció pel sexe oposat), és a dir, relacions entre xic i xica, o homosexual (atracció pel mateix sexe), és a dir, entre xic i xic o entre xica i xica.

Però a més de l'orientació sexual hi ha diversos paràmetres que ens defineixen el comportament que fins ara no s'havien tingut en compte o bé no se'n parlava tant. L'assumpte és complex però intentarem resumir-ho i recollir-ne totes les opcions.

El primer que cal tindre en compte és la diferència entre sexe biològic, identitat de gènere, rol de gènere i orientació sexual.

Sexe biològic: és el que et ve donat pel naixement en els cromosomes, pels genitals externs i interns i per les estructures neuroencefàliques i neuroendocrines.

Identitat de gènere: algunes persones s'identifiquen amb el seu gènere biològic, i unes altres no.

No oblideu enviar-nos el resultat a emocionat@bromera.com i el pujarem al canal Emocionat amb la lectura que Bromera té en YouTube!

LECTURA DIALOGADA

1. Amb l'ajuda del professor o professora, acordeu una data per a rellegir el llibre. Cada un, de manera individual, ha de subratllar aquelles oracions o fragments que li criden l'atenció, que trobe especialment difícils, o que parlen de temes interessants per a ser discutits entre tota la classe.

Ja a l'aula:

- Seieu en rogle per a començar l'activitat.
- Trieu un company o companya perquè modere la tertúlia.
- Per torns, aneu llegint els fragments que us hagen cridat l'atenció, i digueu per què.
- Després de cada lectura, establiu un diàleg i doneu les vostres opinions.

2. A Telma li fa vergonya parlar de la regla perquè és un tema tabú.

- Què són els temes tabú? Per què penseu que existeixen?
- Penseu que la societat està fent un pas endavant perquè ja es parla de coses que abans estaven mal vistes? Com ens ajuda això?
- De què us fa vergonya parlar?
- Als xics us incomoda que les xiques parlen de la seua menstruació? Per què? Quins beneficis té per a vosaltres estar informats de què és la regla, com funciona i quins símptomes pot tindre?

3. Chloé explica que moltes vegades a les dones se'ls diu que estan de mal humor perquè tenen la regla. Això també passa quan estan embarassades.

- És just pensar per sistema que si una dona s'enfada no és pels motius que puga tindre, sinó perquè està menstruando? Com vos faria sentir això?
- Com podem canviar aquesta percepció de la regla i conscienciar més el públic masculí?

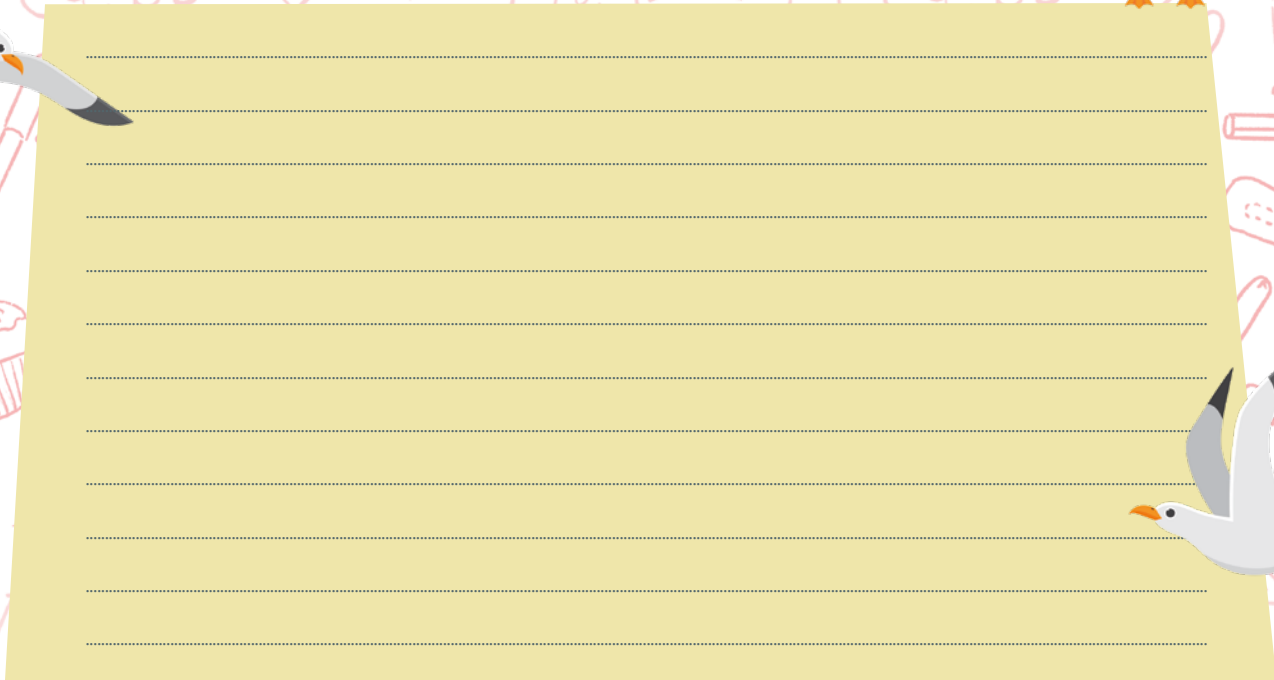
4. Chloé fa notar que la ciència ha avançat molt però no ha sigut capaç de desenvolupar pastilles que paren la regla. Tampoc han aconseguit alleugerir alguns dels símptomes de l'SPM.

- Per què penseu que el malestar que provoca la regla no ha captat suficientment l'atenció dels científics com perquè investiguen algun mètode que el reduísca?
- En aquest sentit, per què són les dones les que prenen píndoles anticonceptives i no els homes?



CREACIÓ LITERÀRIA

1. Chloé descriu el camí a la platja que la fa sentir-se relaxada. Descriu tu ara un camí que solgues recórrer per a anar a algun lloc especial.



2. Finalment no sabem quina és l'orientació sexual de Chloé. Redacta un missatge de WhatsApp en què et poses en la seua pell i expliques a Telma i Danae el que sents.

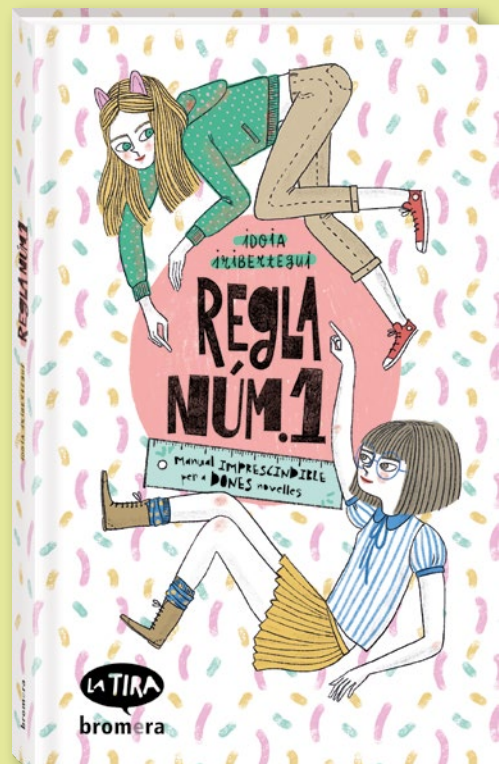


3. Al final del llibre, Telma, Chloé i Danae parlen de les *influencers* i del seu perfeccionisme. Prepara't un guió en un full a banda per a gravar un contingut per a les xarxes. En aquest has d'explicar que ens hem d'acceptar tal com som i que la perfecció no existeix.

Regla núm. 1

La primera regla sempre és un moment especial. Tristesa, por, desconcert... són les emocions que sent Telma, la protagonista d'aquesta història, davant el que ella anomena la «monstruació» i així les apunta en el seu diari.

Però gràcies a la seua família i a les seues amistats s'adonarà que és un procés natural i, així, se sentirà preparada per a actuar davant nous reptes personals. Amb el precedent de la seua millor amiga, Chloé espera l'arribada de la seua «regla número u» amb il·lusió.



Idoia Iribertegui

És autora i il·lustradora. Un dels seus èxits creatius és la sèrie de llibres protagonitzada per *Lolita Butterfly* (Glénat Edicions, Edicions B). *Olivia i el sexe* és la seua primera novel·la gràfica per a adults. A més de la seua participació en diversos projectes editorials (Algar, Grijalbo, Richmon Publishing, Penguin Random House, Mondadori, Planeta, Bromera, Animallibres) fa il·lustració comercial per a marques i institucions, i imparteix classes d'il·lustració artística i de disseny.