

PER ESTAR TOTS SANS I SANES

TEMPORALITZACIÓ: 4 SESSIONS DE CLASSE

ACTIVITATS D'APRENTATGE**1 MENJAR BÉ ÉS SALUT**

Objectius: descobrir que l'alimentació és un dels components bàsics de la salut i incidir en l'accessibilitat que tenim al Nord, en general, a una alimentació variada.

Descripció: l'activitat té tres parts. A partir del dibuix de la portada, es tracta que cada alumne i alumna, individualment, assenyali aquells aliments que considera saludables; un cop fet l'exercici individual, es fa una ronda per comentar en grup els resultats obtinguts, esbrinant els motius pels quals s'ha assenyalat com a sans certs aliments. Després, l'activitat és de reflexió individual per analitzar els hàbits alimentaris en les seves respectives unitats familiars, a partir d'una expressió escrita simple. Com abans, un cop redactat l'escrit individual, es passa a fer una ronda per compondre la dieta mitjana de la classe, és a dir, aquells aliments que més es repeteixen.

L'última part de l'activitat és de reflexió col·lectiva; a partir de la comprensió lectora d'un text breu es tracta de compondre col·lectivament el significat de la frase, fent veure la relació entre salut i productivitat (si no estic ben alimentat, no estic sa i, llavors, no puc concentrar-me i aprendre).

Orientacions: a través d'aquesta activitat es tracta de provocar en l'alumnat dos tipus de coneixements. D'altra banda, des de la composició col·lectiva de la dieta del grup, és interessant ressaltar la varietat alimentària que és probable que sorgeixi; d'aquesta manera, es pot introduir la noció d'accés garantit a l'alimentació, factor d'enllaç amb la següent activitat.

Propostes complementàries: l'objectiu d'aquest quadern és apropar a l'alumnat la relació entre pobresa i salut, dins el marc dels Objectius del Mil·lenni. No obstant això, com que la pretensió és fer-ho des de la realitat del nostre alumnat, l'activitat pot complementar-se amb altres continguts intrínsecament relacionats amb l'educació per a la salut. Així, per exemple, pot portar-se a classe (o construir-se allà) una piràmide alimentària per treballar els bons hàbits alimentaris.

2 TOTHOM MENJA EL MATEIX?

Objectius: valorar la varietat d'aliments del món com a reflex de la varietat cultural. Reconèixer els mateixos drets i necessitats d'alimentació i salut per a tots els nens i nenes del món. Reflexionar sobre les conseqüències d'una mala alimentació.

Descripció: l'activitat té tres parts. A partir d'una sèrie d'imatges es tracta que l'alumnat vegi la diversitat d'aliments que es consumeix a tot el món, mostrant que dins d'aquesta varietat els cereals són la base de l'alimentació a tot el planeta. Convé relacionar els factors geogràfics (clima) i culturals amb els aliments de què es parla. Aquesta activitat pot enriquir-se si a l'aula hi ha alumnes de diferents cultures, aportant ells mateixos el seu testimoni sobre els aliments. Es tracta d'interioritzar que una alimentació pot ser completa indistintament del lloc del món on es visqui i que, per tant, tots els nens i nenes poden estar sans i sanes.

La segona part de l'activitat parteix d'un exercici de comprensió lectora. A partir del testimoni de Ntonga podem conèixer no només la seva alimentació i la de la seva família i el seu poble, sinó polsar també el seu estat de salut. En el text, s'insinua la manera d'accedir als aliments (en una comunitat rural, a través de l'autoabastament) i, per tant, les possibles limitacions. Després de la lectura individual, es passa a la reflexió col·lectiva sobre aquests aspectes per comparar l'estat de salut del protagonista amb el propi de cada alumne i alumna a partir d'indicadors com el nombre de cops que menja al dia i la quantitat i varietat d'aliments.

Com a conclusió es proposa afavorir la reflexió col·lectiva sobre la fragilitat de l'accés als aliments a partir de les següents preguntes: què has après de la vida de Ntonga?, què ha de fer Ntonga abans d'anar a l'escola?, què passaria amb l'alimentació de Ntonga si hi hagués sequera?, com et sentiries tu si mengessis el mateix que Ntonga? Per finalitzar l'activitat, es pot proposar a l'alumnat que escrigui una carta a Ntonga explicant-li com és la nostra dieta.

Orientacions: en aquesta activitat es treballen els eixos d'iguals drets i necessitats i diferents aliments (com a factor positiu de la diversitat mundial) i diferent accés (com a factor negatiu i condicionant de la salut).

3 TINC CURA DE LA MEVA SALUT I DE LA DELS ALTRES

Objectius: descobrir altres condicionants de la salut. Valorar la importància d'un estil de vida saludable. Valorar la importància d'un entorn saludable.

Descripció: l'activitat presenta dues parts. La primera, aparentment centrada en l'alumnat de manera individual, consisteix a descriure algunes conductes que repercuteixen en el nivell de salut. A partir de les vinyetes, es tracta de reflexionar de manera individual i col·lectiva sobre els hàbits de vida saludable (als quals se'n poden incorporar d'altres, per iniciativa de l'alumnat o dels docents); per fer-ho, s'ha d'enfocar la reflexió en com em sento després (d'haver fet esport, d'haver descansat). És interessant insistir en la relació entre descans-capacitat de treball a classe, tant per ser una de les conductes que més convé modificar en termes d'educació per a la salut, com per ser la que visualitza en l'alumnat la relació entre aquestes conductes i la salut. La tercera de les vinyetes amplia la perspectiva d'allò individual a allò social. Amb la idea del reciclatge s'inclou el concepte d'un entorn net i saludable, al nivell de la comunitat on viu l'alumne o l'alumna. Aquesta part de l'activitat es tanca amb la proposta d'expressió dels dibuixos de pràctiques no saludables, que després es posaran en comú oralment.

La segona part de l'activitat amplia la noció d'entorn que ja s'ha introduït amb el concepte de reciclatge. Es passa de la idea que les nostres accions ens afecten, en termes de salut, només a nosaltres o al nostre entorn més proper, a veure com influeixen en tots els entorns. Per fer-ho, es proposa reflexionar de manera col·lectiva sobre les conseqüències de l'acció descrita en el dibuix i treballar idees com la següent: "aquesta aigua contaminada, fins on pot arribar, quines poblacions/persones poden veure afectada la seva salut per aquesta contaminació".

Orientacions: és convenient traslladar a l'alumnat que aquestes pràctiques són comunes per als nens i nenes de qualsevol cultura, de manera que s'insinuï que tots i totes tenim alguna capacitat per decidir sobre la nostra salut, almenys en l'elecció d'hàbits. La diferència, que després es traslladarà també en termes de salut, vindrà donada per la salut de l'entorn.

Propostes complementàries: es poden unir els dibuixos realitzats amb les pràctiques no saludables i formar amb ells un mural per tal que l'alumnat tingui present el que s'ha d'evitar per estar sans.

4 L'AIGUA ÉS SALUT

Objectius: valorar l'aigua com un bé global. Relacionar aigua i salut.

Descripció: l'activitat presenta quatre parts. A la primera, a partir del testimoni d'un nen d'Etiòpia, s'introdueixen dos conceptes: la necessitat universal d'aigua i la diferència en la seva qualitat i accés; l'activitat es desenvolupa des de la comprensió lectora. Després de la presentació d'en Dires pot obrir-se la reflexió a partir de les següents preguntes: d'on treu en Dires l'aigua que fa servir?, quines coses fem com en Dires amb l'aigua?, quines altres coses fem amb l'aigua que no fa en Dires? Aquestes preguntes haurien d'ajudar a reflexionar sobre les necessitats universals d'aigua (allò que tenim en comú) i els diferents usos. En aquest punt, els i les docents poden anotar les respostes a la pissarra segons si l'ús de l'aigua està relacionat amb la salut (usos imprescindibles) o amb altres usos. La tercera part és una reflexió senzilla sobre el consum responsable, a partir de les respostes veritat/fals. L'última part de l'activitat uneix directament la qualitat de l'aigua amb la salut.

Orientacions: la salut de l'entorn es concreta ara en un dels elements fonamentals per a la vida i la salut: l'aigua. Es tracta de reflexionar sobre la necessitat universal d'accedir-hi i de conservar-la.

Propostes complementàries: quan parlem d'usos diferents en l'activitat, pot plantejar-se a l'alumnat la pregunta "Quines altres coses relacionades amb l'aigua no tindran aquests nens a casa seva?", per introduir el tema del sanejament. La part relacionada amb el consum responsable pot incrementar-se no només amb preguntes concretes sobre com fan aquest ús, sinó amb una auditoria en el mateix centre d'ensenyament. Si és possible, es pot anar a un lavabo i col·locar, desenroscant el desguàs, un recipient que permeti mesurar la quantitat d'aigua que es fa servir per rentar-se les mans responsablement o sense tancar l'aixeta.

5 EL DRET A LA SALUT

Objectius: valorar els serveis sanitaris com un bé públic global.

Descripció: l'activitat s'inicia a partir d'un joc de diferències basat en dues sèries de vinyetes. En la primera sèrie, es narren les dificultats per accedir als serveis mèdics en un poble de l'Àsia. A la segona sèrie, s'explica una història propera al món de l'alumne i l'alumna per accedir als serveis mèdics. La idea és mantenir present la igualtat del dret i de la necessitat de la salut, aquest cop centrat en l'àmbit dels recursos sanitaris. La segona part de l'activitat pretén reflexionar sobre la vulnerabilitat dels sistemes sanitaris al Sud. L'activitat es tanca amb una pregunta que l'alumnat respondrà fàcilment dient "construir un centre de salut" a la qual el o la docent pot afegir una nova pregunta: "per què creieu que no tenen un centre de salut?", unint així un cop més els termes pobresa i salut.

La fitxa final presenta una activitat que intenta resumir el contingut de tot el quadern i que pot servir d'avaluació dels continguts treballats a nivell conceptual i actitudinal.

Orientacions: el dret a serveis sanitaris és l'eix d'aquesta proposta en la qual es treballen les diferències en l'accés als recursos i la fragilitat de l'accés al Sud, no només amb l'exemple proposat, sinó complementant-lo amb d'altres, com la manca de medicaments.

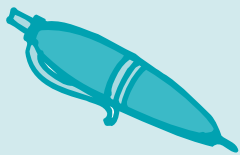
Propostes complementàries: les activitats d'expressió oral poden fer-se més comunicatives si les presentem en forma de dramatització simple. Així pot fer-se també amb els resultats de la pluja d'idees desenvolupada sobre quines coses poden impedir l'accés als serveis mèdics.



MENJAR BÉ ÉS SALUT



Acoloreix en el dibuix de la pàgina anterior aquells aliments que són millors per a la teva salut i encercla els altres.



Ara escriu el nom dels aliments que surten al dibuix i que has menjat en l'última setmana.

Blank area for drawing and writing.

Tots els nens i nenes hem de menjar aliments variats per estar sans, créixer i aprendre moltes coses.

El cereal és l'aliment bàsic de tots i totes nosaltres.
A tot el món i en tots els temps...



Em dic Denis,
sóc del Txad
i mengem molt de mill.



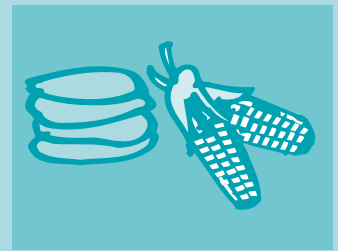
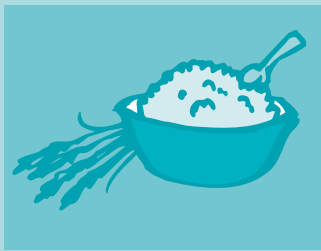
Hola, jo sóc la Lashmidevi.
Al meu país, l'Índia,
l'arròs és l'aliment
essencial.



Hola, em dic Ana
i a Espanya mengem
molt de pa.



El blat de moro és el que
més mengem a Guatemala.
Jo sóc el Miguel.



Hola, jo sóc el Ntonga i visc a Ngovayang, un poblet a la selva tropical del Camerun.

Mengem dos cops al dia. Al matí anem a l'hort i recollim "macabó", un tubercle que és el primer que prenem. A la tarda mengem un plat que prepara la meva mare amb "ignam", que és un altre tubercle, i una mica de carn de caça o pollastre. A més, els arbres ens donen una fruita molt bona, com els mangos i les papaïes. Gairebé tots els aliments els cultivem i criem a casa, però de vegades cal comprar-los al mercat i amb els diners que guanya el meu pare no sempre podem pagar-los.

Ntonga Olama Nsia

3

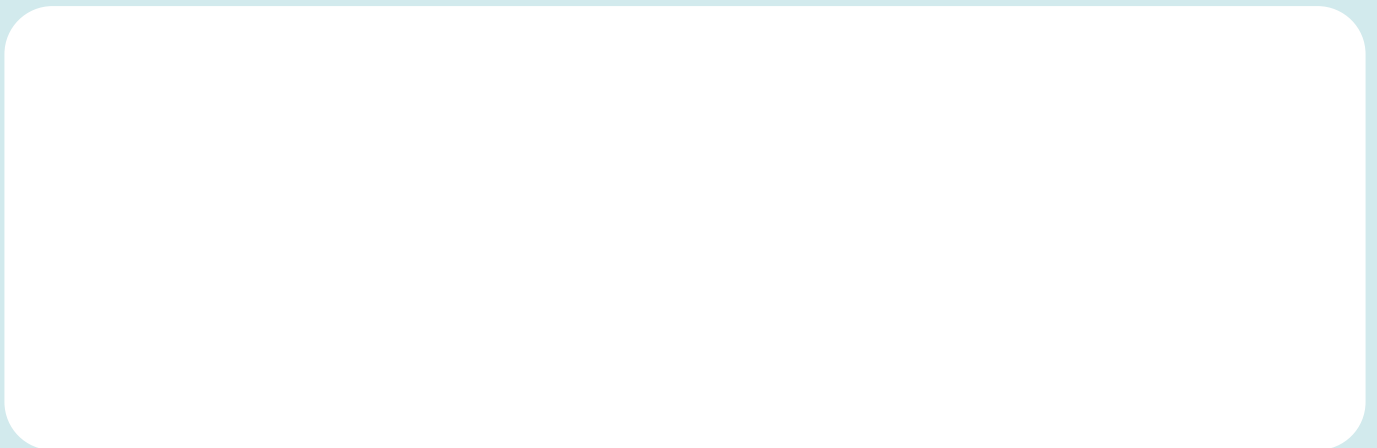
TINC CURA DE LA MEVA SALUT I DE LA DELS ALTRES

Observa les següents il·lustracions. Són activitats beneficioses per a la salut.



Quines altres coses podem fer per cuidar la nostra salut?

Ara dibuixa tu alguna activitat que no tingui cura de l'entorn o que perjudiqui la teva salut o la dels altres.



Si tenim cura de l'entorn,
tenim cura de la salut de tothom.
Mira el següent dibuix.
Pots explicar què hi passa?



Tots i totes necessitem l'aigua per a la nostra salut. Llegeix la següent història d'en Dires.

Hola, em dic Dires i visc a Etiòpia. On jo visc no tenim aixetes a casa i hem d'anar a recollir l'aigua a una font que és a quinze minuts. L'aigua que portem a casa, la faig servir per beure i rentar-me, però de vegades no en tenim prou o està molt bruta.



L'aigua és un bé necessari per a la salut, però escàs. Per això cal tenir-ne cura. Tu ho fas?

- Tanco l'aixeta quan m'ensabono
- Em dutxo en lloc de banyar-me
- No embruto els rius

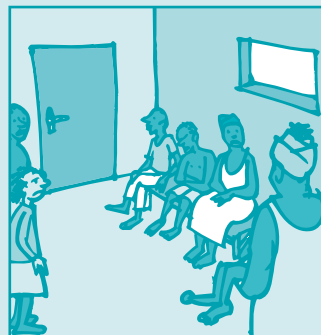
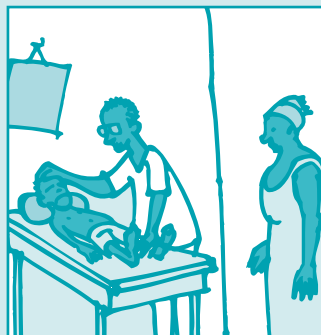
Sí

No

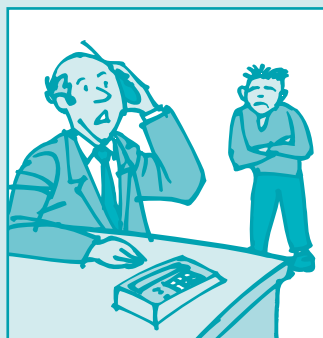
En Dires diu que de vegades l'aigua que duen a casa està bruta. Què creus que li passarà si beu aigua bruta?

Observa aquestes dues històries. Quines diferències hi ha entre elles?

A



B



Ara tu. Proposa idees per fer més fàcil l'accés al metge per a tots els nens i les nenes:

Completa aquestes frases a partir del que has après:

Tots els nens i nenes tenim dret a la salut:

A una alimentació

A un entorn

I a poder anar al quan estem malalts o malaltes.