

TOTS ELS NENS I NENES TENIM DRET A LA SALUT

TEMPORALITZACIÓ: 4 SESSIONS DE CLASSE

ACTIVITATS D'APRENTATGE**1 TINC DRET A UNA ALIMENTACIÓ SANA**

Objectiu: 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 diferents parts. Començarem analitzant per parelles els coneixements sobre hàbits alimentaris saludables, omplint un menú diari. Un cop completat el menú individualment, haurem de reconèixer els aliments que són saludables i subratllar-los. Després es farà una ronda per comentar en grup per què creiem que són saludables aquests aliments. Aquesta part de l'activitat conclou amb una pregunta molt oberta que pretén incidir en la facilitat d'accés físic als aliments que tenim en la nostra societat. L'última part de l'activitat és de reflexió col·lectiva; a partir de la comprensió lectora d'un breu text 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'una banda, el de la reflexió sobre què és una alimentació sana i, d'una altra, sobre l'accés que tenen a aquesta alimentació sana. A partir de l'activitat de completar un menú saludable es pretén traslladar a l'alumnat la idea que ells i elles, a través del que escullen menjar, estan decidint sobre la seva salut. D'altra banda, un cop omplert el menú saludable, es pot fer una posada en comú que permetrà evidenciar la varietat d'aliments que corresponen a una alimentació saludable; des d'aquesta varietat es pot treballar la idea de facilitat d'accés a aquesta varietat alimentària i la garantia d'accedir-hi, per la disponibilitat física dels aliments en el nostre entorn.

Propostes complementàries: l'objectiu d'aquest quadern és apropar l'alumnat a la relació entre pobresa i salut, dins el marc dels Objectius del Mil·leni. 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 (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 i mostrar 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 viu 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.

La tercera part, de reflexió personal a través d'un breu exercici d'expressió lectora, és de caràcter conclusiva. Es tracta que l'alumnat, primer de manera individual i després col·lectivament, reflexioni sobre la fragilitat de l'accés als aliments (què passa si l'hort...?, què passa si no plou?, què passa si el nostre protagonista està malalt?) com a manera d'introduir la relació entre pobresa i salut. Les preguntes posen en relació, a més, els conceptes d'aliment, salut i productivitat i tornen a presentar les diferències en l'accés als aliments.

Orientacions: en aquesta activitat es treballen els eixos d'iguals drets i necessitats (a partir de l'última frase de l'activitat 1) 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 tres parts. La primera tracta dos aspectes de la salut: el dels hàbits saludables de vida i el del benestar psíquic i social. En aquesta activitat es planteja una història en la qual es combinen aquests dos aspectes de la salut. A partir de la història de l'Antoni s'inclou la noció d'activitat física com a exemple d'hàbit saludable de vida i, per tant, com a factor controlable de la nostra salut. Però, a més, aquesta primera activitat inclou la necessitat de sentir-se bé psíquicament i socialment com a factor de salut. L'activitat com a tal ha de tractar-se com un exercici de dilema moral en el qual hi ha una primera fase de reflexió-argumentació i una segona de posicionament. Es suggereix fer una primera reflexió per parelles en la qual es proposi a l'alumnat pensar en els avantatges i inconvenients de cadascuna de les possibilitats que proposa l'Antoni. Després, individualment, s'hauran de posar en el lloc de l'Antoni i prendre la seva pròpia decisió, que no cal que coincideixi amb les proposades per l'Antoni.

La segona part de l'activitat pretén mostrar com les nostres accions influeixen en els altres entorns, evidenciant la vinculació entre entorn saludable i salut. La tercera part de l'activitat, d'expressió plàstica, permet reflexionar de manera col·lectiva sobre aquelles activitats que individualment o col·lectivament influeixen com a factor negatiu en la salut, tant individual com col·lectiva.

Orientacions i propostes complementàries: és convenient traslladar a l'alumnat que tots i totes, quan escollim els hàbits de vida, tenim alguna capacitat per decidir sobre la nostra salut i que tots i totes, indistintament de la comunitat a la qual pertanyem, podem tenir hàbits de vida saludables (i, per tant, capacitat per millorar la pròpia salut). Això pot fer-se portant la reflexió cap al terreny d'allò que uneix a tots els nens i nenes del món (creieu que els nens d'altres països juguen/fan exercici?...). D'altra banda, en l'activitat es pot treballar la idea de benestar psicològic a partir de les decisions del jo en un entorn de grup, treballant l'autoestima i la defensa de les pròpies idees. Pel que fa a la vinculació entre hàbits de vida-salut de l'entorn-salut dels altres, que pren com a punt de partida la il·lustració, pot complementar-se amb conceptes de conservació mediambiental i reciclatge (què fem per tenir un entorn sa?, com influeix en la meva salut?, i en la dels altres?). L'activitat final pot fer-se servir o bé per crear murals a classe o bé amb un fi específic (una campanya per al centre contra mals hàbits, per exemple).

4 L'AIGUA ÉS SALUT

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

Descripció: l'activitat presenta quatre parts. En la primera, a partir del testimoni d'en Dires, 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. La segona part de l'activitat se centra en la reflexió col·lectiva dels alumnes i de les alumnes sobre les necessitats universals d'aigua (allò que tenim en comú) i els diferents usos. En aquest punt, els/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. La quarta part de l'activitat uneix directament qualitat d'aigua amb 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 al seu accés i conservació.

Propostes complementàries: quan parlem d'usos diferents a 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 (latrines, clavegueram). 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 propi 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 TOTS ELS NENS I NENES TENIM DRET QUE ENS CUIDIN

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

Descripció: l'activitat s'inicia amb un test en grups per reflexionar sobre la facilitat del nostre accés a serveis sanitaris a partir d'elements que l'alumnat pot reconèixer (centre de salut, metges i metgesses, infermers i infermeres). La segona part, la història de l'Elayan, mostra una situació completament diferent. La idea és comparar ambdues situacions per reflexionar sobre la igualtat del dret a la salut i la seva necessitat, aquest cop centrat en l'àmbit dels recursos sanitaris. Per acabar, es proposa una reflexió col·lectiva sobre la fragilitat dels sistemes sanitaris del Sud.

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 falta de medicaments.

Propostes complementàries: una proposta, centrada més estrictament en l'educació per a la salut, és treballar amb un model de calendari de vacunacions i la idea de la prevenció.

2n cicle de primària

TOTS ELS NENS I NENES TENIM DRET A LA SALUT



Autor: Raúl Aguado

medicusmundi



Intermón Oxfam

1

TINC DRET A UNA ALIMENTACIÓ SANA

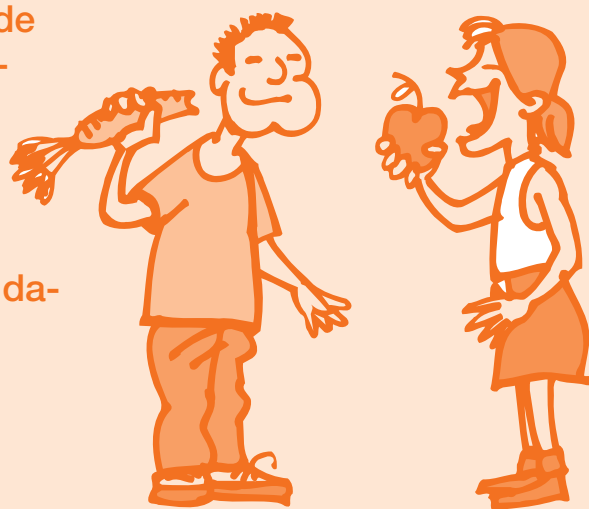


En parelles escriureu una llista de la compra amb productes que us fan falta per a l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Esmorzar	Dinar	Sopar

Avui és el dia de l'alimentació saludable: de la llista que heu elaborat subratlleu els aliments sans.

On podeu aconseguir els productes que necessiteu per al dia de l'alimentació saludable?



Llegeix i pensa:

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

2

TOTHOM MENJA EL MATEIX ?

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.



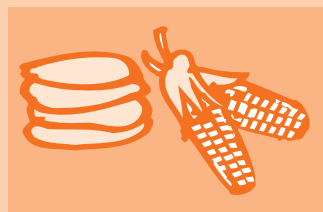
Hola, jo sóc la Lashmidevi. Al meu país, l'Índia, l'arròs és l'aliment essencial.



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 papaies. 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 comprar-los.

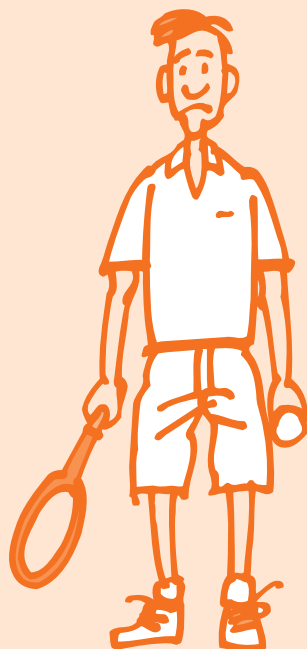
Ntonga Olama Nsia

- Què has après de la vida del Ntonga?
- Què ha de fer el Ntonga abans d'anar a l'escola?
- Què passaria amb l'alimentació del Ntonga si hi hagués sequera?
- Com et sentiries tu si mengessis el mateix que el Ntonga?

Escriu-li una carta al Ntonga per explicar-li com és la teva dieta.

TINC CURA DE LA MEVA SALUT I DE LA DELS ALTRES

Llegeix la història següent i pensa: què faries tu?



LA HISTÒRIA DE L'ANTONI

A l'Antoni sempre li ha agradat fer exercici. Abans feia esport amb els seus amics i els caps de setmana sortia d'excursió amb la seva família. Ara molts dels seus amics tenen una consola de joc i no volen fer exercici. L'Antoni es pregunta què ha de fer i se li ocorren tres possibilitats:

- Convèncer els seus amics per fer exercici junts.
- Buscar uns altres amics que prefereixin els esports a les consoles.
- Fer el que fan tots.
- ...

Mira el següent dibuix . Pots explicar que hi passa?



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

Totes les persones 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 per rentar-me, però de vegades no en tenim prou o està molt bruta.

D'on treu el Dires l'aigua que fa servir?

Quines coses fem igual que en Dires amb l'aigua? Quines altres coses podem fer amb l'aigua que no fa en Dires?

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

	Sí	No
■ Tanco l'aixeta quan m'ensabono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Em dutxo en lloc de banyar-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ No embruto els rius	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

TENIM DRET QUE ENS CUIDIN

En grups de quatre fareu una enquesta sobre l'ús que feu vosaltres dels serveis de salut. Per fer-ho, heu de conèixer les següents dades dels vostres companys i companyes.

Quan estàs malalt o malalta:

Com avises el metge?

Quant trigues a arribar al centre de salut?

Qui t'atén en el centre de salut?

Has estat mai en un hospital?

Quantes vacunes t'han posat?

Quants tipus de metges coneixes?



Hola! Em dic Elayan. Tinc 11 anys i visc a Pune, una ciutat de l'Índia, amb els meus pares, els meus quatre germans i els avis. Tenia una germana petita, però es va morir de xarampió. Abans vivíem al camp, però fa dos anys ens vam traslladar als voltants de la ciutat. Al camp, la vida era molt difícil, ja que els pocs productes que podíem vendre ens els pagaven molt malament.

Al barri on visc no hi ha centre de salut. Quan algú es posa malalt ha d'anar caminant a l'hospital més proper, a la ciutat. Allà ha de fer cua per tal que l'atenguin, perquè som molts pacients per a pocs metges. Si ens recepten un medicament o ens posen una vacuna, l'hem de pagar. Fa temps vaig patir unes febres molt fortes, amb diarrea, i vaig haver de caminar amb la meva mare 5 quilòmetres fins a l'hospital més proper.

Quines diferències trobeu entre els resultats de la vostra enquesta i el que explica l'Elayan?

Entre tots i totes proposeu idees per fer més fàcil l'accés al metge per a tots els nens i nenes.