

TODOS OS NENOS E NENAS TEMOS DEREITO Á SAÚDE

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIÓNS DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE**1 TEÑO DEREITO A UNHA ALIMENTACIÓN SA**

Obxectivos: Descubrir que a alimentación é un dos compoñentes básicos da saúde, incidir na accesibilidade que no Norte temos, por regra xeral, a unha alimentación variada e poñer en evidencia a facilidade do acceso aos alimentos na nosa sociedade.

Descrición: A actividade ten diferentes partes. Comezaremos analizando por parellas os coñecementos sobre hábitos alimenticios saudables, a partir da cumprimentación dun menú diario. Unha vez completado o menú individualmente, deberemos recoñecer aqueles alimentos que son saudables e subliñalos. Despois farase unha rolda para comentar en grupo a razón pola que cren que son saudables eses alimentos. Esta parte da actividade conclúe cunha pregunta moi aberta que pretende incidir na facilidade de acceso físico aos alimentos que temos na nosa sociedade. A última parte da actividade é de reflexión colectiva: a partir da comprensión lectora dun breve texto trátase de compoñer colectivamente o significado da frase, facendo ver a relación entre saúde e produtividade (se non estou ben alimentado, non estou san e daquela non me podo concentrar e aprender).

Orientacións: A través desta actividade trátase de provocar no alumnado dous tipos de coñecementos. Por un lado, o da reflexión sobre o que é unha alimentación sa e, por outro, sobre o acceso que teñen a esta. A partir da actividade de completar un menú saudable preténdese trasladar ao alumnado a idea de que eles e elas, a través do que elixen comer, están decidindo sobre a súa saúde. Por outra parte, unha vez completado o menú saudable, pode facerse unha posta en común que permitirá poñer en evidencia a variedade alimenticia e a garantía de acceso a esta, pola dispoñibilidade física dos alimentos no noso contorno.

Propostas complementarias: O obxectivo deste caderno é achegar ao alumnado a relación entre pobreza e saúde, no marco dos Obxectivos do Milenio. Non obstante, como a pretensión é facelo desde a realidade do noso alumnado, a actividade pode complementarse con outros contidos intrinsecamente relacionados coa educación para a saúde. Así, por exemplo, pode levarse á clase (ou construírse alí) unha pirámide alimenticia para traballar os bos hábitos alimenticios.

2 TODO O MUNDO COME O MESMO?

Obxectivos: Valorar a variedade de alimentos do mundo como reflexo da variedade cultural. Recoñecer os mesmos dereitos e necesidades de alimentación e saúde para todos os nenos e nenas do mundo. Reflexionar sobre as consecuencias dunha mala alimentación.

Descrición: A actividade ten tres partes. A partir dunha serie de imaxes trátase de que o alumnado vexa a diversidade de alimentos que se consomen no mundo e mostrar que dentro desa variedade os cereais son a base da alimentación en todo o planeta. Convén relacionar os factores xeográficos (clima) e culturais, cos alimentos dos que se fala. Esta actividade pode enriquecerse se na aula hai alumnos e alumnas de diferentes culturas, achegando eles mesmos o seu testemuño sobre os alimentos. Trátase de interiorizar que unha alimentación pode ser completa indistintamente do lugar do mundo onde se viva e que, polo tanto, todos os nenos e nenas poden estar sans e sas.

A segunda parte da actividade parte dun exercicio de comprensión lectora. A partir do testemuño de Ntonga podemos coñecer non só a súa alimentación e a da súa familia e aldea, senón pulsar tamén o seu estado de saúde. No texto insinúase o xeito de acceso aos alimentos (nunha comunidade rural, a través do autoabastecemento) e, polo tanto, as posibles limitacións. Tras a lectura individual pásase á reflexión colectiva sobre estes aspectos para comparar o estado de saúde do protagonista co propio de cada alumno e alumna a partir de indicadores como o número de veces que come ao día e a cantidade e a variedade de alimentos.

A terceira parte, de reflexión persoal a través dun breve exercicio de expresión lectora, é de carácter conclusivo. Trátase de que o alumnado, primeiro de xeito individual e logo colectivamente, reflexione sobre a fragilidade do acceso aos alimentos (que pasa se o horto ...?; que pasa se non chove?; que pasa se o noso protagonista está enfermo?) como xeito de introducir a relación entre pobreza e saúde. As preguntas poñen en relación, ademais, os conceptos de alimento-saúde-productividade e volven presentar as diferenzas no acceso aos alimentos.

Orientacións: Nesta actividade traballan os eixos de iguais dereitos e necesidades (a partir da última frase da actividade 1) e diferentes alimentos (como factor positivo da diversidade mundial) e diferente acceso (como factor negativo e condicionante da saúde).

3 COIDO A MIÑA SAÚDE E A DOS DEMAIS

Obxectivos: Descubrir outros condicionantes da saúde. Valorar a importancia dun xeito de vida saudable. Valorar a importancia dun contorno saudable.

Descrición: A actividade presenta tres partes. A primeira aborda dous aspectos da saúde: o dos hábitos saudables de vida e o do benestar psíquico e social. Nesta actividade preséntase unha historia na que se combinan estes dous aspectos da saúde. A partir da historia de Antonio inclúese a noción de actividade física como exemplo de hábitos saudables de vida e, polo tanto, como factor controlable da nosa saúde. Pero ademais esta primeira actividade inclúe a necesidade de sentirse ben psíquica e socialmente como factor de saúde. A actividade como tal debe abordarse como un exercicio de dilema moral no que hai unha primeira fase de reflexión-argumentación e unha segunda de posicionamento. Proponse realizar unha primeira reflexión por parellas na que se propoña ao alumnado pensar na vantaxe e inconvenientes de cada unha das posibilidades que propón Antonio. Despois individualmente deberán poñerse no lugar de Antonio e tomar a súa propia decisión que non ten por qué coincidir coas propostas por Antonio.

A segunda parte da actividade pretende mostrar como as nosas accións inflúen nos outros contornos, poñendo en evidencia a vinculación entre contorno saudable e saúde. A terceira parte da actividade, de expresión plástica, permite reflexionar de xeito colectivo sobre aquelas actividades que individual ou colectivamente inflúen como factor negativo na saúde, tanto individual como colectiva.

Orientacións e Propostas complementarias: É conveniente trasladar ao alumnado que todos e todas, ao elixir os hábitos de vida, temos algunha capacidade para decidir sobre a nosa saúde e que todos e todas, indistintamente da comunidade á que pertencemos, podemos ter hábitos de vida saudables (e, polo tanto, capacidade para mellorar a propia saúde). Isto pode facerse levando a reflexión cara o terreo do que une a todos os nenos e nenas do mundo (Credes que os nenos doutros países xogan/practican exercicio?...). Por outro lado, na actividade pódese traballar a idea de benestar psicolóxico a partir das decisións do eu nun contorno de grupo, traballando a autoestima e a defensa das propias ideas. Canto á vinculación entre hábitos de vida- saúde do contorno- saúde dos demais, que toma como punto de partida a ilustración, pode complementarse con conceptos de conservación medioambiental e reciclaxe (Que facemos para ter un contorno san? Como inflúe na miña saúde? E na dos demais?) A actividade final pode usarse tanto para crear murais na clase ou cun fin específico (unha campaña para o Centro contra os malos hábitos, por exemplo).

4 A AUGA É SAÚDE

Obxectivos: Valorar a auga como un ben global. Relacionar auga e saúde.

Descrición: A actividade presenta catro partes. Na primeira delas, a partir do testemuño de Dires, introdúcense dous conceptos: a necesidade universal de auga e a diferenza na súa calidade e acceso; a actividade desenvólvese desde a comprensión lectora. A segunda parte da actividade céntrase na reflexión colectiva dos alumnos e alumnas sobre as necesidades universais de auga (o que temos en común) e os diferentes usos. Nese punto, os/as docentes poden anotar as respostas no taboleiro segundo o uso da auga estea relacionado coa saúde (usos imprescindibles) ou con outros usos. A terceira parte é unha reflexión sinxela sobre o consumo responsable, a partir das respostas verdadeiro/falso. A cuarta parte da actividade une directamente calidade de auga con saúde.

Orientacións: A saúde do contorno concéntrase agora nun dos elementos fundamentais para a vida e a saúde: a auga. Trátase de reflexionar sobre a necesidade universal ao seu acceso e conservación.

Propostas complementarias: Ao falar de usos diferentes na actividade pode formulárselles aos alumnos e alumnas a pregunta: Que outras cousas relacionadas coa auga non terán eses nenos nas súas casas?, para introducir o tema do saneamento (latrinas, redes de sumidoiro). A parte relacionada co consumo responsable pode incrementarse non só con preguntas concretas sobre como realizan ese uso, senón cunha auditoría no propio centro de ensino. Se é posible, pódese ir a un lavabo e colocar, desenroscando o desaugadoiro, un recipiente que permita medir a cantidade de auga que se usa para lavarse as mans responsablemente ou sen cerrar a billa.

5 TODOS OS NENOS E NENAS TEMOS DEREITO A QUE NOS COIDEN

Obxectivos: Valorar os servizos sanitarios como un ben público global.

Descrición: A actividade iníciase cun test en grupos para reflexionar sobre a facilidade do noso acceso aos servizos sanitarios a partir de elementos recoñecibles polo alumnado (centro de saúde, doutores e doutoras, enfermeiros e enfermeiras). A segunda parte, a historia de Elayan, mostra unha situación completamente diferente, a idea é comparar ambas situacións para reflexionar sobre a igualdade do dereito e da necesidade da saúde, esta vez centrado no ámbito dos recursos sanitarios. Para finalizar proponse unha reflexión colectiva sobre a fragilidade dos sistemas sanitarios do Sur.

Orientacións: O dereito a servizos sanitarios é o eixo desta proposta na que se traballan as diferenzas no acceso aos recursos e a fragilidade do acceso no Sur, non só co exemplo proposto, senón complementándoo con outros como a falta de medicinas.

Propostas complementarias: Unha proposta, centrada máis estritamente na educación para a saúde é a de traballar cun modelo de calendario de vacinacións e a idea da prevención.

2º ciclo de primaria

TODOS OS NENOS E NENAS TEMOS DEREITO À SAÚDE



Autor: Raúl Aguado

medicumundi



Intermón Oxfam

1

TÉÑO DEREITO A UNHA ALIMENTACIÓN SA



En parellas ides escribir unha lista da compra cos produtos que vos fan falta para o almorzo, o xantar e a cea.

Almorzo	Xantar	Cea

Hoxe é o día da alimentación saudable: da lista que elaborastes subliñade os alimentos sans.

Onde podedes conseguir os produtos que precisades para o día da alimentación saudable?



Le e pensa:

Todos os nenos e nenas temos que comer alimentos variados para estar sans, medrar e aprender moitas cousas.

2

TODO O MUNDO COME O MESMO?

O cereal é o alimento básico de todas as persoas. En todo o mundo e en todos os tempos...



Chámome Denis,
son de Chad
e comemos moito paíngo



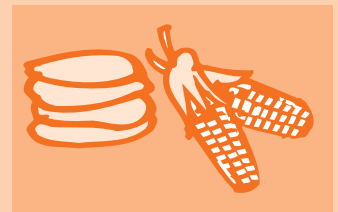
Ola, son Lashmidevi,
no meu país, India o arroz
é o alimento esencial.



Ola, chámome Ana
e en España comemos
moito pan.



O millo é o que máis
comemos en Guatemala.
Eu son Miguel.



Ola, eu son Ntonga e vivo en Ngovayang, unha pequena aldea na selva tropical de Camerún.

Na nosa aldea comemos dúas veces ao día. Pola mañá, cando nos erguemos, imos ao horto e recolleemos "macabo", un tubérculo que é o primeiro que tomamos. Pola tarde comemos un prato que prepara a miña nai con "ignam", que é outro tubérculo, e algo de carne de caza ou polo. Case todos os alimentos que tomamos os cultivamos e criamos na casa, pero ás veces hai que compralos no mercado e co diñeiro que gaña meu pai non sempre podemos facelo. Ademais, as árbores dannos unha froita moi rica, como os mangos e as papaías.

Ntonga Olama Nsia

- Que aprendiches da vida de Ntonga?
- Que ten que facer Ntonga antes de ir á escola?
- Que pasaría coa alimentación de Ntonga se houbera unha seca?
- Como te sentirías ti se comeses o mesmo que Ntonga?

Escíbelle unha carta a Ntonga para contarlle como é a túa dieta.

COIDO A MIÑA SAÚDE E A DOS DE MAIS

Le a seguinte historia e pensa: que farías ti?



A HISTORIA DE ANTONIO

A Antonio sempre lle gustou facer exercicio. Antes practicaba deporte cos seus amigos e as fins de semana saía de excursión coa súa familia. Agora moitos dos seus amigos teñen unha videoconsola e non queren facer exercicio. Antonio pregúntase que debe facer e ocórrenselle tres posibilidades:

- Convencer aos seus amigos para facer exercicio xuntos.
- Buscar outros amigos que prefiran os deportes ás videoconsolas
- Facer o que fan todos
- ...

Observa o seguinte debuxo. Podes contar que pasa?



Agora debuxa ti algunha actividade que non coide o contorno ou que prexudique a túa saúde ou a dos demais.

Todas as persoas necesitamos a auga para a nosa saúde. Le a seguinte historia de Dires.



Ola, chámome Dires e vivo en Etiopía. Onde eu vivo non temos billas na casa e temos que recoller a auga nunha fonte que está a quince minutos. A auga que traemos á casa eu úsoa para beber e para lavarme pero ás veces non temos suficiente ou está moi sucia.

De onde saca Dires a auga que usa?

Que cousas facemos como Dires coa auga? Que outras cousas facemos coa auga que non fai Dires?

Aprende. A auga é un ben necesario para a saúde, pero escaso. Por iso hai que coidala. Ti falo?

	Si	Non
■ Pecho a billa cando me enxaboo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Dúchome en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Non ensucio os ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires di que ás veces a auga que levan á casa está sucia. Que credes que lle pasará se bebe desta auga sucia?

S

TODOS OS NENOS E NENAS

TÊMOS DEREITO A QUE NOS COIDEN

En grupos de catro ides facer unha enquisa sobre o voso uso dos servizos de saúde. Para isto debedes coñecer os seguintes datos dos vosos compañeiro e compañeiras:

Cando te atopas enfermo ou enferma:

Como avisas ao médico?

Canto tardas en chegar ao centro de saúde?

Quen te atende no centro de saúde?

Estiveches algunha vez nun hospital?

Cantas vacinas che puxeron?

Cantos tipos de médicos coñeces?



Ola! Chámome Elayan. Teño 11 anos e vivo en Pune, unha cidade da India, cos meus pais, os meus catro irmáns e os meus avós. Tiña unha irmá pequena pero morreu de sarampelo. Antes viviamos no campo, pero hai dous anos trasladámonos aos arredores da cidade. No campo a vida é moi difícil xa que nos pagaban moi mal os poucos produtos que podíamos vender.

No barrio onde vivo non hai centro de saúde. Cando algunha persoa se pon enferma ten que camiñar ata o hospital máis próximo, na cidade. Alí debe agardar nunha fileira para ser atendida porque somos moitos pacientes para poucos médicos. Se nos receitan un medicamento ou nos poñen unha vacina témola que pagar. Hai tempo sufrín unhas febres moi fortes, con diarrea e tiven que camiñar coa miña nai 5 quilómetros ata o hospital máis próximo.

Que diferenzas atopades entre os resultados da vosa enquisa e o que explica Elayan?

Entre todos e todas propoñede ideas para facer máis fácil o acceso ao médico para todos os nenos e nenas.