

## DENOK BATERA, OSASUN-BILA

DENBORA: 4 ESKOLA-ORDU

### IKASKUNTZA - JARDUERAK

#### 1 NOLAKO ELIKADURA, HALAKO OSASUNA

**Helburua:** Elikaduraren eta osasunaren arteko erlazioa identifikatzea. Gaixotasunen eta aberastasun zein pobreziaeren arteko erlazioa ezagutzea.

**Deskripzioa:** Jarduerak lau atal ditu. Lehenengoan azaleko lau irudiekin jokatu da, eta ikasleak titulu jarri beharko dio bakoitzari. Irudi horiek beste hainbat bizimodu plazaratzen ditu elikadura-ohiturei eta haien eskuragarritasunari dagokienez. Bigarren atalak elikadura desegokiaren eta osasun-arazo batzuen arteko erlazioa bilatu nahi du ikuspegi globaletik begiratu, itxuraz ez baita bereizketarik egiten nutrizio eskasak Iparrean edo Hegoan sorrarazten dituen arazoaren artean, horrela nutrizioaren balio globala eta unibertsala nabarmenduz, osasunaren zutaina den aldetik. Hirugarren atalak nutrizio/osasuna nutrizio txarrarekin erlazionatzen du, datu batzuetatik abiatuz: batetik, nutrizio txarra dutenen kopuru handia azalduz, eta bestetik, guztientzako adina elikagai ez dagoela dioten mito faltsua deseginez. Komenigarria da informazio hori indartzea, erakutsiz gaur egun Lur planetak gaitasun nahikorik baduela egunean 2.100 kaloria eskaintzeko 12 milioi pertsonari; hau da, gaur egun baino bi halako jendarteri. Pertsona nagusi batek egunean behar duen energia-kantitatea 1.800 eta 3.000 kilokaloriatakoa da.

Laugarren atalak gogoeta bultzatu nahi du —norbanaka hasieran, taldeka gero—, ikasleak jabe daitezen, hurbileko adibide argi bat jarritz, gure artean dagoen elikadura-eskaintza gehiegizkoa dela ez ezik, horren garrantzia gutxietsi egiten dela.

**Orientabideak:** Jarduera honetan osasunerako hezkuntzari dagozkion hainbat aspektu landuko dira, eta beste hainbeste osasun eta garapenera dagozkionak. Obesitatea, anorexia eta bulimia ez dira jarduera honetan landuko, ez, baina argi dago gaixotasun erreferentzialak bilaka daitezkeela populazioaren nutrizioaren eta osasunaren arteko erlazioa egin nahi bada. Hainbat mito desegin behar dira —adibidez, hirugarren zatian agertzen dena— eta ikasleari erakutsi zeintzuk diren nutrizio txarraren benetako arrazoiak (banaketa ez-berdina eta elikagaiak eskuratzeko zailtasuna edo gabezia).

**Proposamen osagarriak:** Jardueraren azken ataleko haritik tiraka, interesgarria da kontsumoaren arrazionaltasuna lantzea. Publizitatearen eta kontsumoaren arteko erlazioa azter daiteke eta, horrekin batera, jardueran esaten den lez, gure artean elikagai bermatu batek duen balio-galera ere bai. Kontsumo arduratsuaren ideia merkataritza justuko ekintza batean parte hartuz osa daiteke, zentroan bertan edo ikasgelako kideen artean, proposatuz merkataritza justuko produktuak erosteko kanpaina bat eragitea, beste elikagai batzuen ordez jolastokian kontsumitzeko, adibidez.

#### 2 OSASUNEAN INBERTITU

**Helburua:** Osasuna eta garapena elkarren ondoan jartzea. Osasunari dagokionez, generoa baldintzatzaile espezifiko dela nabarmentzea. Botika planetan zehar oso modu ezberdinean banatuta dagoela ezagutzea.

**Deskripzioa:** Jarduerak bi atal ditu. Lehen atalean bi osasun-istorio agertzen dira, garapen-maila oso ezberdina duten gizarte banatan kokatuak. Bi istorioak elkar lotzeko jarduera (lerroz, kolorez edo beste modu batez) azterketa batekin osatzen da, non osasunera iristeko modu ezberdinak agertuko diren. Bigarren atalak Iparraren/Hegoaren arteko ezberdinatsunak azaltzea proposatzen du osasun-aukerei dagokienez, bi adibide abiapuntutzat harturik (mediku-kopuruaren eta botika-kontsumoaren batezbestekoa biztanleko). Botika-kontsumoari dagokion mapak hurrengo jardueran sartuko gaitu.

**Proposamen osagarriak:** Jarduera osasunari eta generoari dagokien beste aspektu bat landuz osatzen da. Oso oinarrizko informazio batetik abiatuz (osasun-sistemara iristea zailagoa da emakumezkoentzat gizonezkoentzat baino), ondoriozta daiteke gaixotasunak izatea errazagoa dela emakumezkoentzat gizonezkoentzat baino. Alde batetik, Hegoan haurdun egoteak eta erditzeak dakartzaten arriskuengatik, eta, bestetik, pobretutako herrialdeetan bizirik irauten duten praktika arriskuengatik (ablazioa, adibidez).

---

### 3 BIDAIA BOTIKAREN INGURUAN

**Helburuak:** Botika osasun-zikloaren baitan sartzea. Botika-erabilpena eta pobrezia elkarri lotzea. Botika-kontsumoaz gogoeta egitea.

**Deskripzioa:** Jarduerak bi atal ditu: lehenengo atalean, ikasleek botikak nola erabiltzen dituzten aztertu nahi da. Galdekizun xume baten bidez — hasieran banaka eginda eta gero taldean, ahal bada, datuak erantsita —, oinarritzko lau ideia sartzan dira, botika-kontsumoaz eta haiek eskuratzeko erraztasunez: irisgarritasun erraza (termino fisiko eta ekonomikoetan), botiken erabilpena soilik medikuak hala aginduta, kontsumo egokia eta sobe-rakinen erreziklajea. Bigarren atalean istorio zehatz bat kontatzen zaigu, pobreziaren eta botikak eskuratzeko ahalmenaren arteko erlazioa ikusaraz-teko.

**Orientabideak:** Komeni da ikasleek gogoeta egin dezaten gure gizartean botikak erabiltzearen inguruan, ikusi ahal izateko botikak osasunaren osa-garri diren edo kontsumo-produktu hutsak. Hegoko botika-kontsumoari buruz, berriz, haiek eskuratzeko zailtasunean eta kostuan jarri behar da arre-ta (botikari bana mila biztanleko lparrean, eta milioi biztanleko bana Hegoan).

Ikasleentzako lan erakargarria izan daiteke botiken sorrera aztertzea (Hegoko landareetatik ateratako printzipioak), eta ikerketaren emaitzen jabego-ari erreparatzea.

**Proposamen osagarriak:** Botikari buruzko lana indartzeko, auditoria bat egin daiteke haien erabilpenaz; hasteko, zentroan bertan, eta gero etxe-an. Botikinaren egoera aztertuko da, eta, horretarako, interesgarria litzateke osasunean aditu bat ekartzea eskolara (Eskola inguruko Osasun-Zentro-koa, Farmaziakoa), botiken erabilpenaz mintzatzeko eta Eskolako botikina nolakoa izan beharko litzatekeen jakinarazteko, adibidez. Gero, proposa-men bat egin ahal zaio zentroko zuzendaritzari botikinari dagokionez.

---

### 4 PLANETAREN OSASUNA, GURE OSASUNA

**Helburuak:** Ingurumenaren kalitatea osasunaren osagai garrantzizkoenartikoa dela aurkitzea, eta ingurumen anitz ez dagoela erakustea, ingu-rumen bakarreko kide garela ondo arrazoituz.

**Deskripzioa:** Jarduerak hiru atal ditu. Lehenengoa —tximeleta efektua— izaera orokorreko testua da, balio metaforikoa duena, ikasleak global-tasun eta elkarreagin ideian abiarazteko. Bigarrena kasu zehatz batean zentratzen da, non lotuta dauden osasun eta ingurumen kontzeptuak, hiru adar dituen gogoeta bat sorrarazteko asmoz: bi kontzeptu horien arteko erlazioari buruzkoa, ingurumena gordetzearen eta pobreziaren ar-teko ezberdintasunari buruzkoa eta gure bizimoduaren eta Hegoko komunitateen osasunaren arteko erlazioari buruzkoa, ingurumenaren bitar-tez. Hirugarren atalak ikasleak ingurumenaren, ingurunearen eta osasunaren hobekuntzan inplikatzera bilatzen du, beren portaera aldatuz haie-kiko; beraz, eta zeharka, Hegoko komunitateen ingurumenaren eta osasunaren hobekuntzan eragitea.

**Orientabideak:** Jarduera honen bitartez, honako ideia hau barneratu nahi da ikasleengan, hots, bizi garen ingurumena osasunaren ezaugarri aldagarrietako bat dela. Ingurumenarekiko kontzientziak, gainera, tokikotasuna gainditu behar du eta, hartara, modu globalean erlazionatu behar dira osasuna eta ingurumen osasungarria, eskala planetarioan. Jarduerak gogoeta-osagarria du, baina norberaren eta kolektibitatearen konpro-misoa bilatu nahi du, batik bat.

**Proposamen osagarriak:** Ingurumena eta osasuna petrolioa aztertuz lotzeko proposamen honek gure gizartean dagoen konbentzimendu bati erantzun nahi dio, hots, erregai horren kontsumoak ingurumena desegiten duela uste baita (arnasten dugun airea batik bat); gainera, Iparraren eta Hegoaren arteko erlazioa ikusarazteko balio du. Ingurumena eta osasuna beste ikuspegi batzuetatik landu daitezke, eta irakasleek beste modu batez ekin ahal dio gaiari; uren kalitatea eta osasuna lotuz, adibidez. Yana Curi txostenaren zatiak irakurrita proposatzen diren galderak herrialde bateko eta besteko legeria ezberdinak aztertzea bidera daitezke, edo enpresen portaera ezberdinak arakatzera ingurumenari dago-kionez, herrialde aberatsen kasuan. Azken zatia, konpromisoari dagokiona, energiari buruzko auditoria modura planteatu daiteke, kontsumo ardu-ratsua, ingurumena eta osasuna lotuz.

LMH-ko 3. zikloa

# DENOK BATERA, OSASUN-BILA



Autorea: Raúl Aguado

medicusmundi



Intermón Oxfam

# NOLAKO ELIKADURA, HALAKO OSASUNA

Lot itzaazu gezien bidez ondoko osasun-arazoak elikadura-arazoarekin.

Nekea

Anorexia

Bulimia

Txantxarra

Obesitatea

Gaixo jartzeko erraztasuna

Kontzentratzeko zailtasunak

Gainelikadura

Elikadura eskasa

Elikadura desegokia

Ba al zenekien munduan 800 lagun inguruk ez duela elikadura nahikoa izaterik?

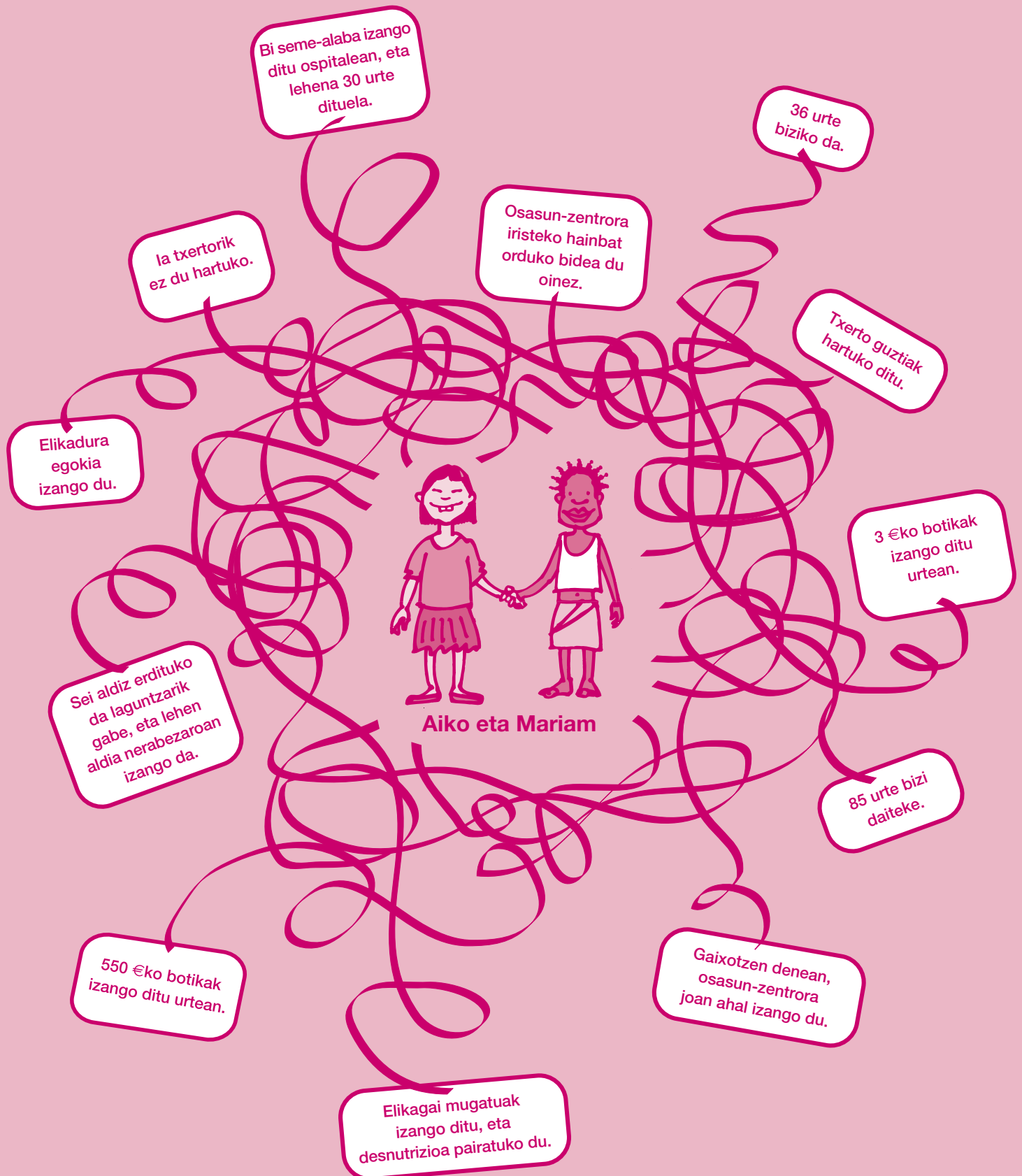
Ba al zenekien planeta gai dela gaur egungo populazio mundialaren halako biren premiak asetzeko haina eligai ekoizteko?



**Galde egiezue zure ikaskideei inoiz erosi ote duten elikagai bat opari bat eskaintzen duena (kromoak, eranskinak...), eta erosi ote duten elikatzeko premiagatik ala oparia eskuratzeagatik..**

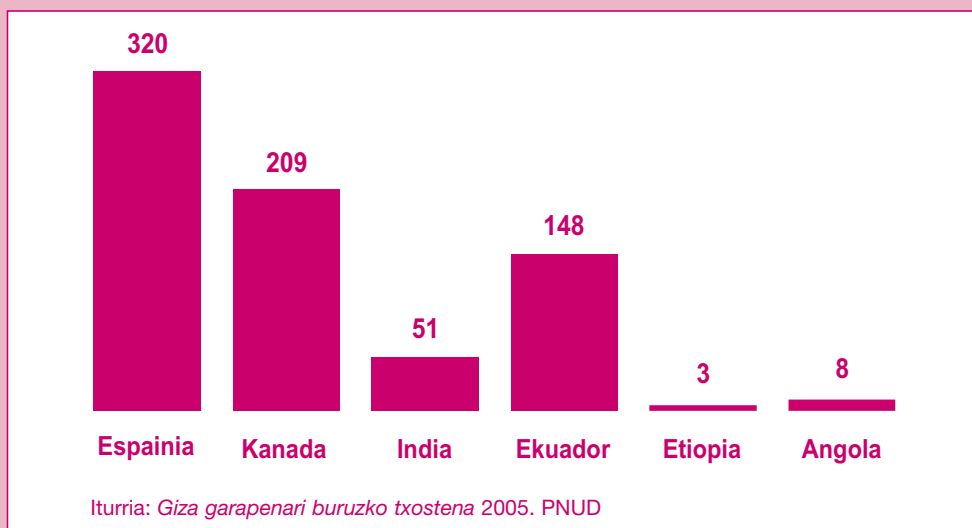
## Mataza askatzen

Bi istorio nahasi ditugu. Lagun ezazu istorio bakoitzaren haria hartzen, arduraz irakurrita, eta Aiko japoniar eta Mariam sierraleondarrei dagozkien testuak egoki lotuz.



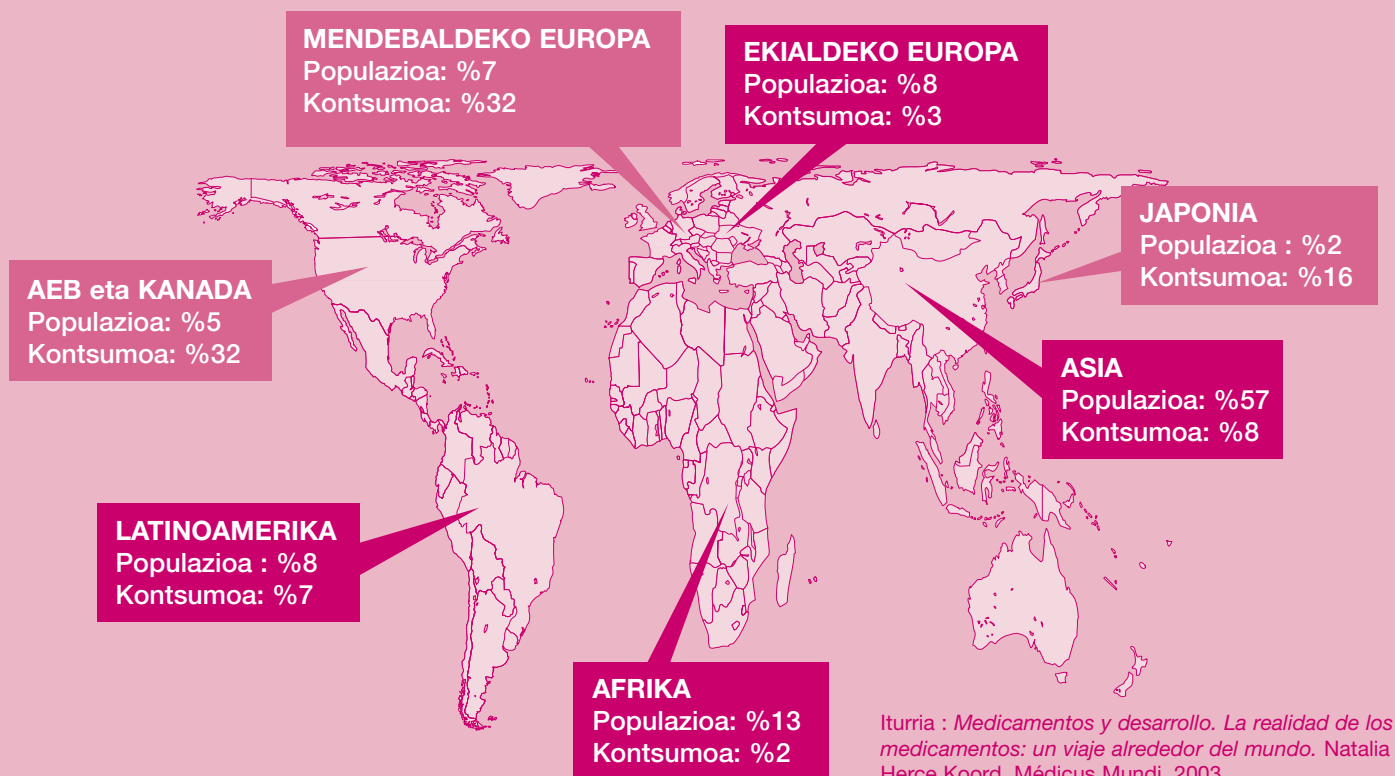
## Zenbakiak zenbaki.

Begira ondoko grafikoa. Munduko hainbat herrialdetan 100.000 biztanleko zenbat mediku dauden neurtzen du. Zer iruditzen zaizkizu aldeak? Zergatik ote da hori?



## Botika-banaketa ezberdina.

Behatu ondoko mapa, non munduko populazioaren batezbestekoaren eta botika-kontsumoaren erlazioa eskaintzen den.



Herrialde pobreetako biztanleak badira osasun-egoera txarrean dutenak hainbat arrazoiengatik, zergatik dira botika gutxien kontsumitzen dutenak?

# BIDAIA BOTIKAREN INGURUAN



## Nire botika-kontsumoa aztertzen

Erantzun ondoko arazoei, botikekin duzun erlazioa argitzeko (behar baduzu, galdetu etxean):

	BAI	EZ
Azken 12 hilabeteetan botikaren bat hartu dut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Errezetaten didatenean bakarrik hartzen ditut botikak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pediatraren eta botika barruko oharrak aintzat hartzen ditut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Botika-soberakinak farmaziara eramaten ditut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Irakur ezazu ondoko testigantza

Denis naiz, eta Chad-en bizi diren gehienak bezala, herrixka batean bizi naiz ni ere.

Aita gaixo dago orain.

Gaur medikuarengana joan gara, hiru ordu luze ibili ondoren.

Medikuak artatu egin du, eta esan dio

pneumonia duela.

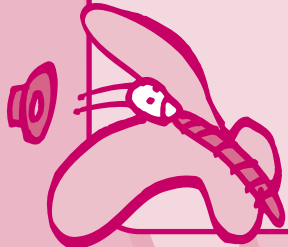
Botika bat errezetatu dio, baina ordaindu egin behar da, eta aitak hilabete osoan ateratako dirua ordaindu behar izan du; gainera, oso ahul dagoenez, ezin du soroan lan egin.



**Ba al zenekien penumoniaren kontrako botika horrek gure lanaren hiru ordu balio dituela?**

## PLANETAREN OSASUNA, GURE OSASUNA

Esaten dutenez, tximeleta batek bere hegei eragiten dienean Japonian, sekulako haize-bolada sortzen da Ertamerikan. Esateko modu bat da, adierazteko ezen dena erlazionatuta dagoela eta ekintzarik txikienak bere ondorioak dituela; batzuetan, ikaragarri handiak. Horri tximeleta efektua esaten zaio.



**YANA CURI** izeneko txostena oso lagungarria izan zen bertoko populazioek beren ingurumena suntsitu eta beren osasuna kaltezteagatik petrolio-konpainien kontra jarritako salaketa aurrera ateratzeko.

- Txosten honek argi uzten du ingurumenaren kutsaduraren eta Ekuador-eko oihan amazinokoan bizi den jendearen hainbat gaixotasunen arteko erlazioa.
- Lurralde haien kutsadura petrolio eskuratzean gertatzen da (kanpora esportatzen den petrolio, eta bertokoek kontsumitu ez arren, oso etekin gutxi ateratzen diotena).
- Txostenaren arabera, ibaietan isuritako isurkin kutsatuek eragin handia dute bertoko populazioen artean, minbizia eta abortuak gehitu baititu euren artean.

Zure iritziz, bizi zaren tokian petrolio aurkituko balitz, zure osasunarentzat kaltegarriak diren isurkinak botako al lituzkete?

Zure iritziz, petrolio-kontsumoak (plastiko modura, garraioan...) osasun-arazoak sortzen al ditu gure gizartean?

Petrolioak mugitzen du gure bizimodua. Zer egin dezakegu petrolio ateratzen den tokiko biztanleei kalte eragin ez diezaien?

**Ekinean.** Planetako baliabideak mugatuak dira eta gure petrolio-kontsumoak ingurumena suntsitu ez ezik, gaixotasunak sorrarazten ditu. Proposa itzazue lau neurri zuen zentroko energia-kontsumoa murrizteko et egin plangintza bat abian jartzeko.