

TODOS E TODAS XUNTOS POLA SAÚDE

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIÓNS DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE**1 DIME O QUE COMES E DIREICHE CAL É A TÚA SAÚDE**

Obxectivos: Identificar a relación existente entre alimentación e saúde. Recoñecer a relación entre enfermidades e riqueza e pobreza.

Descrición: A actividade ten catro partes. A primeira traballa coas catro imaxes que se inclúen na portada e que o alumnado debe titular. Son imaxes que evidencian modos de vida diferentes en relación aos hábitos alimenticios e ao acceso á alimentación. A segunda parte céntrase na relación entre a alimentación non axeitada e certos problemas de saúde desde unha perspectiva global, ao non facerse distinción aparente entre os problemas que xera a mala nutrición no Norte ou no Sur e resultar así o valor global e universal da nutrición como fundamento da saúde. A terceira parte centra a relación nutrición /saúde na mala nutrición a partir de dous datos: o número de mal nutridos e o dato que desmonta o falso mito de que non hai alimentos suficientes para todos. Sería interesante reforzar esta información mostrando que actualmente a terra ten capacidade para producir suficientes alimentos como para achegar 2.100 Kcal diarias a 12 millóns de persoas, o dobre da poboación actual. A necesidade diaria aproximada de enerxía en persoas adultas sitúase entre 1.800 e 3.000 kcal diarias.

A cuarta parte, de reflexión primeiramente individual e logo grupal, busca a reflexión non só sobre o exceso de oferta alimentaria no noso contorno, senón sobre a minusvaloración da súa importancia a partir dun exemplo próximo.

Orientacións: Nesta actividade abórdanse aspectos relacionados coa educación para a saúde e outros vinculados á saúde e ao desenvolvemento, todo xirando en torno á nutrición, que se presenta como un ben global ao que todos e todas temos dereito. É evidente que problemas como a obesidade, a anorexia ou a bulimia, sen ser obxecto da actividade, serven como referente á hora de falar da relación entre nutrición e saúde en toda a poboación. Interesa desmontar mitos como o referido na parte terceira e introducir ao alumnado na reflexión sobre as verdadeiras causas da mala nutrición (un reparto desigual e a falta de acceso).

Propostas complementarias: Unha posibilidade interesante, ao fío da última parte da actividade, é a de traballar a racionalización do consumo. Isto permite ver a relación publicidade-consumo e, como se indica na actividade, a perda de valor que no noso contorno ten un alimento garantido. Pódese complementar esta idea do consumo responsable cunha acción de participación nun proxecto de comercio xusto, ben a nivel global do centro, ben co grupo-clase propoñendo facer un peto para adquirir produtos alimenticios de comercio xusto que despois se repartirán para consumir nos recreos, en lugar de adquirir outros alimentos para o xantar.

2 INVESTIR EN SAÚDE

Obxectivos: Poñer en relación saúde e desenvolvemento. Evidenciar o condicionante específico que supón o xénero en termos de saúde. Recoñecer a diferente presenza do medicamento nas distintas zonas do planeta.

Descrición: A actividade presenta dúas partes. A primeira presenta dúas historias de saúde ambientadas en dúas sociedades con distintos nivel de desenvolvemento. A actividade de unir (con liñas, cores ou outro sistema) ambas as dúas historias complementase coa análise das diferenzas Norte-Sur en relación ao acceso á saúde a partir de dous exemplos (proporción de médicos por habitantes e consumo de medicamentos). O mapa sobre o consumo de medicamentos serviranos para introducir a seguinte actividade.

Orientacións: A actividade pon en evidencia as diferenzas no acceso á saúde entre o Norte e o Sur. A primeira parte inclúe a perspectiva de xénero, ao ter como protagonista a dúas mulleres. Arredor da actividade pódense traballar moi diversos aspectos, algúns deles desde a propia realidade do alumnado que se pode converter na terceira historia: que idade teñen as vosas avoas- esperanza de vida; a que idade vos tiveron as vosas nais; irmáns ou irmás na familia; programa de vacinacións, etc. É importante traballar o aspecto de facilidade do noso acceso ao sistema sanitario fronte á dificultade que encontran outras persoas.

Propostas complementarias: A actividade pódese complementar traballando un aspecto máis da relación saúde e xénero. A partir dunha información moi básica (a dificultade no acceso ao sistema sanitario é maior para as mulleres que para os homes) pódese ver o maior risco de contraer enfermidades para mulleres que para homes como consecuencia do seu sexo. Por un lado polo risco que supoñen os diferentes embarazos e as condicións para o parto no Sur, e por outro, polas prácticas como a ablación en certos países empobrecidos.

3 UNHA VIAXE ARREDOR DO MEDICAMENTO

Obxectivos: Introducir o medicamento dentro do ciclo da saúde. Relacionar uso do medicamento e pobreza. Reflexionar sobre o consumo de medicamentos.

Descrición: A actividade presenta dúas partes. Na primeira delas trabállase a reflexión sobre o uso que o propio alumnado fai do medicamento. A partir deste sinxelo test (que se propón que se faga primeiro de xeito individual e logo agregando os datos) introdúcense catro ideas básicas sobre o noso acceso e consumo de medicamentos: a facilidade ao seu acceso (en termos físicos e económicos), a conveniencia do seu uso só por prescrición facultativa, o seu consumo axeitado e a reciclaxe dos seus residuos. A segunda parte céntrase nunha historia concreta para centrar a atención na relación entre pobreza e acceso ao medicamento.

Orientacións: É importante que o alumnado reflexione sobre se na nosa sociedade o medicamento é un compoñente da saúde ou un ben de consumo, como punto de partida para reflexionar sobre as cifras que despois se entregan. Canto ao uso do medicamento no Sur, convén centrar a atención na dificultade de acceso (1 farmacéutico cada mil habitantes no Norte e 1 por millón no Sur) e o seu custo.

Unha vía de traballo atraínte para o alumnado é a orixe dos medicamentos (principios extraídos de plantas de países do Sur) e a propiedade dos resultados da investigación.

Propostas complementarias: Pode reforzarse o traballo arredor do medicamento coa realización de auditorías de medicamentos, primeiro no ámbito do centro escolar e logo no ámbito do fogar. Tratarase de examinar o estado da caixa de urxencias, e para isto pode buscarse a axuda dun profesional da saúde (Centro de Saúde próximo ao centro, ou farmacia de proximidade) para elaborar o estudo de medicamentos e para propoñer como debería ser, por exemplo, a caixa de urxencias do Centro. Despois pódese facer unha proposta ao órgano reitor do Centro para cambiar a caixa de urxencias.

4 A SAÚDE DO PLANETA É A NOSA SAÚDE

Obxectivos: Descubrir que a calidade do contorno é un dos compoñentes básicos da saúde e incidir na idea de que non hai varios contornos, senón que todos e todas compartimos o mesmo.

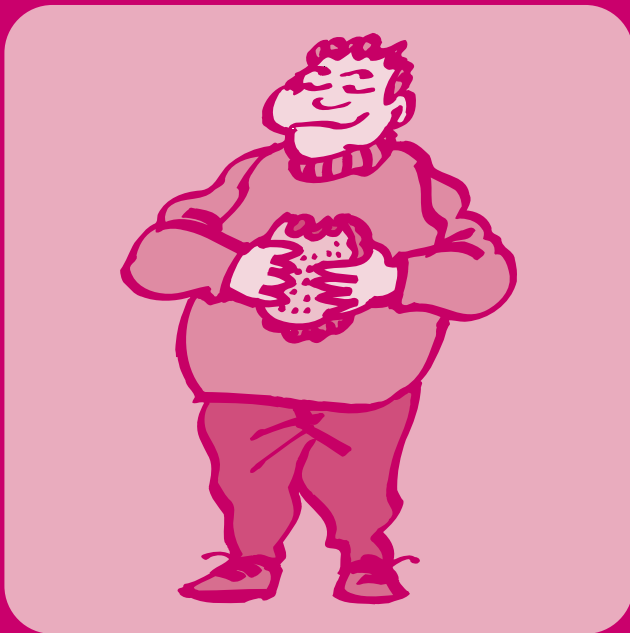
Descrición: A actividade ten tres partes. A primeira- o efecto bolboreta- é un texto de carácter xeral e con valor metafórico que intenta introducir ao alumnado na idea da globalidade e das interrelacións. A segunda parte céntrase especificamente nun caso onde se relacionan os conceptos de saúde e medio natural para provocar unha reflexión en tres sentidos: sobre a relación entre estes dous conceptos, sobre a diferenza entre preservación do medio natural e pobreza, e sobre a relación entre o noso xeito de vida e a saúde das comunidade do sur a través do medio natural. A terceira parte busca implicar ao alumnado, a través da modificación da súa conduta, no compromiso pola mellora do medio natural, do seu contorno e da saúde; polo tanto, e indirectamente, no contorno e a saúde das comunidades do Sur.

Orientacións: A través desta actividade preténdese interiorizar a idea de que o medio natural no que vivimos é un dos compoñentes de saúde modificable. A conciencia sobre o contorno debe, ademais, transcender do local, e por iso hai que poñer en relación os conceptos de saúde e contorno saudable de xeito global, a escala planetaria. A actividade ten un compoñente de reflexión, pero incide ademais no compromiso individual e colectivo.

Propostas complementarias: A proposta desta actividade de relacionar medio natural e saúde a partir do petróleo faise pola conciencia existente na nosa sociedade de que o consumo deste combustible deteriora o medio natural (particularmente o aire que respiramos) e permite relacionar así o Norte e o Sur. É evidente que medio natural e saúde poden abordarse desde outras perspectivas, e así o profesorado pode propoñer completar a actividade con propostas sobre a relación entre calidade das augas e saúde, por exemplo. As preguntas que se presentan tras os fragmentos do informe Yana Curi poden orientarse cara ás diferenzas legislativas nuns países e noutros e o distinto comportamento das empresas en materia de medio natural segundo a riqueza do país. A última parte, a referida ao compromiso, pode presentarse como unha auditoría enerxética que una os conceptos de consumo responsable-medioambiente-saúde.

3º ciclo de primaria

TODOS E TODAS XUNTOS POLA SAÚDE



1

DIME O QUE COMES E DIREICHE CAL É A TÚA SAÚDE

Relaciona con frechas os seguintes problemas de saúde co tipo de problema alimenticio.

Cansazo

Anorexia

Bulimia

Caries

Obesidade

Facilidade de contraer enfermidades

Dificultades para a concentración

Sobrealimentación

Alimentación insuficiente

Alimentación non axeitada

Sabías que no mundo hai arredor de 800 millóns de persoas que non teñen acceso a unha alimentación suficiente?

Sabías que o planeta podería producir alimentos suficientes para cubrir as necesidades do dobre da poboación?

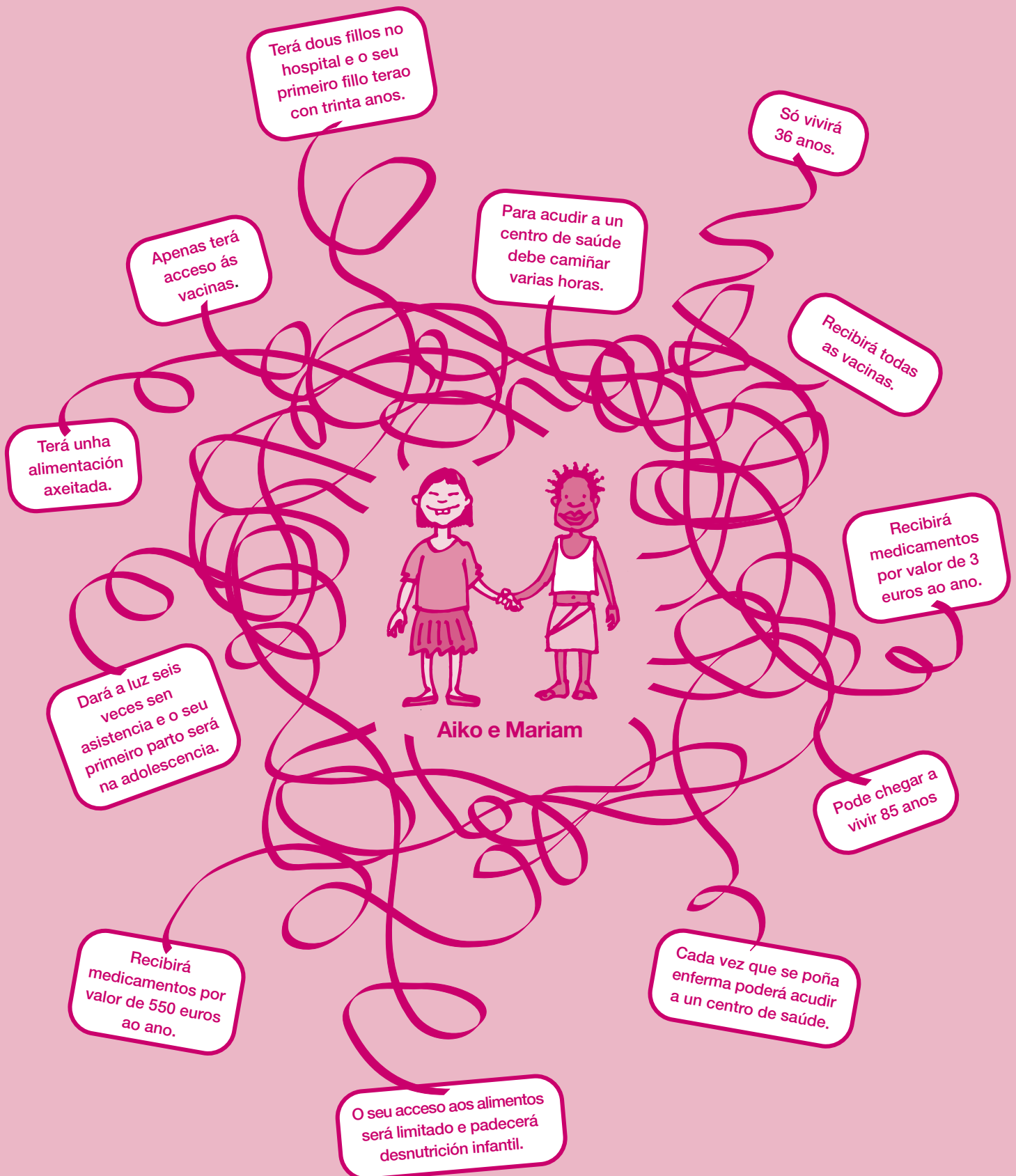


Pregúntalles aos teus compañeiros e compañeiras se compraron algunha vez algún produto de alimentación que ofrecese un regalo (un cromo, un adhesivo ...) e se o compraron pola necesidade de alimentarse ou polo regalo.

Empty rounded rectangular box for writing answers.

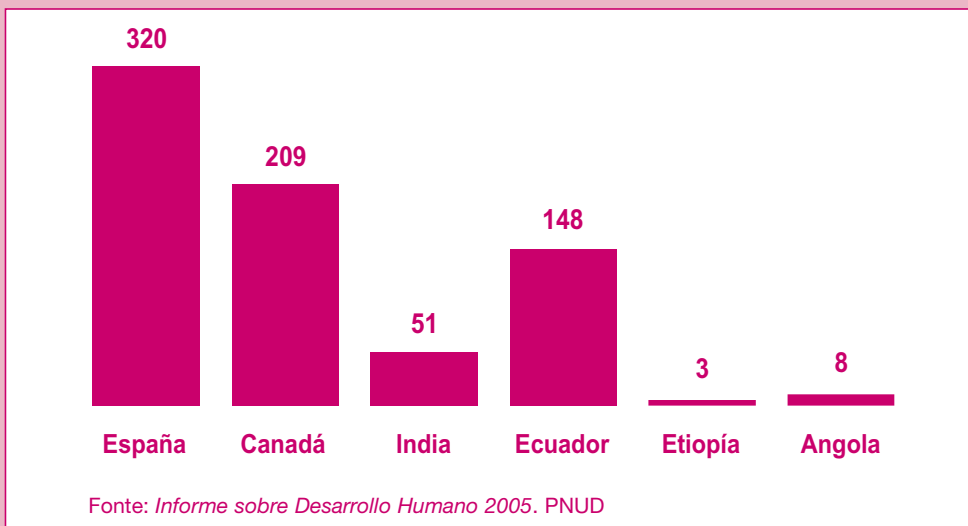
Desenreda o novelo

Cruzáronsenos dúas historias. Axuda a descubrir o fío de cada unha delas lendo atentamente e unindo os dous textos que corresponden ás historias da xaponesa Aiko e a Mariam, de Serra Leoa



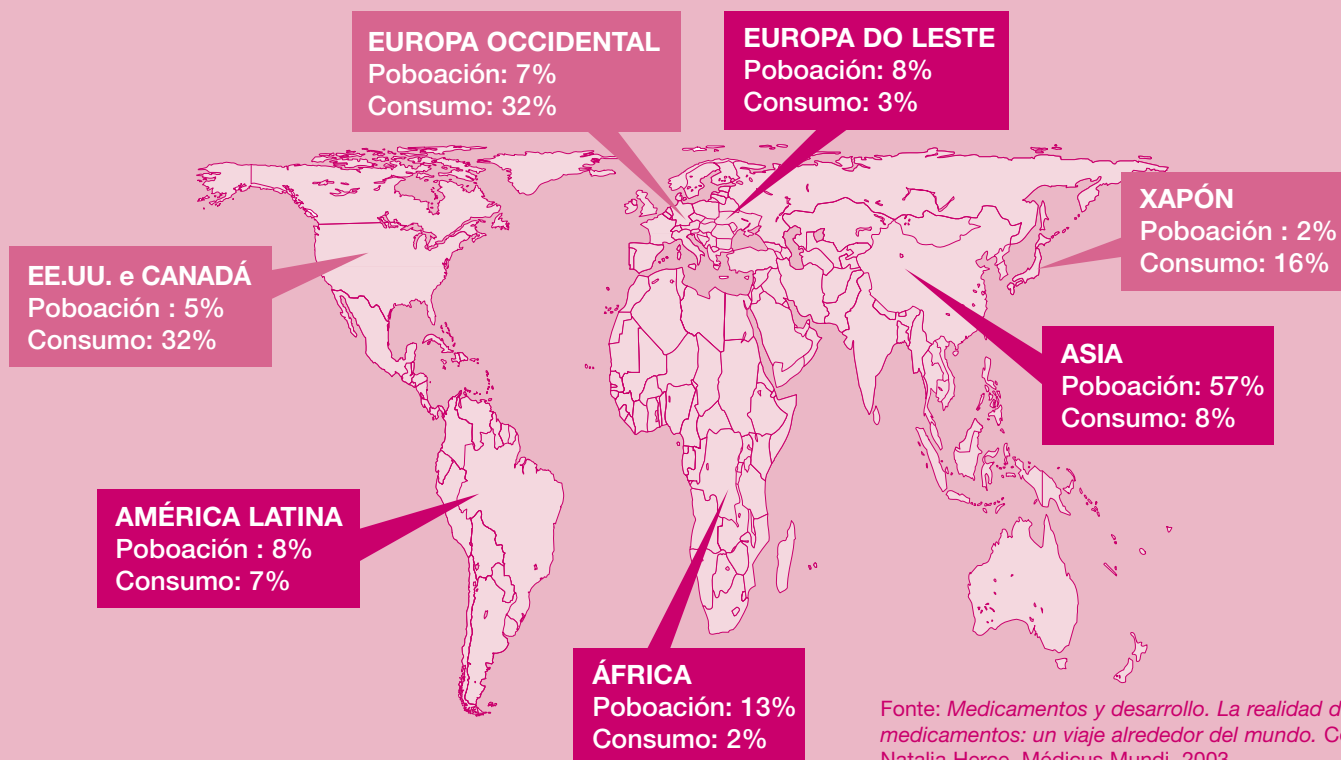
As cifras cantan

Observa o seguinte gráfico. Nel móstrase a cantidade de médicos por cada 100.000 habitantes nalgúns países do mundo. Que che parecen as diferenzas? A que cres que se debe?



O reparto diferente do consumo de medicamentos.

Observa o seguinte mapa onde rexistramos a relación entre porcentaxe de poboación mundial e consumo de medicamentos.



Se os habitantes dos países máis pobres son os que teñen peor saúde por varios motivos, por que son os que consomen menos medicamentos?

3

UNHA VIAXE ARREDOR DO MEDICAMENTO



Analizo o meu consumo de medicamentos

Contesta as seguintes cuestións para saber cal é a túa relación cos medicamentos (se o precisas, pregunta na túa casa):

	Si	Non
Tomei algún medicamento nos últimos 12 meses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Só tomo medicamentos cando mos receitan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumpro as indicacións do meu pediatra e do prospecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os restos dos medicamentos entrégoos na farmacia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le o seguinte testemuño

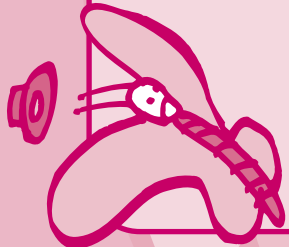
Chámome Denís, e vivo como case todos os do meu país, Chad, nunha aldea. Meu pai está enfermo desde hai uns días. Hoxe fomos ao médico despois de camiñar algo máis de tres horas. A doutora fíxolle unhas probas e díxolle que ten pneumonía. Receitoulle un medicamento pero para pagalo o meu pai tivo que dar o diñeiro de todo un mes de traballo, e ademais, como está moi débil agora non pode ir traballar ao campo.



Sabías que ese mesmo medicamento para a pneumonía equivale a só tres horas do noso traballo?

A SAÚDE DO PLANETA É É A NOSA SAÚDE

Dise que cando unha bolboreta move as ás en Xapón un furacán desencadéase no centro de América Central. É un xeito moi gráfico de facer ver que todo está relacionado e que ata a acción máis pequena ten as súas consecuencias, ás veces enormes. É o que se coñece co nome de *efecto bolboreta*.



O INFORME YANA CURI serviu para apoiar a denuncia das poboacións indíxenas contra a empresa petroleira por destruír o seu contorno e danar a saúde.

- Este informe demostra a relación existente entre a contaminación do medio ambiente e o desenvolvemento de certas enfermidades na xente que vive na selva amazónica do Ecuador.
- A contaminación desas zonas prodúcese como consecuencias da extracción de petróleo que se exporta e que os habitantes da zona non consomen e do que apenas reciben beneficios.
- O estudo demostrou que os vertidos contaminantes nos ríos afectaron ás poboacións rurais, xa que provocou un aumento dos casos de cancro e do número de abortos.

Cres que se na túa cidade se descubriese petróleo se permitirían estudos que prexudicasen a túa saúde?

Cres que o consumo de petróleo (en forma de plástico, no transporte...) provoca tamén problemas de saúde na nosa sociedade?

O petróleo move as nosas vidas. Que podemos facer para que non lle afecte á saúde das poboacións de onde se extrae?

En acción. Os recursos do planeta son limitados e o noso consumo de petróleo destrúe o medio natural e provoca enfermidades. Propoñede catro medidas para reducir o consumo de enerxía no voso centro e facede un proxecto para poñelas en marcha.