

MATERIAL DE SUPORT PER AL PROFESSORAT

IDEES CLAU PROGRAMA CANVIS

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública



UNITAT 1

IDEES CLAU

- Durant l'etapa adolescent es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- No totes les persones assoleixen aquests canvis en el mateix moment i de la mateixa manera.
- Els canvis físics són diferents en els nois i les noies en part perquè el desenvolupament puberal depèn de les hormones sexuals.
- Els canvis psicològics, emocionals i socials poden ser diferents degut a la socialització de gènere i als diferents models culturals.
- Tots aquests canvis en l'adolescència suposen una nova etapa de la vida i, de vegades, no resulta fàcil experimentar-los.
- De vegades costa adaptar-se als canvis i podem sentir inseguretat.
- Com que canvien moltes coses alhora a nivell físic, emocional o de relació amb les altres persones, es poden experimentar canvis d'humor sobtats. De vegades, ens pensem que el que està passant no és normal. Sovint ens comparem amb les altres persones.
- En aquesta etapa és molt important alimentar-se de forma saludable i fer activitat física. Les dues coses ens ajuden a estar millor des del punt de vista físic, psicològic, emocional i social.
- Una alimentació saludable i un estil de vida actiu contribueixen positivament al desenvolupament dels/de les adolescents.
- Davant qualsevol dubte, el més aconsellable és parlar-ne amb la família o el professorat o acudir a un centre sanitari.

UNITAT 2

IDEES CLAU

- Durant l'etapa adolescent es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- A més durant l'adolescència també es produeixen canvis identitaris.
- Els canvis que s'experimenten en l'adolescència no són iguals per a tothom ni tenen perquè coincidir en el temps.
- Els canvis físics són diferents en els nois i les noies en part perquè el desenvolupament puberal depèn de les hormones sexuals.
- Els canvis psicològics, emocionals i socials poden ser diferents degut a la socialització de gènere i als diferents models culturals.
- De vegades costa adaptar-se als canvis i podem sentir inseguretats.
- Tots aquests canvis en l'adolescència porten a una nova etapa de la vida i, de vegades, no resulta fàcil experimentar-los.
- Com que canvien moltes coses alhora (físiques, psicològiques i emocionals, i de relació amb les altres persones) es poden experimentar canvis d'humor sobtats. De vegades, ens pensem que el que està passant no és normal. Sovint ens comparem amb les altres persones.
- En aquesta etapa és molt important alimentar-se de forma saludable i fer activitat física. Les dues coses ens ajuden a estar millor des del punt de vista físic, psicològic, emocional i social.
- Una alimentació saludable i un estil de vida actiu contribueixen positivament al desenvolupament dels/de les adolescents.
- Davant qualsevol dubte sobre la salut, el més aconsellable és acudir a un centre sanitari o parlar-ne amb la família o el professorat.

UNITAT 3

IDEES CLAU

- Habitualment resulta més fàcil identificar les nostres limitacions o els nostres aspectes menys positius que les nostres virtuts.
- La valoració d'un/a mateix/a depèn de les pròpies experiències i de les valoracions que fan els altres de la nostra persona, així com de la pressió social.
- Socialment s'exerceix una pressió en l'autoimatge i l'autoestima dels i les adolescents a través de valors, models, expectatives i rols diferents per a les dones i els homes.
- Tots els nostres cossos i els de les altres persones mereixen valoració i respecte.
- Cal lluitar contra qualsevol tipus de discriminació, invisibilització, burla o qualsevol altre tipus de maltractament cap els cossos que no són normatius i/o amb diversitat funcional.
- Els nostres cossos ens acompanyen tota la vida i ens permeten experimentar moltes sensacions plaents; així, és important aprendre a estimar el nostre cos, a valorar-lo i cuidar-lo.
- El procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i l'acceptació d'un/a mateixa sense un judici de valor al respecte.
- Millorar la valoració personal o la de les altres persones no és feina d'un dia. S'ha d'anar treballant durant un cert temps i de forma constant.
- Una alimentació saludable i fer activitat física ens pot ajudar a valorar-nos millor en aspectes físics, psicològics, emocionals i socials.

UNITAT 4

IDEES CLAU

- Tots els nostres cossos i els de les altres persones mereixen valoració i respecte.
- Els nostres cossos ens acompanyen tota la vida i ens permeten experimentar moltes sensacions plaents; així, és important aprendre a estimar el nostre cos, a valorar-lo i cuidar-lo.
- Arribar a acceptar el nostre cos i els altres cossos tal com són i viure bé és un objecte d'aprenentatge.
- Habitualment resulta més fàcil identificar les nostres limitacions o els nostres aspectes menys positius que les nostres virtuts.
- La valoració d'un/a mateix/a depèn de les pròpies experiències i de les valoracions que fan els altres de la nostra persona, així com de la pressió social.
- Millorar la valoració personal o la de les altres persones no és feina d'un dia. S'ha d'anar treballant durant un cert temps i de forma constant.
- Cal lluitar contra qualsevol tipus de discriminació, invisibilització, burla o qualsevol altre tipus de maltractament cap els cossos que no són normatius i/o amb diversitat funcional.
- Una alimentació saludable, fer activitat física i procurar un bon descans ens poden ajudar a valorar-nos millor i tenir cura del nostre cos.

UNITAT 5

IDEES CLAU

- Vivim en un món on les xarxes socials cada vegada tenen un pes més important en les nostres relacions.
- Les xarxes socials tenen aportacions tant positives com negatives en les relacions socials.
- Les xarxes socials tenen gran influència en la nostra autovaloració i els nostres comportaments.
- Aquests canals socials no estan exempts de prejudicis i discriminacions de gènere i origen o cultura.
- Darrera la transmissió de models de bellesa únics i allunyats de la realitat hi ha un gran negoci comercial.
- Cal analitzar la informació i credibilitat de les pantalles i xarxes socials.
- Cal ser crític i identificar els interessos i valors que ofereixen les xarxes socials.
- Hi ha *youtubers* i altres *influencers* que ens poden ajudar a créixer saludablement amb models positius per a les nostres vides.

UNITAT 6

IDEES CLAU

- Vivim en un món on les xarxes socials cada vegada tenen un pes més important en les nostres relacions.
- Les xarxes socials tenen gran influència en la nostra autovaloració i els nostres comportaments (alimentació, activitat física i descans).
- Aquests canals socials no estan exempts de prejudicis i discriminacions de gènere i origen o cultura.
- Darrera la transmissió de models de bellesa únics i allunyats de la realitat hi ha un gran negoci comercial.
- Cal analitzar la informació i credibilitat de les pantalles i xarxes socials.
- Cal ser crític i identificar els interessos i valors que ofereixen les xarxes socials.
- Hi ha *youtubers* i altres *influencers* que ens poden ajudar a créixer saludablement amb models positius per a les nostres vides.
- Les xarxes socials tenen gran influència en la nostra autovaloració i els nostres comportaments.

UNITAT 7

IDEES CLAU

- Entre d'altres coses, l'estat de salut d'una persona depèn de la qualitat de la seva alimentació i de l'activitat física i descans que fa.
- Els nutrients són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius.
- Els nutrients no s'ingereixen directament, sinó que formen part dels aliments, per la qual cosa hem de tenir cura de la nostra alimentació.
- Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots el grups de manera equilibrada.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels i les adolescents, millora el benestar físic i emocional, millora l'autoestima, millora les percepcions sobre la imatge corporal i el nivell de competència, millora la capacitat d'aprenentatge, redueix l'estrès i l'ansietat, i redueix el risc de depressió.
- Els beneficis per a la salut derivats d'una activitat física adequada i una alimentació saludable en la infància es transfereixen a l'edat adulta.
- El descans, les hores de son, és primordial per al creixement i el desenvolupament a l'adolescència, afavoreix l'aprenentatge, reforça el sistema immunitari i ajuda a reduir l'estrès.

UNITAT 8

IDEES CLAU

→ En aquesta taula es mostra el patró de l'alimentació dels i les adolescents del nostre entorn, així com les recomanacions més adients per millorar-la:

Nutrients	Resultats observats	Recomanacions
Energia		Adequar les quantitats en funció de les necessitats individuals
Lípids	Aportació de calories d'origen lipídic massa alta	Reduir els greixos, especialment els d'origen animal (carns grasses, embotits, brioixeria, etc.)
	Consum elevat de sucres	Reduir els sucres simples, les begudes ensucrades, les laminadures, els dolços, la brioixeria, els aliments ensucrats
Hidrats de carboni	Consum insuficient de carbohidrats complexos i fibra	Augmentar el consum de pa i productes integrals Augmentar la quantitat de fruites, verdures, llegums i fruita seca
Proteïnes	Aportació excessiva de proteïnes d'origen animal	Reduir la freqüència i la mida de les racions de carns i embotits
Calci	Consum insuficient	Augmentar els lactis bàsics, la llet, els iogurts i els formatges

Basat en:

Catalan Ministry of Health. Trends in Nutritional Status in Catalonia, Spain (1992-2003). *Public Health Nutrition*. Special Issue, 2007.

Serra L., Ribas L., García R., Pérez-Rodrigo C., Peña L., Aranceta J.: Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas. En: Alimentación infantil y juvenil. Estudio Enkid. Serra L., Aranceta J. (eds.). Barcelona: Masson, 2002, p. 14-28.