CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

PROFESSORAT

CANVIS

CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ, VALORACIÓ PERSONAL, IMATGE, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

Autores

Olga Juárez i Elia Díez

Redacció (actualització 2017, 14a edició):
María Salvador, Anna Garcia Morera, Iolanda Robles, Andrea Bastida, Olga Juárez i Lucía Artazcoz

Assessorament:
Equip tècnic de Fundació Surt
Equip tècnic de Centre d'Estudis Africans

Agraïments:
A tot l'equip de professionals del Servei de Salut Comunitària (SESAC) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que any darrere any ha desenvolupat el Programa Canvis i ha fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes.

Agència de Salut Pública de Barcelona

El desenvolupament d'aquest programa es va finançar pel Sector de Serveis Personals de l'Ajuntament de Barcelona.

D.L.: B-34.563-2011

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona
1a edició, març 2002
14a edició, octubre 2017
Reimpressió: 350 exemplars, novembre 2018

© Agència de Salut Pública de Barcelona, 2018

Disseny gràfic i producció: Fotoletra, S.A.

Paper Offset ecològic certificat pel PEFC

Associació CEPS
Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

El programa 'Canvis' ha obtingut el reconeixement de "Bona pràctica de treball" segons els criteris tècnics recollits al Projecte Bones Pràctiques Socials de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminisme i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

PROFESSORAT

CANVIS

CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ, VALORACIÓ PERSONAL, IMATGE, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

índex

Presentació 4
Introducció 5
Objectius 6
Metodologia 6
Aspectes que proposa treballar el programa 7
Intervenció a l'aula 8
Intervenció al centre escolar 10
Intervenció a l'entorn comunitari 11
Desenvolupament i suport 12
Calendari de treball 13
Consideracions prèvies 14

BLOC 1: Canvis en l'adolescència 15

UNITAT 01 estem canviant
Activitat: analitzar en petits grups i discutir els canvis que es produeixen a l'adolescència 16
Fitxa per a l'alumnat: "Estem canviant" 19
Idees clau 20

UNITAT 02 aprofundim en els canvis
Activitat: aprofundir en els canvis en l'adolescència amb el suport de material audiovisual i posterior resposta sobre dubtes 21
Idees clau 23

BLOC 2: Valoració personal 24

UNITAT 03 estereotips
Activitat: identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i l'autoestima dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de "cos ideal" o normatiu 24
Fitxa per a l'alumnat: "El bebè" 28
Idees clau 29

UNITAT 04 aprendre a estimar-nos
Activitat: visionat d'un vídeo amb posterior anàlisi i debat sobre la diversitat dels cossos i la valoració personal 30
Fitxa per a l'alumnat: "Aprendre a estimar-me" 33
Idees clau 34

BLOC 3: Influència de les pantalles i xarxes socials 35

UNITAT 05 Pantalles i xarxes socials

Activitat: analitzar i discutir les pantalles i xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables 36
Fitxa per a l'alumnat: "Pantalles i xarxes socials" 38
Idees clau 39

UNITAT 06 *Influencers*

Activitat: visionat de vídeos de *youtubers* que segueix l'alumnat amb posterior anàlisi i debat crític..... 40
Idees clau 42

BLOC 4: Alimentació i activitat física i descans 43

UNITAT 07 Baròmetre dels mites

Activitat: discussió sobre mites de l'alimentació, l'activitat física i el descans..... 44
Idees clau 46

UNITAT 08: OPCIÓ A propostes saludables al nou centre jove

Activitat: elaboració de menús sans i equilibrats i proposta d'activitats físiques al nou centre jove 47
Fitxa per a l'alumnat: "Menú del centre jove i Mou-te al centre jove" 50
Idees clau 52

UNITAT 08: OPCIÓ B registres dels nostres hàbits

Activitat: analitzar els autoregistres "Diari alimentari" i "Diari d'activitat física, descans
i propostes de millora" 53
Fitxa per a l'alumnat: "Diari alimentari" 55
Fitxa per a l'alumnat: "Diari d'activitat física i descans" 56
Idees clau 58

presentació

Aquesta 14a edició del programa Canvis presenta una exhaustiva revisió i actualització dels continguts, i incorpora també diverses novetats. Aquests canvis responen als suggeriments que durant anys hem anat recollint del professorat que ha desenvolupat el programa, l'alumnat que hi ha participat i els equips de salut comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), així com també a la voluntat d'incorporar nous coneixements als continguts.

Per començar, s'ha fet una revisió del programa des de perspectives de gènere i intercultural. S'ha tractat de manera transversal el gènere i la diversitat cultural en les temàtiques abordades en el programa, així com s'han incorporat consells específics per al professorat que implementi el programa segons les especificitats del seu alumnat. En aquesta línia s'ha fet èmfasi en emprar metodologies de caràcter participatiu que facilitin el diàleg entre les diverses postures de l'alumnat, fugint d'una mirada única hegemònica. A més, pel disseny del format dels materials s'han tingut en compte els criteris de persones expertes en diversitat funcional.

Aquesta actualització també ha volgut recollir les diverses realitats dels centres educatius de Barcelona i fer més flexible la implementació del programa. Aquesta flexibilitat es veu reflectida en la possible reducció del nombre d'hores necessàries per a la implementació de la intervenció mínima del programa, així com en les diverses opcions donades en cada bloc del programa per treballar els mateixos continguts. A l'inici del programa, així com al començament de cadascun dels blocs, es pot trobar una graella que recull aquestes opcions.

Cal destacar que s'han afegit continguts, com la importància del descans i l'efecte de les pantalles i de les xarxes socials en aquestes etapes vitals. A més, s'ha tractat de donar resposta a les demandes de complementar el programa amb suggeriments tant de materials audiovisuals, com tecnològics (apps). Aquests materials complementaris suggerits es podran trobar publicats a la pàgina web del programa (https://www.aspb.cat/canvis/), el que facilitarà l'accés als materials en línia i permetrà una actualització àgil, necessària degut als constants canvis que pateixen aquests tipus de materials.

Per últim, volem donar les gràcies al professorat que, voluntàriament, dedica temps i esforç a fer millor la seva feina, gràcies al suport sostingut de l'Institut Municipal d'Educació de Barcelona i del Consorci d'Educació de Barcelona, gràcies als suggeriments i les propostes dels equips de salut comunitària de l'ASPB que vetllen per la salut als barris de la ciutat i gràcies a l'esplèndid grup assessor que ha enriquit les pàgines següents.

Les autores

introducció

En els últims anys, les administracions responsables de la salut pública de la ciutat de Barcelona, abans l'Ajuntament i ara l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), han desenvolupat diferents programes preventius escolars. D'acord amb la seva importància en el nostre entorn, els programes aborden la promoció d'hàbits alimentaris saludables i d'activitat física (Creixem sans, Creixem més sans i Canvis, adreçats a 4t i 6è de primària i a 2n d'ESO, respectivament), la prevenció del consum de tabac, d'alcohol i d'altres drogues (programes PASE i Sobre canyes i petes, adreçats a 1r i 3r d'ESO, respectivament), i la prevenció de malalties de transmissió sexual i de l'embaràs adolescent, adreçat a l'alumnat a partir de 3r d'ESO (programa Parlem-ne; no et tallis!). Aquests programes es basen en plantejaments teòrics i experiències contrastades en els camps de les ciències de la conducta, de l'educació i de la salut.

La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psicològics, emocionals i socials que s'esdevenen en la pubertat es relacionen amb l'adopció de conductes saludables o insanes. Aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim i afavoreix alhora un consum desmesurat d'aliments i un lleure sedentari, pot desencadenar l'aparició de trastorns alimentaris en l'adolescència en persones predisposades. Els trastorns psiquiàtrics com l'anorèxia i la bulímia, poc freqüents, però de pronòstic complicat, són avui malalties presents en el medi escolar. Així mateix, el sobrepès i l'obesitat són problemes de salut presents i futurs en l'alumnat que també cal abordar en la pubertat, tot i que cal començar a treballar en la petita infància.

Per intentar donar resposta a aquestes necessitats, i seguint les línies dels materials preventius per a l'escola secundària, un equip d'experts, amb la col·laboració de professorat i de professionals de la psicologia, la medicina i la infermeria, va desenvolupar el programa Canvis l'any 2000.

Canvis és una proposta educativa adreçada a professorat de 2n d'ESO. El programa vol facilitar la seva tasca amb l'alumnat en relació amb els canvis que s'esdevenen en l'adolescència i amb l'adopció de patrons més sans d'alimentació i d'activitat física i descans, treballant l'autoimatge, la valoració personal, la madurada, el desenvolupament personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres. Canvis també inclou recomanacions per fer de l'escola un espai saludable.

El programa Canvis pretén aportar un material fàcil d'incloure en tutories o altres àrees i tracta alguns aspectes de la salut que el professorat, el jovent i els professionals de la salut consideren prioritaris actualment al nostre medi. L'any 2000 es va avaluar en 2.800 alumnes de 2n d'ESO de Barcelona, en un estudi que va permetre comparar coneixements, actituds i comportaments dels alumnes que feien el Canvis amb els d'alumnes que no el feien. Amb el programa, l'alumnat millora de forma molt significativa els seus coneixements nutricionals i, el que és més important, millora les seves preferències alimentàries i, fins i tot, alguns hàbits. Si bé les propostes que s'han afegit per augmentar l'activitat física i la pràctica esportiva no han estat avaluades mitjançant l'estudi experimental, es basen en estudis amb resultats comprovats i recomanacions d'organismes nacionals i internacionals.

objectius

Promoure:

1. Comportaments més sans en relació amb l'alimentació mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
2. Una millora de l'autoconeixement, la valoració i l'acceptació de la diversitat dels cossos en el període de canvis que es produeixen en l'adolescència.
3. Comportaments més sans en relació amb l'activitat física i el descans mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
4. Actitud crítica des del punt de vista de gènere i intercultural de la influència dels estereotips i la pressió social en la vivència del canvis que es produeixen en l'adolescència.

metodologia

– A qui s'adreça:
A l'alumnat de **2n d'ESO,** encara que es pot adaptar a altres cursos segons les característiques del centre i o grup.

– Qui el desenvolupa:
El **professorat i altres professionals del centre educatiu,** com professionals de psicopedagogia o d'educació social.
Des del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB s'ofereix formació a qui desenvolupi el programa a l'inici de curs, així com suport i assessorament al llarg de tot el curs.

– On es desenvolupa:
Es desenvolupa a l'aula i es pot incloure fàcilment en **tutories,** tot i que és interessant valorar treballar-lo també en **altres àrees curriculars,** com ciències de la naturalesa, cultura i valors ètics o educació física.

– Durada:
Entre quatre i vuit sessions d'una hora lectiva cadascuna.

– Marc teòric:
Segueix un model teòric de canvi de conducta que considera que les actituds, la influència dels altres i la percepció de les pròpies capacitats determinen els comportaments. Cal destacar que formen part de un sistema social que condiciona aquestes actituds, comportaments i percepcions segons uns eixos de desigualtat com gènere, ètnia, classe social o origen.

– Àmbits d'intervenció:
El programa preveu intervencions en diferents àmbits:
  – intervencions **a l'aula,** unitats per desenvolupar pel professorat a l'aula.
  – intervencions **a l'escola,** conjunt d'accions per crear les condicions al centre escolar que promoguin i facilitin conductes saludables, potenciant així el treball desenvolupat a l'aula.
  – intervencions a **l'entorn comunitari,** activitats comunitàries que poden ajudar a enriquir el programa establint relacions saludables amb l'entorn.

– Material
S'ofereix gratuïtament guia pel professorat i fitxes per l'alumnat, a més del material de suport (inclou vídeos i articles divulgatius) que es pot trobar al web https://www.aspb.cat/canvis/.
A la guia del professorat s'explica com desenvolupar les activitats amb detall.

Aspectes que proposa treballar el programa

Canvis tracta l'aparició d'esdeveniments espectaculars: els canvis físics, psicològics, emocionals i socials que es produeixen en l'adolescència.

1. Al primer bloc **Canvis en l'adolescència** es treballen els canvis a l'adolescència i pretén que l'alumnat reconegui i anticipi els canvis puberals per tal d'afavorir-ne una adaptació positiva personal. Es tracta que l'alumnat entengui que l'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics, psicològics, emocionals però també socials i identitaris, valorant la variabilitat de desenvolupament de les persones.

2. El segon bloc **Valoració personal** consisteix en identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i l'autoestima dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de "cos ideal" o normatiu. Es tracta de reconèixer que el procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i l'acceptació d'un/a mateix/a sense un judici de valor. Es treballa com respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de les persones.

3. Al tercer bloc **Influència de les pantalles i xarxes socials** es valora com la publicitat clàssica ha perdut pes respecte a la influència i modulació que pot generar en els/les adolescents, i en canvi les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en ells/es. Algunes figures d'*influencers* generen tal impacte en l'alumnat que poden marcar i influir de forma significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etc. En aquest bloc s'identifiquen i s'analitzen quins són els canals o els *influencers* de major impacte en el grup classe i es proposen alternatives amb missatges més saludables.

4. Al quart bloc **Alimentació i activitat física i descans** es treballa la valoració de les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans. En relació amb l'alimentació, desitgem que amb el programa Canvis l'alumnat aprecii els beneficis de seguir una dieta més saludable i millori algun aspecte concret de la dieta. En aquest període, els i les adolescents comencen a decidir, en part, el seu consum alimentari. Es tracta de potenciar habilitats, afavorir una alimentació equilibrada i capacitar l'alumnat per prendre decisions. Alhora, es té cura que el centre escolar tingui una política coherent amb el programa. El programa també proposa promoure una conducta físicament activa i facilitar oportunitats per fer realitat les dues hores d'activitat física moderada o intensa que requereixen els nois i les noies adolescents. A més, es treballa la importància del descans en aquestes etapes vitals.

Intervenció a l'aula

BLOC	BLOC 1 Canvis en l'adolescència		BLOC 2 Valoració personal	
UNITAT	Unitat 1 Estem canviant	Unitat 2 Aprofundim en els canvis	Unitat 3* Estereotips	Unitat 4 Aprendre a estimar-nos
DURADA UNITAT	1 hora	1 hora	1-2 hores	1 hora
OBJECTIUS	Conèixer els canvis que es produeixen en l'adolescència Afavorir l'adaptació a aquests canvis	Aprofundir en les reflexions sobre els canvis en l'adolescència	Analitzar i valorar diferents aspectes personals Identificar com impacten socialment els canvis i l'expressió dels canvis en nois i noies	Respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de les persones
ACTIVITATS	Analitzar en petits grups i discutir els canvis que es produeixen a l'adolescència	Visionat de vídeo per aprofundir en els canvis en l'adolescència amb posterior discussió	Valoració personal de diversos aspectes. Debat i anàlisi sobre les normes dels "cossos ideals"	Visionat de vídeo sobre diversitat corporal amb posterior debat grupal

*Treball a casa previ a la sessió.

Es recomana fer totes les unitats. En cas de no disposar de temps suficient, es recomana fer sempre almenys la primera unitat de cadascun dels blocs.

BLOC 3 Influència de les pantalles i xarxes socials		BLOC 4 Alimentació i activitat física i descans		
Unitat 5 Pantalles i xarxes socials	Unitat 6 *Influencers*	Unitat 7 Baròmetre dels mites	Unitat 8*	
			Opció A Propostes saludables al nou centre jove	Opció B Registres dels nostres hàbits
1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora
Identificar la influència de les pantalles i xarxes en els models i les conductes de l'alumnat	Identificar la informació, la credibilitat i la influència de les pantalles i xarxes en els models i les conductes de l'alumnat	Conèixer les bases d'una alimentació, activitat física i el descans saludables	Aprofundir en les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i descans	Analitzar l'alimentació i l'activitat física personal i millorar-ne a nivell personal
Analitzar i discutir les pantalles i xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables	Visionat de vídeos de *youtubers* que segueix l'alumnat amb posterior anàlisi i debat crític	Discussió sobre mites de l'alimentació, l'activitat física i el descans	Elaboració de menús sans i equilibrats i proposta d'activitats físiques	Anàlisi individual de l'autoregistre *Diari alimentari i d'activitat física*. Proposta de millores

intervenció al centre escolar

El personal docent que desenvolupi el programa Canvis pot liderar un conjunt d'accions que potenciaran els resultats del treball a l'aula. La intervenció pretén crear condicions al centre que promoguin i facilitin l'activitat física i l'alimentació saludable de la comunitat escolar, incloent-hi l'alumnat, el professorat, el personal auxiliar i les famílies.

Accions concretes **per promoure l'alimentació saludable**:

- Lliurar a les famílies les programacions de menús.
- Sol·licitar a l'ASPB la revisió dels menús escolars a través de la Direcció del centre o de l'AFA o AMPA a prevenció.escola@aspb.cat.
- Incloure en la programació de menús propostes gastronòmiques i aliments autòctons, així com receptes que representin la diversitat cultural de l'alumnat.
- Fer festes en les quals l'alumnat pugui portar, si ho desitja, productes i preparacions dels països d'origen.
- Recordar a l'alumnat i a les famílies que cal menjar, en cada àpat, verdura i fruita fresca utilitzant, si es desitja, el material *Cinc moments al dia*.
- Promoure els entrepans o la fruita fresca per esmorzar o berenar i desaconsellar la brioixeria industrial utilitzant, si es creu convenient, el material *Cinc moments al dia*.
  Descarregable a: http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/07/Canvis_Desplegable5moments.pdf.
  Es poden demanar en paper a prevenció.escola@aspb.cat.
- Recordar a les famílies i a l'alumnat que el refrigeri de mig matí i els berenars haurien d'estar constituïts per fruita, fruita seca, entrepans o/i làctics.
- Procurar que a l'escola no hi hagi màquines expenedores a l'abast de l'alumnat i, si n'hi ha, vetllar perquè es tinguin en compte les recomanacions nutricionals incloses al document de consens.
  Descarregable a: http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/per_perfils/centres_educatius/menus_escolars/document_de_consens_sobre_l_alimentacio_en_centres_educatius/
- Pactar amb la cafeteria que els aliments segueixin recomanacions nutricionals: poca sal, pocs greixos, més verdures i fruites, poca carn i pocs embotits.
- Mantenir unes normes higièniques estrictes, tant al menjador com a la cuina i també en excursions.
- Penjar els pòsters de la piràmide de l'alimentació al menjador i a les aules.
  Descarregable a: http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/07/canvis_piramide.pdf.
- Extremar l'abast de les accions per tal de detectar possibles mals hàbits alimentaris deguts a situacions socioeconòmiques i/o possibles trastorns alimentaris. És clau també que el professorat pugui formar part de la xarxa de suport dels i les alumnes per detectar aquests casos. Si el vostre centre compta amb consulta oberta del programa Salut i escola (PSiE), la professional pot ajudar en aquest aspecte.

Accions concretes **per promoure l'activitat física**:

- Tenir material esportiu a disposició de l'alumnat per a l'hora d'esbarjo: ping-pong, cordes, pilotes, gomes, etc.
- Procurar tenir material esportiu divers, de manera que cada adolescent pugui trobar aquell que resulti més motivador per a la pràctica d'activitat física. També cal pensar en altres membres de la comunitat escolar, tant des del punt de vista de la seva salut com pel rol de model que poden exercir.
- Durant l'esbarjo, per evitar la monopolització de l'espai per un sol esport, fer propostes de distribució organitzada de l'ús lliure dels espais (cada pista per a un esport, una zona d'activitat lliure o assignar una activitat per dia) i proposar activitats competitives d'esports diversos. Aquesta diversitat pot incloure esports identitaris tal com poden ser el criquet o l'equavòlei, així com altres activitats físiques no esportives i no competitives com el ball o la dansa.
- Facilitar l'accés a l'aigua i a espais ombrejats a les zones d'esbarjo.
- Utilitzar els espais esportius per promoure activitats esportives fora de l'horari lectiu.
- Informar sobre les accions i els recursos que proporciona el Pla de l'esport en edat escolar, i motivar l'alumnat i les famílies a participar-hi.

– Promoure el camí escolar i potenciar que els trajectes a l'escola es facin a peu o en bici en condicions segures.
– En els contactes amb famílies i individuals amb l'alumnat, motivar-los per reduir el sedentarisme i la visualització de pantalles superior a dues hores diàries.
– Tenir present l'activitat física en les sortides escolars.
– Escoltar l'alumnat i les famílies, i treballar noves propostes.
– Extremar l'abast de les accions en barris desfavorits.

intervenció a l'entorn comunitari

Existeixen activitats comunitàries que poden ajudar a enriquir aquest programa, es recomana descobrir-les, compartir-les i vincular-les a l'alumnat.

Per exemple, per complementar el bloc d'alimentació i activitat física es pot apropar els recursos saludables a l'entorn:

– Una activitat que pot ser interessant són les visites als mercats. Al web http://www.mercatsbcn.cat/ es poden trobar propostes educatives per complementar el programa amb les visites amb l'alumnat.

– Valorar iniciatives més properes d'activitat física que tinguin en compte la diversitat i els interessos de l'alumnat i a la vegada puguin engrescar-lo a fer ús d'aquests recursos. Com per exemple, fomentar la participació en les curses populars o a les coreografies grupals als espais públics.

És molt important considerar la diversitat de l'alumnat i que les propostes no fomentin desigualtats.

Desenvolupament i suport

DESENVOLUPAMENT I SUPORT DEL PROGRAMA												
Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
Informació i inscripció www.aspb.cat/escoles												
					Tallers formació							
					Enviament materials							
						Desenvolupament programa						
											Avaluació i certificació www.aspb.cat/escoles	
Acompanyament per part personal del Servei de Salut Comunitària ASPB												

Qualsevol dubte o comentari es pot adreçar a:

Servei de Salut Comunitària
Promoció de la Salut
Agència de Salut Pública de Barcelona
C. Príncep d'Astúries, 63-65, 3r 3a
08023 Barcelona
Tel.: 93 202 77 31
Fax: 93 292 14 43
prevencio.escola@aspb.cat

calendari de treball

Recordeu que, amb l'objectiu que l'aplicació del programa no quedi incompleta, és convenient fer una planificació, tant de les diferents unitats didàctiques que es faran, l'ordre, el nombre de sessions que es dedicarà a cadascuna i les dates concretes en què es duran a la pràctica.

NOM DE LA UNITAT DIDÀCTICA	DATA
Activitat d'entorn	

Recomanacions per a la planificació:

– Per treballar el bloc "Alimentació, activitat física i descans" és imprescindible haver treballat abans almenys els blocs "Canvis en l'adolescència" i "Valoració personal".

– L'ordre dels blocs recomanat segueix la lògica del marc teòric en el qual es basa el programa. No obstant això, el bloc "Influència de les pantalles i xarxes socials" es pot fer a l'inici si es considera més atractiu per l'alumnat, tot i que es recomana haver treballat abans els blocs "Canvis en l'adolescència" i "Valoració personal".

– Cal recordar que l'alumnat que ha fet a educació primària els Programes de promoció de la salut "Creixem sans" i "Creixem més sans", ja hauran fet la unitat 8B "Registres dels nostres hàbits". Per tant, en aquest cas, es considera més adient complementar la unitat 7 "Barómetre dels mites" amb la unitat 8A "Propostes saludables al nou centre jove".

– **Treball a casa previ a les sessions.** D'algunes unitats, com la unitat 3 "Estereotips", la unitat 8A "Propostes saludables al nou centre jove" o la unitat 8B "Registres dels nostres hàbits", l'alumnat haurà de fer treball a casa una o dues setmanes abans de la sessió.

CONSIDERACIONS PRÈVIES

– És important la **participació** de l'alumnat de forma **equitativa,** tant des del punt de vista de gènere, nois i noies, com cultural, independentment de si perceben que van dirigides més a unes persones o altres.

– Es recomana acordar un **compromís** inicial establert pel grup on hi constin els punts següents (s'aconsella escriure'ls i mantenir en un lloc visible):
  – La **confidencialitat** de les opinions fora de l'espai de treball.
  – Es convida totes les persones a **participar** i **respectar** a aquelles que no desitgin fer-ho.
  – Convidar les persones a **expressar-se amb llibertat** i **respecte,** i al mateix temps respectar la diversitat d'opinions.

– Pot donar-se el cas durant el desenvolupament del programa que quedin **preguntes sense una resposta** concreta (perquè el professorat no la té, perquè requeriria molt temps de discussió, o perquè senzillament no existeix una resposta concreta). En aquest cas caldrà que el professorat la reculli i la reprengui en algun altre moment amb informació complementària o amb els suports que necessiti. És important recollir totes les inquietuds de l'alumnat.

– És convenient **tancar la sessió amb les idees clau.** A més, es pot començar la sessió fent un recordatori de les idees clau de la sessió prèvia.

– Les dinàmiques proposades al llarg del programa poden aportar informació complementària molt útil per a l'equip professional per **detectar certes situacions a l'aula, interessos, dubtes...** i plantejar altres espais de debat o treball dins les hores lectives.

BLOC 1

canvis en l'adolescència

Aquest bloc pretén que l'alumnat reconegui i anticipi els canvis puberals per tal d'afavorir-ne una adaptació positiva personal. Es tracta d'entendre que l'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics, psicològics, emocionals però també socials i d'identitat, valorant la variabilitat de desenvolupament de les persones.

Per desenvolupar aquest bloc es proposa treballar dues unitats d'una hora de durada casacuna. En cas de no tenir temps per les dues, prioritzar fer la unitat 1 "Estem canviant".

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 1 Estem canviant (pàg. 16)	Analitzar en petits grups i discutir els canvis que es produeixen a l'adolescència	Fitxa per a l'alumnat *Estem canviant* (pàg. 19) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora
Unitat 2 Aprofundim en els canvis (pàg. 21)	Visionat de vídeo per aprofundir en els canvis en l'adolescència amb posterior discussió	Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora

UNITAT 01
estem canviant

Activitat
Analitzar i discutir els canvis que es produeixen a l'adolescència.

Objectiu
– Conèixer els canvis que es produeixen en l'adolescència.
– Afavorir l'adaptació als canvis que experimenten els nois i les noies adolescents.

Objectius específics
– Identificar els canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
– Analitzar les diferències en els canvis entre nois i noies.
– Conèixer que les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que hi ha certa variabilitat.
– Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys i companyes.
– Comprendre la influència de l'alimentació i l'activitat física en aquesta etapa.

Àrees curriculars recomanades
Ciències de la naturalesa, Cultura i valors ètics, Tutoria.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Reflexió en petits grups Per aprofundir en els canvis que es produeixen en l'adolescència anem a formar sis grups: dos de nois, dos de noies i dos mixtos. Seguint la fitxa de l'alumnat *Estem canviant*, els grups hauran de reflexionar i arribar a acords sobre els cinc punts suggerits. Els diversos apartats es poden distribuir per grups, si creieu que no hi ha prou temps per responde'ls tots.	20 minuts
2. Debat tot el grup classe Es fa una posada en comú –que es pot anar anotant a la pissarra– i s'obre debat amb preguntes com: – Quins d'aquests canvis necessiten una explicació addicional? – Quins canvis són els que més us han sorprès? – Hi ha variabilitat entre persones als canvis? – Afecten de manera diferent els canvis a noies i a nois? Per què penseu que hi ha aquestes diferències? Com pot afectar aquesta variabilitat? – Es viuen amb normalitat aquests canvis? – Què es podria fer perquè aquests canvis es visquin millor? – Hi ha hagut diferències en els resultats del debat entre els grups mixtos, els de nois i els de noies? **Per facilitar l'adaptació en aquells grups que trobin dificultats per realitzar la sessió, el professorat pot descarregar-se del web (www.aspb.cat/canvis) un seguit de preguntes per utilitzar en aplicacions en línia (Kahoot! o Socrative).**	30 minuts
3. Idees clau L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les idees clau de la sessió.	10 minuts

Consideracions prèvies

Diferents vivències a l'aula

Recorda que dins l'aula poden haver diferents vivències i identitats respecte al gènere. Potser no tot l'alumnat se sent identificat com a noi o com a noia, o el que aquestes categories representen.

No existeix la neutralitat de gènere

Totes les situacions que es plantegen a la unitat no són neutres al gènere. Pensa que tot allò que considerem "normal" o esperem de nois i noies depèn fonamentalment d'una normalitat configurada socialment que assigna uns estereotips socials compartits sobre el que ha de ser un noi o una noia. Sortir d'aquests estereotips quant a identitat de gènere, orientació sexual o conductes pot tenir un impacte negatiu en aquesta etapa que, de no gestionar-se adequadament, afectarà també la vida adulta. Revisa quins estereotips comparteixes tu.

Tenir present la varietat de valors, creences i conductes entre cultures

Un dels canvis a l'adolescència pot ser el posar en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure. No obstant això, s'ha de tenir en compte la varietat de valors, creences i conductes que existeixen entre cultures i el possible dilema que pot suposar aquest qüestionament a les persones adultes. És necessari considerar aquest possible conflicte entre l'alumnat amb identitats culturals múltiples, ja que sinó es poden sentir invisibles o frustrats/des. Si bé molts i moltes adolescents no volen ser el centre d'atenció s'han de crear mecanismes per poder donar-los suport.

Orientacions didàctiques

Actitud dialogant i oberta

Es recomana que, durant la sessió, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes de l'alumnat i també que plantegi preguntes per discutir amb el grup.

Evitar la dicotomia noi/noia contraposada

Cal realitzar una aproximació al tema sense plantejar-ho com a dues categories (noi/noia) tancades i contraposades.

Evitar prestigiar el desenvolupament dels canvis

És important que el professorat destaqui que no totes les persones canvien alhora. Així, cal evitar les dinàmiques dins la classe que prestigien el desenvolupament dels canvis físics per sobre de les persones que encara no els han assolit.

Donar més importància als canvis psicològics i socials que als físics

És important, per exemple, no barrejar aspectes vinculats a la sexualització dels cossos amb les pròpies de la reproducció, per exemple, l'ejaculació i la menstruació. Se suggereix donar més importància als canvis psicològics i socials, ja que els físics són més coneguts per l'alumnat.

Importància de la separació dels grups

La separació per sexes pot afavorir que es parli més obertament sobre alguns canvis i que es pugui veure les diferències entre nois i noies d'alguns canvis o la diferent importància que atorguen a diversos aspectes. A més, en grups culturalment diversos, es proposa que tots els grups se separin per sexes ja que algunes de les situacions plantejades fan referència a aspectes que, segons cosmovisions o religions determinades, no es parlarien obertament davant el sexe contrari.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

FITXA PER A L'ALUMNAT **ESTEM CANVIANT**

Durant l'adolescència es produeixen molts canvis, no només físics, sinó també emocionals o en les relacions, però no totes les persones canviem de la mateixa manera ni al mateix ritme.

En petits grups, cal que penseu i arribeu a un acord sobre diversos canvis que es produeixen a l'adolescència:

1. Quins canvis físics penseu que es donen al vostre cos?

2. Heu notat que canvia la vostra forma de pensar, les emocions o que apareixen sentiments nous? Com per exemple: canvis en l'estat d'ànim, sentiment de solitud, necessitat de privacitat...

3. Noteu algun canvi en les vostres relacions amb la família, el professorat o el grup d'amics/amigues?

4. Heu canviat la vostra alimentació, l'activitat física o el descans?

5. Creieu que aquests canvis afecten de la mateixa manera tothom, noies i nois, per exemple? Per què?

Anoteu-los aquí o en algun altre format que el professorat us suggereixi, perquè farem una discussió amb tota la classe.

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.

UNITAT02
Aprofundim en els canvis

Activitat
Aprofundir en els canvis en l'adolescència amb el suport de material audiovisual i posterior resolució de dubtes.

Objectiu
– Aprofundir en les reflexions sobre els canvis que es produeixen en l'adolescència.
– Afavorir l'adaptació als canvis que experimenten els nois i les noies adolescents.

Objectius específics
– Entendre i experimentar que l'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics però també identitaris.
– Entendre la variabilitat de desenvolupament de les persones.
– Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys i companyes.
– Entendre les raons per les quals una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física poden ajudar a sentir-se millor des del punt de vista físic, emocional i social.

Àrees curriculars recomanades
Ciències de la naturalesa, Cultura i valors ètics, Tutoria.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Visionat de vídeo En aquesta sessió es proposa treballar a partir del visionat d'un vídeo a l'aula a triar pel professorat entre les diverses propostes que s'ofereixen (vegeu material de suport al web).	15 minuts
2. Resolució de preguntes anònimes Es reparteixen targetes en blanc o trossos de paper a tota la classe perquè cadascú escrigui de forma anònima algun dubte o més informació que voldria tenir respecte al vídeo projectat. Es col·loca una caixa en algun punt de l'aula perquè l'alumnat hi dipositi les preguntes o comentaris. Un cop tothom ha acabat es demana que es posin en cercle per realitzar el joc de la "patata calenta": consisteix en anar passant-se una pilota de mà en mà, de la manera més ràpida mentre sona la música. Quan la música para, la persona que s'ha quedat amb la bola a la mà ha de treure un paperet de la capsa i llegir la pregunta. Aquesta persona intenta contestar-la i també es dona oportunitat a altres companys/es a respondre o opinar. En cas de respostes incompletes, errònies, etc., el professorat aporta informació complementària. Així es continua el joc fins que queden totes les respostes contestades.	35 minuts
3. Idees clau L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les idees clau de la sessió.	10 minuts

Consideracions prèvies

Els canvis no són iguals per a tothom

L'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics però també identitaris. Pensa que els canvis que s'experimenten en l'adolescència no són iguals per a tothom ni tenen perquè coincidir en el temps.

Possible no identificació amb el sexe biològic

Cal tenir present que moltes vegades els canvis físics poden correspondre a una "categoria" marcada pel sexe biològic que pot no coincidir amb la identificada o viscuda a través dels canvis psicològics i emocionals experimentats.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

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 inseguretat.
- 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.

BLOC 2

valoració personal

Aquest bloc consisteix en identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i l'autovaloració dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de "cos ideal" o normatiu. Es tracta de reconèixer que el procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i l'acceptació d'un/a mateix/a sense un judici de valor.

Es treballa com respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant propi com de la resta de les persones.

Per treballar aquest bloc es proposen dues unitats d'una hora de durada cadascuna. En cas de no tenir temps suficient per a les dues, prioritzar fer la unitat 3 "Estereotips".

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 3 Estereotips (pàg. 24)	Valoració personal de diversos aspectes (treball previ a casa) Anàlisi i debat sobre les normes dels "cossos ideals" i l'impacte d'aquestes normes sobre les valoracions personals Reflexió personal sobre la seva valoració personal (aquest últim punt només en el cas que no es faci la unitat 4)	Fitxa per a l'alumnat *El bebè* (pàg. 28) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1-2 hores
Unitat 4 Aprendre a estimar-nos (pàg. 30)	Visionat de vídeo sobre diversitat corporal i debat posterior Treball sobre els aspectes personals considerats negatius a la sessió anterior i proposta d'exemples positius	Fitxa per a l'alumnat: *Aprendre a estimar-me* (pàg. 33) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora

UNITAT03
estereotips

Activitat
Identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i l'autovaloració dels i les adolescents que s'exerceix socialment.

Objectius
– Analitzar i valorar diferents aspectes personals.
– Explorar l'atribució de valors, models, expectatives i rols per a les dones i els homes.

Objectius específics
– Conèixer els factors socials que influeixen en la valoració personal dels canvis en l'adolescència.
– Millorar l'autoconeixement personal.
– Treballar l'acceptació d'un/a mateixa sense un judici de valor al respecte.
– Respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de les persones.

Àrees curriculars recomanades
Tutoria, Educació física.

Durada de l'activitat
Una o dues hores lectives aproximadament.

Aquesta activitat està basada en l'activitat "Historia de un bebé" del llibre: *TRANS *exualidades Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos* de Raquel (Lucas) Platero. Edicions Bellaterra, 2014.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Treball individual previ Es demana a cada alumne/a que en un full en blanc escrigui el que creu que fa bé i el que creu que fa malament, així com el que li agrada i no li agrada d'ell/a mateix/a i el guardi.	ATENCIÓ! Treball a casa prèviament a la sessió
2. Activitat fitxa "El bebè" en petits grups A continuació es dividirà l'alumnat en petits grups per ajudar a que surtin idees sobre models, expectatives i rols segons gènere amb la dinàmica del bebè. Es demana als grups que mirin la foto del "bebè" i que emplenin les preguntes que apareixen en la fitxa. A la meitat dels grups se'ls lliurarà una foto d'un bebè amb un nom femení i a l'altra meitat se'ls lliura la foto del mateix bebè, però amb nom masculí. És important que els grups no s'adonin que tenen la mateixa foto amb diferent gènere assignat, així els grups haurien d'estar separats físicament. A més, el professorat utilitzarà referències neutrals al gènere, nomenant-ho com a bebè i evitant pronunciar-se si és nen o nena. Si es vol també treballar el tema dels estereotips per origen es poden posar noms de diverses cultures. La fotografia es pot trobar al web www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*).	15 minuts
3. Posada en comú Quan tots els grups hagin respost les preguntes, es desvetlla que estem treballant amb el mateix bebè i que, per a una part del grup, era una nena i, per a la resta, un nen. Llavors s'escriuen en la pissarra les respostes d'un grup i de l'altre, comparant les respostes i fixant-nos en les similituds i les diferències. Es realitza un debat respecte al que es considera un "cos ideal" per a un noi i per a una noia, així com les habilitats considerades de nois i noies. S'escriuen a la pissarra.	15 minuts
4. Reflexió grupal S'analitza conjuntament i es visualitza com aquesta idea de "com ha de ser un noi o una noia normatius" impacta en l'autoimatge que té cadascú d'ell/a mateix/a i el que considera positiu i negatiu d'ell/a mateix/a. Cal reflexionar sobre com els models normatius corresponen a característiques de persones "blanques".	20 minuts
5. Idees clau L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les idees clau de la sessió. **En el cas que no es faci la unitat 4** Se'ls convida a que reflexionin individualment i/o amb el seu grup d'amics i amigues en com aquestes normes els afecten a nivell personal, valorant els aspectes que havien escrit sobre si mateix/a al principi de la classe. A més se'ls anima a buscar la força entre totes les persones per crear propostes per estimar-se i cuidar el seu cos.	10 minuts

Consideracions prèvies

No fer judicis de valor

Cal recordar que és important no fer judicis de valor en relació amb l'aspecte físic de nois i noies. Vigilar de no reforçar els cànons de bellesa majoritaris i parlar des de la diversitat també en l'aspecte físic com a valor.

Pressió social

Amb aquesta dinàmica l'alumnat descobreix fàcilment com afecten les normes socials sobre les persones i els seus cossos. És clau reflexionar sobre la pressió en l'autoimatge i l'autovaloració dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de "cos ideal" o normatiu, així com sobre el que significa i s'espera d'una persona pel fet de ser noi o noia, respecte als seus gustos, el seu comportament, la seva forma de pensar, etc. Alhora, però, cal tenir en compte que tot i que aquesta pressió existeix per a ambdós, l'estigmatització en nois no és tan greu com en les noies si se surt del que es considera un cos i un comportament normatiu pel seu sexe.

Cànons de bellesa

En aquesta activitat es pot parlar dels diferents cànons de bellesa que existeixen arreu del món. No obstant aquesta diversitat de models, al nostre entorn hi ha una hegemonia de les narratives de bellesa "blanques" i d'ideals de bellesa que són fortament racialitzats.

Orientacions didàctiques

Evitar la correcció en les respostes

És possible que algun grup tracti de mostrar certa correcció en les seves respostes, en lloc de mostrar el que pensen. Si és el cas, es pot introduir la idea que poden mostrar el que opinarien les seves amistats o familiars sobre aquest tema en lloc de les seves opinions.

Activitat prèvia de valoració personal

En l'activitat prèvia sobre la valoració personal es proposa una dinàmica oberta. Cal no aportar una enquesta amb categories o ítems tancats per així deixar que ells/es lliurement manifestin què els preocupa de la seva imatge o de la seva persona i què consideren un valor positiu. El fet de deixar-ho obert ens ajuda a analitzar els interessos i preocupacions reals dels i les adolescents en conjunt respecte a ells/s mateixos/es i veure la importància que donen a cada categoria establerta en la unitat (aspecte físic, relacions socials, hàbits, etc.).

Material de suport

El *Material de suport per al professorat* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

FITXA PER A L'ALUMNAT **EL BEBÈ**

Et demanem que facis un esforç d'imaginació, com si poguessis veure el present i el futur!

El professor/a et donarà una fotografia d'un bebè i, en petits grups, haureu de pensar com és i com serà quan creixi i es faci gran. Recorda que és un acte d'imaginació i no hi ha respostes bones o dolentes. Tracta de donar tots els detalls que puguis!

– Com descriuries aquest bebè? (fort, feble, afable, bonic, tranquil...)

– Com creus que serà de gran? (característiques de la seva personalitat)

– I com creus que serà físicament? (característiques del seu cos)

– I les seves aficions? Els seus somnis i aspiracions?

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 04
Aprendre a estimar-nos

Activitat
Visionat d'un vídeo amb posterior anàlisi i debat sobre la diversitat dels cossos i la valoració personal. Posteriorment es convida l'alumnat a treballar els aspectes personals considerats negatius a la sessió anterior.

Objectiu
Respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de les persones.

Objectius específics
– Millora de l'autoconeixement personal.
– Reconèixer els factors que influeixen en la valoració personal.
– Treballar l'acceptació d'un/a mateixa sense un judici de valor al respecte.
– Reconèixer la influència dels models ideals sobre la pròpia autoestima.
– Sentir-se capaç de fer propostes per estimar més el propi cos.

Àrees curriculars recomanades
Tutoria, Educació física.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Visionat de vídeo En aquesta unitat es proposa treballar a partir del visionat d'un vídeo a l'aula (a triar pel professorat) entre les diferents propostes que s'ofereixen (vegeu material de suport).	10 minuts
2. Anàlisis i debat grupal Es planteja una anàlisi i un debat breus en torn a la diversitat dels cossos al vídeo, proposant algunes preguntes com: – Com són els cossos de les persones del vídeo? – Us identifiqueu amb alguna persona del vídeo? Per què? – Les persones que apareixen s'assemblen a les persones del vostre voltant? – Som diferents segons quin cos tenim? – Sentir el vostre cos com un aliat, com casa vostra, us permet experimentar sensacions positives? – Us agrada cuidar-vos? En quin sentit?	15 minuts
3. Reflexió individual L'alumnat emplena individualment la fitxa *Aprendre a estimar-me* per reflexionar sobre com aquestes normes els afecta a nivell personal. Cal que l'omplin i facin propostes per afrontar aquestes pressions i estimar més el seu cos. A la columna de l'esquerra han d'escriure els aspectes que van considerar que feien malament o que no els agradaven en l'activitat del dia anterior (tal com els han expressat en l'activitat). A la columna central han d'escriure com poden afectar aquests estereotips i models socials en aquests aspectes negatius. A la columna de la dreta, han d'escriure què poden fer per estimar-se més i com cuidar el seu cos.	15 minuts
4. Intercanvi de propostes Es convida l'alumnat a posar en comú les propostes que han fet per voler-se i cuidar-se més. A més se'ls anima a buscar la força entre totes les persones per crear noves propostes col·lectives.	10 minuts
5. Idees clau L'alumnat, amb el suport del docent, extreu les idees clau de la unitat.	10 minuts

Consideracions prèvies

No existeix un cos perfecte

Els cossos són molt diversos: alts i baixos, grossos i prims, amb diferent color de pell, d'ulls i de cabell, amb penis o amb vulva, amb pròtesis, amb diversitat funcional...tots són cossos bells i tots haurien de ser acceptats.

Respectar i acceptar el nostre cos i els altres

Tots els nostres cossos i els de les altres persones mereixen respecte. Arribar a acceptar el nostre cos i els altres cossos tal com són i viure bé és un objecte d'aprenentatge.

Orientacions didàctiques

Treball de la sessió prèvia

Cal recordar que per desenvolupar aquesta unitat es necessiten les valoracions individuals que l'alumnat ha fet a la unitat anterior.

Diversitat com quelcom positiu

Mitjançant aquesta unitat didàctica es proposa treballar l'acceptació i el respecte del nostre cos i de tots els cossos, especialment aquells objecte de discriminació o d'invisibilització. Els cossos no normatius i/o amb diversitat funcional són socialment objecte de discriminació, invisibilització, burla o qualsevol altre tipus de maltractament. Així, és important que el professorat destaqui aquesta diversitat com quelcom positiu i faci molt èmfasi en el respecte i la valoració de tots els cossos, evitant qualsevol tipus de burla o discriminació al respecte.

Exemples positius

En la part d'intercanvi d'experiències per estimar-se més, el professorat pot buscar experiències del propi centre escolar o uns altres per mostrar exemples positius a l'alumnat. Es poden trobar exemples a l'apartat de material de suport a www.aspb.cat/canvis/.

Material de suport

El *Material de suport per al professorat* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

FITXA PER A L'ALUMNAT APRENDRE A ESTIMAR-ME

A la sessió hem treballat com els estereotips i models socials poden afectar la nostra autoimatge i valoració personal.

El nostre cos i els de les altres persones mereixen respecte. És important acceptar el nostre cos i els altres cossos tal com són i estimar-lo. Si ens estimem el nostre cos, aprendrem a valorar-lo i cuidar-lo.

A la columna de l'esquerra, escriu aquells aspectes que en l'activitat anterior has considerat negatius (tal com els has expressat en l'activitat anterior).

A la columna central, escriu com poden afectar aquests estereotips i models socials en aquests aspectes negatius.

A la columna de la dreta, escriu què pots fer per estimar-te més en aquests aspectes que no t'agraden i com cuidar el teu cos.

ASPECTES QUE CREUS QUE FAS MALAMENT O QUE NO T'AGRADIN DE TU MATEIX/A (TAL COM ELS TENIES ESCRITS A LES TARGETES)	VALORA COM PODEN AFECTAR AQUESTS ESTEREOTIPS I MODELS SOCIALS EN AQUESTS ASPECTES NEGATIUS	PROPOSTES PER ESTIMAR-TE MÉS I COM CUIDAR EL TEU COS

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.

BLOC 3

Influència de les pantalles i xarxes socials

En aquest bloc es valora com la publicitat clàssica ha perdut pes respecte a la influència i modulació que pot generar en els/les adolescents, i en canvi les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en el jovent. Algunes figures d'*influencers* generen tal impacte en l'alumnat que poden marcar i influir de forma significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etc. En aquest bloc s'identifiquen i s'analitzen quins són els canals o els *influencers* de major impacte en el grup classe i es proposen alternatives amb missatges més saludables.

Per treballar aquest bloc es proposen dues unitats d'una hora de duració casacuna. En cas de no tenir temps suficient per a les dues, priortitzar fer la unitat 5 "Pantalles i xarxes socials".

.

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 5 Pantalles i xarxes socials (pàg. 36)	Analitzar i discutir les xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables	Fitxa per a l'alumnat *Pantalles i xarxes socials* (pàg. 38) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora
Unitat 6 *Influencers* (pàg. 40)	Visionat de vídeos de *youtubers* que segueix l'alumnat amb posterior anàlisi i debat crític Oferta i visionat de vídeos amb exemples d'influències positives	Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora

UNITAT 05
pantalles i xarxes socials

Activitat
Analitzar i discutir les pantalles i xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables.

Objectiu
Identificar la influència de les pantalles i xarxes socials en els models i les conductes de l'alumnat.

Objectius específics
– Identificar els beneficis i els inconvenients de les pantalles i xarxes socials.
– Reconèixer la influència de les pantalles i xarxes socials en l'autovaloració, l'alimentació, l'activitat física i el descans.
– Discutir la pressió social exercida des de les pantalles i xarxes socials sobre els cossos i els comportaments relacionats amb salut.
– Animar l'alumnat a tenir una visió crítica amb l'ús de les pantalles i xarxes socials.

Àrees curriculars recomanades
Cultura i valors, Tutoria, Tecnologia.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Treball en petits grups El professorat distribueix l'alumnat en quatre grups. Cada grup treballarà una de les següents categories: sèries (Netflix, HBO, etc.); videojocs; YouTube, i plataformes socials (Instagram, Twitter, etc.). El professorat pot modificar aquestes categories segons els interessos del seu alumnat. Cada grup ha d'omplir els cinc apartats de la fitxa *Pantalles i xarxes socials*.	20 minuts
2. Debat tot el grup classe Després, amb tot el grup classe, es fa una posada en comú i reflexió conjunta sobre la influència de les pantalles i xarxes socials.	30 minuts
3. Idees clau Finalment, l'alumnat, amb el suport docent, extreu les idees clau de la unitat. En el cas de no continuar amb la unitat 6 Es pot proposar generar una xarxa de *youtubers/influencers* que els hi agradin i siguin referents positius lliures d'estereotips.	10 minuts

Consideracions prèvies

Nous canals publicitaris

Actualment, la publicitat ha adquirit diversos formats i es distribueix i influeix des de diferents canals. Alhora, la publicitat clàssica ha perdut pes respecte a la influència i modulació que pot generar en els/les adolescents, i en canvi les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en ells/es.

Familiaritzar-se amb les xarxes més comuns

Abans de començar, el professorat s'hauria de familiaritzar amb les xarxes socials més comuns entre els i les adolescents. Així, pot decidir fer els grups amb les pantalles o xarxes socials que consideri més adient segons l'ús que en faci l'alumnat.

Impacte d'influencers

Recordar que algunes figures d'*influencers* generen tal impacte en l'alumnat que poden marcar i influir de forma significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etc.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

FITXA PER A L'ALUMNAT PANTALLES I XARXES SOCIALS

A través de mòbil, tauleta tàctil, ordinador i videoconsoles ens podem relacionar amb gent de tot el món, compartir moments, interessos... Les pantalles i les xarxes socials són importants a la nostra vida i hi vivim moltes experiències, algunes estan molt bé i d'altres no tant. En aquesta sessió treballarem com poden influir-nos les pantalles o xarxes socials en la nostra autovaloració i comportaments.

Amb el teu grup, discuteix i omple la fitxa següent:

Nom de la pantalla o xarxa:	
Per què utilitzem aquella pantalla?	
Què ens aporta de positiu?	
Quins són els seus aspectes negatius?	
Com pot influir en la nostra autovaloració, alimentació, activitat física i descans?	

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 06
Influencers

Activitat
Visionat de vídeos o perfils d'*influencers* que segueix l'alumnat amb posterior anàlisi i debat crític.

Oferta i visionat de vídeos amb exemples d'influències positives.

Objectiu
Identificar la informació, la credibilitat i la influència de les pantalles i xarxes socials en els models i les conductes de l'alumnat.

Objectius específics
– Identificar la tipologia d'informació i credibilitat de les pantalles i xarxes socials.
– Discutir la influència de les pantalles i xarxes socials en l'autovaloració, l'alimentació, l'activitat física i el descans.
– Mostrar la pressió social exercida des de les pantalles i xarxes socials sobre els cossos i els comportaments relacionats amb salut.
– Animar a l'alumnat a tenir una visió crítica amb l'ús de les pantalles i xarxes socials.

Àrees curriculars recomanades
Cultura i valors, Tutoria, Tecnologia.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Visionat d'un vídeo o perfils Es projecten alguns vídeos de *youtubers*, o es visualitzen perfils d'Instagram i s'analitza conjuntament la imatge que es vol transmetre de nois i noies i quins interessos hi ha darrera. I fins a quin grau ens condicionen a nosaltres (pensaments, estètica, ideals, etc.). Es demana que sigui l'alumnat qui proposi alguns dels/les *youtubers*, *instagramers* que segueixen per tal de projectar algun vídeo i analitzar-lo conjuntament. En cas de no sortir-ne cap es poden utilitzar alguns dels material de suport al web (www.aspb.cat/canvis/).	30 minuts
2. Debat grupal Posteriorment es projecten i ensenyen alguns canals de YouTube i exemples d'*influencers* positius generant un debat amb tot el grup classe. Posteriorment, oferir i animar a buscar youtubers i altres influencers que les seves imatges o vídeos generin un impacte positiu en l'alumnat. Es pot proposar generar una xarxa de *youtubers/influencers* que els hi agradin i siguin referents positius lliures d'estereotips.	20 minuts
3 Idees clau Finalment, l'alumnat, amb el suport docent, extreu les idees clau de la unitat.	10 minuts

Consideracions prèvies

Potencial d'*influencers*

És evident que algunes figures d'*influencers* (*youtubers*, *instagramers*...) generen tal impacte en els i les adolescents que poden influir en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etc.

Prejudicis als canals socials

Alhora, els canals socials no estan exempts de prejudicis i biaixos de gènere i origen o cultura; darrera la sexualització i la transmissió de models de bellesa únics i allunyats de la realitat hi ha un gran negoci comercial.

Interessos comercials

Així, és clau poder mostrar els interessos comercials que hi ha darrera i entendre que aquests *influencers* solen cobrar per transmetre aquestes imatges i influències sobre ells/es.

Orientacions didàctiques

Identificar els/les *influencers* més comuns

És clau en aquest bloc iniciar identificant els diferents canals o *influencers* més comuns en el grup/classe. Prèviament, el professorat haurà de familiaritzar-se amb aquests canals per després procedir a l'anàlisi d'aquest impacte.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

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.

BLOC 4

alimentació, activitat física i descans

Aquest bloc treballa la valoració de les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans. En relació amb l'alimentació, desitgem que l'alumnat aprecii els beneficis de seguir una dieta més saludable i millori algun aspecte concret de la dieta. Es tracta de potenciar habilitats, afavorir una alimentació equilibrada i capacitar l'alumnat per prendre decisions. També, es proposa promoure una conducta físicament activa i facilitar oportunitats per fer realitat les dues hores d'activitat física moderada o intensa que requereixen els nois i les noies adolescents. A més, es treballa la importància del descans en aquestes etapes vitals.

Per treballar aquest bloc es proposen tres unitats. La unitat 7 "Baròmetre dels mites" es considera prioritària i segons el temps disponible i les característiques del grup valorar afegir una de les dues opcions de la unitat 8: opció A "Propostes saludables al nou centre jove" o bé l'opció B "Registre dels nostres hàbits".

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 7 Baròmetre dels mites (pàg. 44)	Discussió sobre mites de l'alimentació, l'activitat física i el descans	Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora
Unitat 8 Opció A Propostes saludables al nou centre jove (pàg. 47)	Elaboració de menús sans i equilibrats i proposta d'activitats físiques al nou centre jove	Fitxa per a l'alumnat Menú del centre jove (pàg. 50) Fitxa per a l'alumnat Mou-te al centre jove (pàg. 51) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1-2 hores
Unitat 8 Opció B Registre dels nostres hàbits (pàg. 53)	Anàlisi individual de l'autoregistre *Diari alimentari i d'activitat física i proposta de millores*	Fixta per a l'alumnat Diari alimentari (pàg. 56) Fitxa per a l'alumnat Diari activitat física i descans (pàg. 57) Al web: www.aspb.cat/canvis/ (*Material de suport*)	1 hora

UNITAT 07
Baròmetre dels mites

Activitat
Discussió sobre mites de l'alimentació, l'activitat física i el descans.

Objectiu
Conèixer les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans.

Objectius específics
– Conèixer o repassar els nutrients segons la funció que exerceixen en el metabolisme.
– Conèixer o repassar les característiques i necessitats diàries d'hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines, minerals i aigua.
– Conèixer o repassar la piràmide de la salut (alimentació i activitat física).
– Conèixer o repassar les característiques i necessitats diàries d'activitat física i de descans.
– Analitzar i discutir sobre com el gènere i la diversitat cultural o funcional poden determinar l'alimentació, l'activitat física i el descans.

Àrees curriculars recomanades
Ciències de la naturalesa, Tutoria.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament. Per desenvolupar-la és necessari el treball previ de l'alumnat durant la setmana anterior a la realització d'aquesta activitat.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Dinàmica sobre mites d'alimentació, activitat física i el descans L'alumnat se situarà dempeus al mig de l'aula en una fila. El professorat anirà llegint les diferents afirmacions del *Baròmetre dels mites* sobre l'alimentació, l'activitat física i el descans. Demanarà als nois i noies que se situïn a l'esquerra de la classe si estan d'acord amb l'enunciat, i a la dreta si no hi estan d'acord. El professorat convidarà l'alumnat a expressar els motius del seu posicionament. El professorat pot introduir durant la discussió, segons les necessitats de l'alumnat, explicacions sobre les substàncies nutritives, l'alimentació equilibrada i l'activitat física recomanada i el descans. Per facilitar-ne l'exposició, vegeu el material disponible a la web (www.aspb.cat/canvis/). Entre aquest material es pot trobar la piràmide dels aliments i l'activitat física sobre la qual ens basem a l'hora de proposar millores en la conducta alimentària i d'activitat física. En aquesta dinàmica també es poden utilitzar aplicacions en línia (com Kahoot! o Socrative.) Al material de suport (www.aspb.cat/canvis) trobarás una sèrie de preguntes per utilitzar amb aquests formats.	50 minuts
2 Idees clau L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, ha d'extreure les idees clau de la unitat. En cas de no fer la unitat 8 Es convidarà l'alumnat a pensar i escriure algun petit canvi que pot fer en la seva alimentació, activitat física i descans per tal que siguin més saludables. Per aquestes propostes es poden utilitzar "les propostes de canvis" de les fitxes de l'alumnat de la unitat 8.	10 minuts

Consideracions prèvies

Tenir cura amb possibles trastorns alimentaris

Cal tenir especial cura en detectar possibles trastorns alimentaris en el grup classe o altres problemes vinculats a l'aspecte físic i l'autoestima.

Activitat física i gènere

L'activitat física no està exempta tampoc de la mirada de gènere; així, cal investigar quines motivacions tenen les noies del grup o l'aula per practicar-la.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

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 08: OPCIÓ A
propostes saludables al nou centre jove

Activitat
Elaboració de menús sans i equilibrats i proposta d'activitats físiques al nou centre jove.

Objectiu
Aprofundir en les bases d'una alimentació, activitat física i descans saludables, i valorar millorar-ne algun aspecte a nivell personal.

Objectius específics
– Conèixer o repassar els nutrients segons la funció que exerceixen en el metabolisme.
– Conèixer o repassar les característiques i necessitats diàries d'hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines, minerals i aigua.
– Conèixer o repassar la piràmide de la salut (alimentació i activitat física).
– Conèixer o repassar les característiques i necessitats diàries d'activitat física i descans.
– Recordar que cada cos és diferent i per tant té uns requeriments energètics i d'alimentació diversos, dins uns marges saludables més estandarditzats.
– Analitzar i fer-se una opinió sobre com el gènere i la diversitat cultural o funcional poden determinar l'alimentació, l'activitat física i el descans.
– Identificar aspectes adequats i aspectes millorables de la seva pròpia alimentació, activitat física i descans.

Àrees curriculars recomanades
Ciències de la naturalesa, Tutoria.

Durada de l'activitat
Una o dues hores aproximadament. Per desenvolupar-la és necessari el treball de l'alumnat prèviament a la realització d'aquesta activitat.

.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. **Proposta grupal d'un menú saludable i activitat física** Una o dues setmanes abans de l'activitat, el professorat divideix l'alumnat en petits grups (separant nois i noies sempre que sigui possible). Cada grup farà una presentació breu amb una proposta d'un menú saludable *Menú del centre jove* i d'activitats físiques i esportives *Mou-te al centre jove,* que voldrien que s'oferís si s'obrís un centre jove al territori. Es tracta que convencin a les persones responsables del nou centre jove explicant els avantatges saludables de les seves propostes. El professorat decidirà la manera més engrescadora i a la vegada factible de fer la presentació: una gravació (recomanada), diapositives en un PowerPoint, cartolines, etc. Per a l'activitat del *Menú del centre jove,* l'alumnat farà propostes d'àpats rics i saludables que els agradaria que el centre jove oferís. Per a l'activitat *Mou-te al centre jove,* tots els grups faran una proposta d'activitat física o esport. Tant el professorat, con l'alumnat comptarà amb material de suport al web del programa (www.aspb.cat/canvis).	ATENCIÓ! Aquestes presentacions es prepararan a casa (fora de l'horari lectiu) una o dues setmanes abans de la sessió
2. **Presentacions** Es faran les presentacions dels diferents grups.	20 minuts
3. **Debat grupal** Després de les presentacions, el professorat inicia una petita discussió per debatre temes com: – La dificultat que ha tingut l'alumnat per plantejar o proposar menús saludables que els vinguessin de gust que s'oferís al centre. – Si consideren que la seva alimentació, activitat física i descans varien molt del que proposen i es considera saludable. – Analitzar si als menús s'ha tingut en compte la diversitat de l'alumnat, com menús vegetarians, per a persones celíaques, opcions religioses... – Valorar les diferències entre les propostes dels nois i de les noies, especialment en el cas de l'activitat física, analitzant si es troba la mateixa oferta per fer activitats sent noi o noia, o diferents cultures o persones amb diversitat funcional.	15 minuts
4. **Proposta canvi individual** Es convidarà l'alumnat a pensar i escriure algun petit canvi que pot fer en la seva alimentació, activitat física i descans per tal que siguin més saludables.	15 minuts
5. **Idees clau** L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les conclusions de la sessió.	10 minuts

Consideracions prèvies

Canalitzar angoixes i detectar possibles patologies

És important que el professorat pugui relativitzar i canalitzar certes angoixes que pugui detectar respecte l'alimentació d'algun/a alumne/a. Per un costat entenent que cap de nosaltres mai complim estrictament les dietes proposades (evitar conductes obsessives en el tema) i, per l'altre, detectar postures més patològiques que caldrà derivar als recursos professionals adequats.

Orientacions didàctiques

Possibilitat d'augmentar el temps de la sessió

Si la dedicació total a l'activitat s'augmentés a dues hores, es podria tractar les activitats *Menú del centre jove* i *Mou-te al centre jove* per separat, de manera que ens permeti dedicar una sessió a la presentació i la discussió sobre l'alimentació i la següent sessió dedicar-la a l'activitat física. Si dona temps, seria molt recomanable lligar el tema de l'activitat física i el descans. El descans és fonamental per al desenvolupament en l'adolescència i l'aprenentatge, així com per prevenir el sobrepès i l'obesitat, i és freqüent que sigui molt insuficient en aquestes etapes.

Importància de la separació de grups

La recomanació de separar els grups per gènere permetrà en aquest cas trencar amb la divisió sexual de treball, i tant noies com nois s'encarregaran de temes d'alimentació i activitat física i descans, fer activitats com cuinar, recollir, gravar i editar els vídeos. A més, ens permetrà veure si hi ha diferències per gènere per analitzar i discutir posteriorment al debat, especialment en el cas de l'activitat física.

Formats de les presentacions

La presentació es pot fer en diversos formats, valorant sempre la manera més engrescadora però a la vegada més factible i que tingui en compte tota la diversitat de l'alumnat.

Fer indicacions i suggeriments

El paper del professorat és facilitar el treball de l'alumnat fent indicacions i suggeriments. Cal proposar objectius molt petits i assolibles. Al llarg del curs, el professorat pot interessar-se pels avenços i reforçar molt positivament els èxits.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

FITXA PER A L'ALUMNAT **MENÚ DEL CENTRE JOVE I MOU-TE AL CENTRE JOVE**

Es preveu obrir un nou centre jove al vostre barri i us han demanat que feu, en petits grups, una proposta tant d'un menú saludable com d'activitats físiques o esports que us agradaria que s'oferissin al centre. Per convèncer al centre haureu de fer una presentació mostrant els menús i les activitats que proposeu explicant clarament els avantatges de les vostres propostes, especialment perquè a més de ser saludables són molt bones.

Abans de fer la presentació podeu fer una ullada al material informatiu penjat a l'apartat "Informació alumnat alimentació, activitat física i descans" del web del programa Canvis (www.aspb.cat/canvis/).

MENÚ DEL CENTRE JOVE

Feu una proposta de menú saludable. Una vegada que ja coneixeu millor els ingredients d'una alimentació saludable, debateu en el grup el menú saludable que us agradaria que el nou centre oferís i que voleu proposar.

Quin tipus d'àpat proposarem? esmorzar i berenar, dinar o sopar? .....

Menú que oferirem: .....

.....

Per què es saludable, avantatges? .....

.....

Els ingredients .....

Com presentarem la proposta de menú per convèncer al centre jove? .....

.....

MOU-TE AL CENTRE JOVE

Feu ara una proposta de dues o tres activitats físiques o esports que us agradaria que oferís el nou centre jove. Podeu fer un nou esquema per aquesta part:

Quines activitats o esports proposarem? .....

.....

Per què són saludables i són accessibles per a tothom? .....

.....

Com ho presentarem per convèncer al centre jove? .....

.....

Propostes de canvi

Després del treball fet, reflexiona i tria una o dues idees per millorar la teva alimentació i l'activitat física. A continuació escriu què vols canviar durant un període determinat (per exemple, durant la propera setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Intenta no fer massa canvis alhora, és possible que et frustri i et rendeixis. De vegades, redactar el teu pla pot ajudar a fer-lo funcionar. No et rendeixis si no ho aconsegueixes a la primera, torna a pensar el pla que més et convé i intenta-ho de nou!

Vull millorar la meva alimentació i em proposo:	
Vull millorar la meva activitat física i el meu descans i em proposo:	

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.
- Una alimentació equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots els grups de manera equilibrada.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels i les adolescents, millora la salut mental i el benestar psicològic, 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, el descans i una alimentació saludable en la infància es transfereixen a l'edat adulta.
- El descans 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 08: OPCIÓ B
Registres dels nostres hàbits

Activitat
Analitzar els autoregistres *Diari alimentari* i *Diari d'activitat física, descans i propostes de millora*.

Objectiu
Analitzar l'alimentació i l'activitat física personal i millorar-ne algun aspecte per tal que totes dues siguin més saludables.

Objectius específics
– Identificar aspectes adequats i aspectes millorables de la seva pròpia alimentació, activitat física i descans.
– Entendre que les conductes relacionades amb l'alimentació, l'activitat física i el descans, en bona part, estan determinades per les pressions socials i, en part, són una elecció personal diària.
– Recordar que cada cos és diferent i, per tant, té uns requeriments energètics i d'alimentació diversos, dins uns marges saludables més estandarditzats.
– Sentir-se capaç de proposar petits canvis assolibles en l'alimentació i en l'activitat física i el descans personal.

Àrees curriculars recomanades
Ciències de la naturalesa, Tutoria.

Durada de l'activitat
Una hora lectiva aproximadament.

Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Autoregistres previs L'alumnat ha de fer un autoregistre dels aliments que menja durant una setmana (l'anterior a la de la sessió) a la fitxa "Diari alimentari", i de l'activitat física i el descans que fa a la fitxa "Diari d'activitat física i descans" en el mateix període.	ATENCIÓ! Els autoregistres s'han de fer la setmana anterior a la sessió
2. Petita explicació i dubtes El professorat fa una petita explicació sobre alimentació saludable, activitat física i descans tenint en compte els dubtes detectats a la sessió anterior.	15 minuts

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
3. Anàlisi individual i proposta de canvi Cada alumne analitza individualment el seu diari alimentari i d'activitat física (autoregistre). Revisant els autoregistres, els i les alumnes han d'analitzar la seva dieta, la seva activitat física i el seu descans, tenint present la freqüència d'ingestió dels grups d'aliments i l'activitat física recomanada. Posteriorment, l'alumnat, de forma individual, identifica aquells aliments que podrien afegir a la seva dieta per millorar-la i aquells que n'eliminarien o reduirien (sempre tenint en compte les freqüències recomanades en l'activitat). De la mateixa manera, identifiquen quines activitats físiques podrien incorporar a la seva vida i quines haurien de reduir. Per últim, identifiquen els seus hàbits de descans i fan una proposta de millora en el cas que sigui precís. Es tracta de proposar-se petits canvis que es puguin aconseguir fàcilment.	35 minuts
4. Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la unitat.	10 minuts

Consideracions prèvies

Relativitzar i canalitzar angoixes

És important que el professorat, per una banda, pugui relativitzar i canalitzar certes angoixes que pugui detectar respecte l'alimentació d'algun/a alumne/a, ja que cap de nosaltres mai complim estrictament les dietes proposades (evitar conductes obsessives en el tema) i, per l'altra, detectar posicions més patològiques que caldrà derivar als recursos professionals adequats (Consulta Oberta, pediatria del CAP, etc.). A més, en cas de detectar alguna conducta preocupant s'ha de valorar informar la família de l'alumnat.

Orientacions didàctiques

No comparar els "diaris"

És important no caure en comparacions entre l'alumnat, cada cos és diferent i, per tant, té uns requeriments energètics i d'alimentació diversos.

Autoregistre d'ajuda

Si el professorat ho creu oportú, pot emplenar el seu propi autoregistre i donar-lo en el cas que algú no en tingui o no l'hagi emplenat del tot.

Canvis o millores plantejades

Respecte als canvis o millores és important que pensin en aliments i activitats que puguin incorporar o reduir fàcilment i que estiguin al seu abast. Les millores plantejades per aconseguir una alimentació, una activitat física i un descans més saludables s'han d'escriure a la fitxa als requadres de "Les propostes de canvi". També es poden fer sobre l'autoregistre, assenyalant en quin àpat/moment incorporarien les modificacions, de quin tipus i quins dies de la setmana.

Fer indicacions i suggeriments

El paper del professorat és facilitar el treball de l'alumnat fent indicacions i suggeriments. Cal proposar objectius molt petits i assolibles. Al llarg del curs, el professorat pot interessar-se pels avenços i reforçar molt positivament els èxits.

Material de suport

El *Material de suport* es pot trobar a www.aspb.cat/canvis/.

DIARI ALIMENTARI

Durant una setmana, registra tots els aliments de qualsevol tipus que mengis i apunta'ls a la taula següent:

ALIMENTS CONSUMITS (SÒLIDS I LÍQUIDS)	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							

DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS

Durant una setmana, registra el temps d'activitat física i el descans que fas i apunta'ls a la taula següent:

ACTIVITAT FÍSICA REALITZADA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Pujar i/o baixar escales							
Anar caminant o en bici							
Ballar							
Algun altra activitat física o esport, quin?							
Hores de televisió, mòbil, videojocs, tauletes tàctils (sense comptar les activitats escolars)							
Hores dormides							

Propostes de canvi

Després del treball fet, reflexiona i tria una o dues idees per millorar la teva alimentació i l'activitat física. A continuació escriu què vols canviar durant un període determinat (per exemple, durant la propera setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Intenta no fer massa canvis alhora, és possible que et frustri i et rendeixis. De vegades, redactar el teu pla pot ajudar a fer-lo funcionar. No et rendeixis si no ho aconsegueixes a la primera, torna a pensar el pla que més et convé i intenta-ho de nou!

Vull millorar la meva alimentació i em proposo:	
Vull millorar la meva activitat física i el meu descans i em proposo:	

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.)
Hidrats de carboni	Consum elevat de sucres	Reduir els sucres simples, les begudes ensucrades, les llaminadures, els dolços, la brioixeria, els aliments ensucrats
	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.