

CANVIS

**CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ,
ACTIVITAT FÍSICA, VALORACIÓ PERSONAL,
IMATGE I XARXES SOCIALS**



CANVIS. Canvis en l'adolescència, alimentació, activitat física, valoració personal, imatge i xarxes socials

Autors/es del programa CANVIS

Olga Juárez^{1,2} i Elia Díez¹

Autors/es de l'actualització 2017

María Salvador¹, Anna García Morera¹, Iolanda Robles¹, Andrea Bastida¹, Olga Juárez^{1,2} i Lucía Artazcoz^{1,2,3,4}

Col·laboradors/es

Fundació Surt i Centre d'Estudis Africans

Autors/es de l'actualització 2025

Francesca Sánchez-Martínez^{1,2}, Iolanda Robles¹, Inmaculada González¹ i Olga Juárez^{1,2}

Col·laboradors/es

Núria López¹, Nabila Sánchez¹, Isabel Sala¹, Andrea Bastida¹, Silvia Martín¹, Gemma Páez¹, Sonia Tortajada¹, Clara Santamaria⁵, Eva Terren⁵, Alba Mestres⁵, Marta Romero⁶, Concepción Aznar⁷, Ma José Benavente⁷, Sílvia Andrés⁸, Carmen Martínez⁸, Sonia González⁹, Elisabet Sánchez⁹, Irene Ginebra¹⁰, Albert Ruf¹⁰, Vanessa Caballero¹¹, Maia Carbonell¹² i Carla Arasa¹³

¹Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), Pl. Lesseps 1, 08023 Barcelona, Espanya.

²Institut de Recerca Sant Pau (IR SANT PAU), Sant Quintí 77-79, 08041 Barcelona, Espanya.

³Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Madrid, Espanya.

⁴Departament de Medicina i Ciències de la Vida, Universitat Pompeu Fabra (UPF), Doctor Aiguader 80, 08003 Barcelona, Espanya.

⁵Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (IMPD), València 344, 08009 Barcelona, Espanya.

⁶Aprenem Autisme, Consell de Cent 616, 08026 Barcelona, Espanya.

⁷CEE Gavina, Josep Serrano 59, 08024 Barcelona, Espanya.

⁸CEE Pont del Dragó, Gran de la Sagrera 179, 08027 Barcelona, Espanya.

⁹Centre Educatiu i Terapèutic Carrilet, Campoamor 5, 08031 Barcelona, Espanya.

¹⁰CREDEV – CRE ONCE Barcelona, Gran Via de les Corts Catalanes 394, 08015 Barcelona, Espanya.

¹¹Escola FEP La Sagrera EE, Badajoz 130, 08018 Barcelona, Espanya.

¹²Escola Lexia, Gomis 102, 08023 Barcelona, Espanya.

¹³INS Milà i Fontanals, Plaça de Josep M Folch i Torres s/n, 08001 Barcelona, Espanya.

Agraïments

A tot l'equip de professionals de l'ASPB per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que any darrere any han desenvolupat el Programa CANVIS i han fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes.

Edita

Agència de Salut Pública de Barcelona, 1 d'abril de 2025

©2025 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Índex

Presentació.....	3
Introducció.....	4
Objectius.....	5
Metodologia.....	5
Aspectes que proposa treballar el programa	6
Intervenció a l'aula	7
Intervenció al centre educatiu.....	9
Intervenció a l'entorn comunitari	10
Desenvolupament i suport	11
Calendari de treball.....	12
Consideracions prèvies	13

BLOC 1: Canvis en l'adolescència..... 15

UNITAT 1 estem canviant

Activitat: anàlisi i discussió sobre els canvis que es produeixen a l'adolescència	16
Fitxa per a l'alumnat: "Estem canviant"	19
Idees clau	20

UNITAT 2 aprofundim en els canvis

Activitat: aprofundiment 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 3 estereotips

Activitat: anàlisi sobre 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	25
Fitxa per a l'alumnat: "El bebè"	28
Idees clau	29

UNITAT 4 aprendre a estimar-nos

Activitat: visionament d'un vídeo amb anàlisi posterior 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 5 pantalles i xarxes socials

Activitat: discussió sobre les pantalles i xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables..... 36

Fitxa per a l'alumnat: "Pantalles i xarxes socials" 39

Idees clau 40

UNITAT 6 *influencers*

Activitat: visionament de vídeos de *youtubers* que segueix l'alumnat amb anàlisi

posterior i debat crític 41

Idees clau 43

BLOC 4: Alimentació saludable, segura i sostenible, activitat física i descans 44

UNITAT 7 baròmetre dels mites

Activitat: discussió sobre mites de l'alimentació, l'activitat física i el descans..... 45

Idees clau 47

UNITAT 8: OPCIÓ A. propostes saludables al nou centre jove

Activitat: elaboració de menús sans i equilibrats i proposta d'activitats físiques al nou centre jove 48

Fitxa per a l'alumnat: "Menú del centre jove i Mou-te al centre jove" 51

Idees clau 53

UNITAT 8: OPCIÓ B. registres dels nostres hàbits

Activitat: anàlisi dels autoregistres "Diari alimentari" i "Diari d'activitat física,

descans i propostes de millora" 54

Fitxa per a l'alumnat: "Diari alimentari" 59

Fitxa per a l'alumnat: "Sostenibilitat dels aliments" 60

Fitxa per a l'alumnat: "Diari d'activitat física i descans" 61

Idees clau 63

presentació

Aquesta edició del programa CANVIS presenta una revisió i actualització dels continguts, i incorpora també diverses novetats. Aquestes actualitzacions 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), com també a la voluntat d'incorporar nous coneixements als continguts.

S'ha portat a terme una revisió del programa des de les perspectives de gènere, interculturalitat, diversitat funcional, sostenibilitat i seguretat alimentària. S'ha tractat de manera transversal el gènere i la diversitat cultural en les temàtiques abordades en el programa, i també 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 a emprar metodologies de caràcter participatiu que facilitin el diàleg entre les diverses postures de l'alumnat, fugint d'una mirada única hegemònica. Per al disseny del format dels materials s'han tingut en compte els criteris de persones expertes en diversitat funcional. Durant el curs escolar 2019-2020 es va iniciar un grup de treball en el qual va participar professorat de centres educatius amb alumnat amb diversitat funcional, en el marc de les propostes d'activitats de formació permanent de l'Institut de Desenvolupament Professional de la Universitat de Barcelona (IDP-ICE UB). Aquest grup ha aportat propostes i recursos adreçats als cinc sectors d'atenció a la diversitat funcional: diversitat física, intel·lectual, visual, auditiva i de salut mental. Les conclusions del treball del grup s'han incorporat en aquesta actualització del programa directament en el text, com a orientacions didàctiques, consideracions prèvies o noves propostes d'activitats. Així mateix, han estat incorporades al document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès", que inclou activitats alternatives o complementàries i recursos d'interès per ajudar a treballar el programa CANVIS amb l'alumnat (<https://www.aspb.cat/documents/canvis/>).

Aquest document recull les diverses realitats dels centres educatius de Barcelona i fa més flexible la implementació del programa. Aquesta flexibilitat es veu reflectida en la possible reducció del nombre d'hores necessàries per implementar 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.

De la mateixa manera, s'han revisat els continguts del bloc 4 en clau de sobirania alimentària, que posa l'èmfasi en la importància de seguir una alimentació saludable i sostenible que sigui respectuosa tant amb les persones com amb l'entorn. S'han incorporat continguts vinculats amb l'agricultura ecològica i l'agroecologia per tal de reflexionar sobre les dimensions socials, econòmiques i culturals dels sistemes alimentaris.

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 intentat 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/documents/canvis/>), cosa que facilitarà l'accés als materials en línia i permetrà una actualització àgil, necessària degut als canvis constants que pateixen aquesta mena 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 (IMEB) i del Consorci d'Educació de Barcelona (CEB), 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'ASPB, han desenvolupat diferents programes de promoció de la salut a l'escola. D'acord amb la seva importància en el nostre entorn, els programes aborden la promoció d'hàbits alimentaris saludables, segurs i sostenibles i d'activitat física (Ens fem grans!; Bon dia, somriu!; Creixem sans; Creixem més sans, i CANVIS, adreçats a l'4 d'educació infantil, 1r, 4t i 6è d'educació primària i 2n d'ESO, respectivament); la prevenció del consum de tabac, d'alcohol i d'altres drogues (Contracorrent, adreçat a 1r i 3r d'ESO), i la prevenció de malalties de transmissió sexual i de l'embaràs adolescent (Parlem-ne; no et tallis!, adreçat a alumnat a partir de 3r d'ESO). 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 de la conducta alimentària en l'adolescència, com poden ser l'anorèxia i la bulímia, malalties de pronòstic complicat i poc freqüents, però presents en el medi escolar, així com altres problemes de salut com el sobrepès i l'obesitat, tant presents com futurs. Tots aquests són problemes de salut que cal treballar des de la infància i seguir abordant durant la pubertat.

Per intentar donar resposta a aquestes necessitats i seguint les línies dels materials preventius i de promo-

ció de la salut per a l'ESO, un equip de professionals amb experiència en el tema, 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 alumnat de 2n curs d'ESO. Segons el criteri del professorat, el programa es pot adaptar a altres nivells educatius (per exemple, a 1r d'ESO). El programa vol facilitar la tasca del professorat amb l'alumnat en relació amb els canvis que s'esdevenen en l'adolescència i amb l'adopció de patrons més saludables, segurs i sostenibles d'alimentació i d'activitat física i descans, treballant l'autoimatge, la valoració personal, la maduresa, el desenvolupament personal, la cura del propi cos i les relacions amb les altres persones i amb l'entorn. 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 van avaluar 2.800 alumnes de 2n d'ESO de Barcelona, en un estudi que va permetre comparar coneixements, actituds i comportaments de l'alumnat que treballava el CANVIS amb el que no ho feia. Amb el programa, l'alumnat millora de manera 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 s'han avaluat mitjançant l'estudi experimental, es basen en estudis amb resultats comprovats i recomanacions d'organismes internacionals.

objectius

1. Promoure comportaments més saludables, segurs i sostenibles en relació amb l'alimentació mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions de conducta, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
2. Fomentar 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. Promoure comportaments més sans en relació amb l'activitat física i el descans mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions de conducta, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
4. Fomentar una actitud crítica des del punt de vista de gènere de la influència dels estereotips i la pressió social en la vivència dels canvis que es produeixen en l'adolescència.

metodologia

– A qui s'adreça

A l'alumnat de 2n d'ESO, tot i que es pot adaptar a altres cursos segons les característiques del centre o grup. S'han tingut en compte les necessitats específiques de l'alumnat que presenta diversitat funcional.

– Qui el desenvolupa:

El professorat i altres professionals del centre educatiu, com professionals de psicopedagogia o d'educació social. També els i les professionals que treballen en centres d'educació especial o en altres centres amb alumnat amb diversitat funcional.

Des dels equips del Servei de Salut, Escola i Comunitat (SESEIC) i del Servei de Salut i Barris (SESAB) de l'ASPB, s'ofereix formació a l'inici de curs a les persones que desenvolupin el programa, així com suport i assessorament al llarg de tot el curs (correu de contacte: prevencio.escola@aspb.cat).

– 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 ara ciències de la naturalesa, cultura i valors ètics o educació física. Es pot desenvolupar en qualsevol espai adequat per a l'alumnat i dins de qualsevol àrea educativa. Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

– Durada:

Entre quatre i vuit sessions d'una hora lectiva cadascuna. Aquesta durada és orientativa, i es pot adaptar a les necessitats de cada grup.

– Marc teòric:

Segueix un model teòric de canvi de conducta que considera que les actituds, la influència d'altres persones i la percepció de les pròpies capacitats determinen els comportaments. Cal destacar que formem part d'un sistema social que condiciona aquestes actituds, comportaments i percepcions segons uns eixos de desigualtat com són el gènere, l'ètnia, la classe social, l'origen o la situació de discapacitat.

– Àmbits d'intervenció:

El programa preveu intervencions en diferents àmbits:

- Intervencions **a l'aula** o en un espai adequat per al jovent depenent de les seves necessitats.
- Intervencions **al centre educatiu**, conjunt d'accions per crear les condicions al centre educatiu que promoguin i facilitin conductes saludables per potenciar 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 una guia per al professorat, unes fitxes per a l'alumnat, i el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès", que es poden trobar al web <https://www.aspb.cat/documents/canvis/>. A la guia del professorat s'explica com cal desenvolupar les activitats amb detall.

El document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" presenta propostes que permeten adaptar les diferents activitats a les característiques de l'alumnat de cada grup classe.

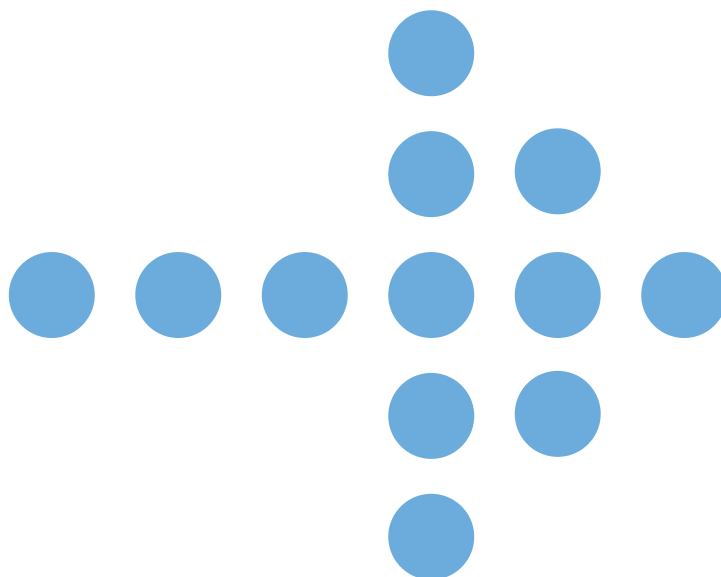
Aspectes que proposa treballar el programa

El programa CANVIS tracta l'aparició dels canvis físics, psicològics, emocionals i socials que es produeixen en l'adolescència.

1. Al primer bloc, **Canvis en l'adolescència**, es treballen els canvis en 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 a 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 mateix o una mateixa sense un judici de valor. Es treballa com cal respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant el propi com el 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 i les adolescents, i en canvi les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en ells i elles. Algunes figures d'*influencers* generen un impacte en l'alumnat que pot arribar a marcar i influir de manera significativa en la seva

identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etcètera. En aquest bloc s'identifiquen i s'analitzen quins són els canals o els *influencers* que tenen més impacte en el grup classe i es proposen alternatives amb missatges més saludables.

4. Al quart bloc, **Alimentació saludable, segura i sostenible, activitat física i descans**, es treballa la valoració de les conductes vers aquests àmbits de la vida. En relació amb l'alimentació, desitgem que, amb el programa CANVIS, l'alumnat apreciï els beneficis de seguir una dieta més saludable, segura i sostenible i millori algun aspecte concret de la dieta i els hàbits de consum. En aquest període, els i les adolescents comencen a decidir, en part, el seu consum alimentari. Es tracta de potenciar habilitats que afavoreixin una alimentació equilibrada i respectuosa amb el medi ambient i les persones. Així com capacitar l'alumnat per prendre decisions informades en relació amb els efectes de l'alimentació a la nostra salut i el medi ambient. Alhora, s'afavoreix 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	Anàlisi en petits grups i discussió sobre els canvis que es produeixen a l'adolescència	Visionament d'un 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	Visionament d'un vídeo sobre diversitat corporal amb posterior debat grupal

*Treball a casa previ a la sessió.



Es recomana fer totes les unitats (intervenció recomanada). En cas que no es disposi de prou temps, es recomana fer sempre almenys la primera unitat de cadascun dels blocs (intervenció mínima).

BLOC		BLOC 3 Influència de les pantalles i xarxes socials		BLOC 4 Alimentació saludable, segura i sostenible, activitat física i descans	
UNITAT	UNITAT	Unitat 5 Pantalles i xarxes socials	Unitat 6 Influencers	Unitat 7 Baròmetre dels mites	Unitat 8*
					Opció A Propostes saludables i sostenibles al nou centre jove Opció B Registres dels nostres hàbits
DURADA UNITAT		1 hora	1 hora	1 hora	1 hora
OBJECTIUS		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 socials en els models i les conductes de l'alumnat	Conèixer les bases d'una alimentació saludable, segura i sostenible, i d'activitat física i descans	Aprofundir en les conductes saludables i sostenibles d'alimentació, d'activitat física i descans Analitzar l'alimentació saludable, segura i sostenible i l'activitat física personal i millorar a nivell personal
ACTIVITATS		Anàlisi i discussió sobre les xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables	Visionament de vídeos de <i>youtubers</i> que segueix l'alumnat amb anàlisi posterior i debat crític	Discussió sobre mites de l'alimentació, la seguretat alimentària, l'activitat física i el descans	Elaboració de menús saludables, equilibrats i sostenibles i proposta d'activitats físiques Anàlisi individual de l'autoregistre "Diari alimentari" i "Diari d'activitat física". Proposta de millores

*Treball a casa previ a la sessió.



Intervenció al centre educatiu

El personal docent que desenvolupi el programa CANVIS pot liderar un conjunt d'accions que potenciaran els resultats del treball. La intervenció pretén crear condicions al centre que promoguin i facilitin l'activitat física i l'alimentació saludable, segura i sostenible de la comunitat educativa, incloent-hi l'alumnat, el professorat i altres professionals que entrin al centre educatiu, així com el personal auxiliar i les famílies.

Accions concretes per promoure l'alimentació saludable, segura i sostenible:

- 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 prevencio.escola@aspb.cat.
- Incloure en la programació de menús propostes gastronòmiques pròpies de la dieta mediterrània i aliments autòctons, així com receptes que representin la diversitat cultural de l'alumnat.
- Fer festes en què l'alumnat pugui portar, si ho desitja i és possible, 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, de temporada i local, utilitzant, si es desitja, un calendari que mostri la temporalitat dels aliments.
- Promoure els entrepans o la fruita fresca, de temporada, local i, si és possible, ecològica per esmorzar o berenar i desaconsellar la brioixeria industrial.

Es pot descarregar algun calendari d'aliments de temporada, com ara el que hi ha disponible al web següent: <https://opcions.org/calendari-aliments-de-temporada/>.

- Recordar a les famílies i a l'alumnat que el refrigeri de mig matí i els berenars haurien d'estar constituïts per fruita fresca, fruita seca, entrepans o làctics. En la mesura possible, que siguin aliments locals, de temporada i ecològics.
- Procurar que a l'escola no hi hagi màquines expendedores a l'abast de l'alumnat i, si n'hi ha, vetllar perquè es tinguin en compte les recomanacions nutricionals que inclou el document de consens. Descarregable a https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_meab_espais_infants/meabdefinitiu.pdf. Caldria garantir l'accessibilitat per a tot l'alumnat (interacció amb la botonadura de selecció des d'una cadira de rodes o sense visió) tal

com indica el Codi d'accessibilitat de Catalunya, aprovat l'any 2023. (Decret 209/2023, de 28 de novembre, pel qual s'aprova el Codi d'accessibilitat de Catalunya).

- Pactar amb la cafeteria que els aliments segueixin les recomanacions nutricionals: poca sal, pocs greixos, més fruita i verdura, poca carn i pocs embotits. En la mesura possible, que els aliments siguin locals, adquirits en circuits curts de comercialització i ecològics.
- Mantenir unes normes higièniques estrictes, al menjador, a la cuina i també a les excursions.
- Penjar els pòsters de la piràmide de l'alimentació saludable i l'activitat física al menjador i a les aules. Descarregable a www.aspb.cat/documents/memss-piramide-alimentacio-saludable-activitat-fisica-poster/.
- Extreuar l'abast de les accions per detectar possibles mals hàbits alimentaris deguts a situacions socioeconòmiques o possibles trastorns alimentaris. També és clau que el professorat pugui formar part de la xarxa de suport de l'alumnat per detectar aquests casos. Si el centre disposa de consulta oberta del Programa Salut i Escola (PSiE), el o la professional pot ajudar en aquest aspecte.
- Respectar els drets i les necessitats dels infants i adolescents que requereixen altres tipus d'alimentació, diferents dels sòlids.

Accions concretes per promoure l'activitat física:

- Facilitar a l'alumnat material esportiu per a l'hora de l'esbarjo: ping-pong, cordes, pilotes, gomes, etcètera.
- Procurar tenir material esportiu divers, de manera que cada adolescent pugui trobar el que li resulti més motivador per practicar l'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, cal fer propostes de dis-

tribució 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 com pot ser el criquet, 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 amb 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.
- Promoure la pràctica de l'activitat física en petits grups, i fomentar l'acompanyament del mateix alumnat als i les companyes amb diversitat funcional a l'aula.
- Promoure activitats esportives inclusives i cooperatives.
- Donar a conèixer i fomentar la pràctica d'activitat física adaptada com golbol, boccia, *blind tennis*, bàsquet i tennis en cadira de rodes, etcètera.

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 poden apropar els recursos saludables a l'entorn:

- Una activitat que pot ser interessant són les visites als mercats. Al web 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 a les curses populars o a les coreografies grupals als espais públics.
- Abans de fer les visites o activitats en entorns comunitaris, cal analitzar la proposta des del punt de vista de l'accessibilitat i valorar els suports necessaris perquè la visita sigui confortable per a tothom.

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	Setem- bre	Octubre	Novem- bre	Desem- bre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
Informació i inscripció www.aspb.cat/escoles												
					Foma- ció a profes- sorat							
					Enviament de materials							
					Desenvolupament programa							
											Avaluació i certificació www.aspb.cat/escoles	
Acompanyament per part de professionals del Servei de Salut, Escola i Comunitat (SESEIC) i del Servei de Salut i Barris (SESAB) de l'ASPB.												

Qualsevol dubte o comentari, us podeu adreçar a:

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)
Pl. Lesseps, 1
08023 Barcelona
Tel.: 932 384 545
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 com de 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:

- L'ordre dels blocs recomanat segueix la lògica del marc teòric en el qual es basa el programa.
- Per treballar el bloc "Alimentació, activitat física i descans", és imprescindible haver treballat abans almenys els blocs "Canvis en l'adolescència" i "Valoració personal".
- Cal recordar que l'alumnat que ha treballat 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, "Baròmetre 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 manera equitativa, tant des del punt de vista de gènere —nois i noies— i cultural com des del punt de vista de la diversitat funcional.
- Es recomana acordar un compromís inicial establert pel grup on constin els punts següents (s'aconsella escriure'ls i mantenir-los en un lloc visible):
 - La confidencialitat de les opinions fora de l'espai de treball.
 - Es convida totes les persones a participar i a respectar aquelles que no desitgin fer-ho.
 - Cal convidar les persones a expressar-se amb llibertat i respecte i, al mateix temps, a 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.
- Es recomana el **visionament dels vídeos prèviament** per part del professorat. El ritme del visionament del vídeo s'ha d'ajustar a cada grup classe, ja que, en el cas de l'alumnat amb diversitat funcional, probablement existeixi la necessitat de fer el visionament del vídeo d'una manera més guiada. El professorat podrà anar aturant el vídeo a mesura que s'introdueixin conceptes on hi hagi dubtes, amb l'objectiu d'aclarir-los.
- Tot i que les activitats estan dissenyades per desenvolupar-se a l'aula, el professorat pot decidir quin és l'espai que considera més adient per portar a terme cada activitat amb el seu alumnat, així com en el marc de quina àrea curricular.
- És molt important garantir que l'alumnat pugui fer totes les activitats de manera autònoma, sense requerir el suport d'altres persones.
- Qualsevol informació o contingut s'ha de transmetre mitjançant dos dels tres canals següents: visual, auditiu i tàctil, tal com indica el Codi d'accessibilitat (Decret 209/2023, de 28 de novembre, pel qual s'aprova el Codi d'accessibilitat de Catalunya).
- 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.
- A l'hora de formar grups de treball en una activitat, és important que la seva mida s'adeqüi tant a l'activitat que cal treballar com a les necessitats de l'alumnat. Així doncs, en el cas de centres amb alumnat amb necessitats especials, que habitualment requereix més suport, es pot preveure la creació de grups més petits.
- És convenient tancar la sessió amb les idees clau. A més, es pot començar la sessió següent fent un recordatori de les idees clau de la sessió prèvia. El professorat també podrà fer un resum de les principals idees treballades a la sessió.
- Es recomana que, durant les diferents sessions, el professorat adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes de l'alumnat i també que plantegi preguntes per discutir amb el grup. En aquells grups en els quals existeixin dificultats per fer debat en un grup gran, aquest debat es pot portar a terme en els mateixos grups petits en els quals s'ha treballat l'activitat. Aquesta modalitat pot ser especialment d'utilitat per a professorat amb alumnat amb necessitats especials o diversitat funcional.
- El format i la metodologia de treball per a cada activitat es pot adaptar a les necessitats de l'alumnat. Per exemple, tot el grup pot treballar les fitxes de manera oral i compartida en comptes d'escrita.
- Les propostes de treball de les activitats que presentem a cada bloc es poden adaptar a les característiques de l'alumnat amb diversitat funcional o altres. L'apartat **"Proposta d'activitats i altres recursos d'interès"** del web <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> inclou una proposta d'activitats alternatives o complementàries i una sèrie de recursos d'interès.
- La **durada proposada** per a cada unitat és orientativa i es pot adaptar al ritme, les característiques i les necessitats de l'alumnat.

consideracions prèvies per a alumnat amb diversitat funcional

Discapacitat, segons el Termcat, es defineix com el resultat de la interacció entre la deficiència d'una persona i les barreres de l'entorn, que suposa una limitació en l'activitat i la restricció consegüent en la participació en igualtat de condicions que la resta de ciutadans¹. És el terme que reconeixen l'OMS i l'ONU². **Diversitat funcional** és un terme alternatiu que fa referència al mateix col·lectiu que aporta connotacions positives, ja que posa l'accent en les diferents capacitats i funcionalitats que tenen totes les persones. En aquesta guia s'utilitzaran els dos termes de manera sinònima, ja que atenen al mateix concepte.

És important tenir present la diversitat d'adolescents que ens trobem a l'aula i com les activitats s'hauran d'adaptar en funció de la diversitat present entre els seus membres per gènere, estructura,

origen, situació socioeconòmica i també diversitat funcional, per tal de garantir el respecte als drets i a la dignitat de tot l'alumnat.

Cal garantir l'adequació de la intervenció a la diversitat de situacions, necessitats i capacitats dels i les adolescents amb discapacitat, en les diverses tipologies: discapacitat física, intel·lectual, auditiva, visual i per trastorn mental. En aquest sentit, s'han de tenir presents dues normatives clau: la Convenció de l'ONU dels Drets de les Persones amb Discapacitat² i el Codi d'accessibilitat de Catalunya³. Cal reconèixer i posar en valor la diversitat que es dona a l'entorn educatiu, incorporant la diferència de les persones des de la normalitat, així com garantir un ús del llenguatge adequat i inclusiu. Pot servir de suport la *Guia de llenguatge inclusiu* en el tractament de persones amb discapacitat¹.

¹ https://llengua.gencat.cat/web/.content/documents/publicacions/publicacions_en_linia/arxius/guia-llenguatge-inclusiu.pdf

² La Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat, signada el 13 de desembre de 2006 a Nova York. L'Estat espanyol la va signar el 30 de març de 2007.

³ Decret 209/2023, de 28 de novembre, pel qual s'aprova el Codi d'accessibilitat de Catalunya.



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 orientativa cadascuna. En cas de no tenir temps per portar a terme les dues unitats, es recomana treballar la unitat 1, "Estem canviant".

És d'especial rellevància que l'alumnat conegui i respecti els diferents ritmes de desenvolupament, físic i maduratiu, de les persones. Cada persona és distinta i els canvis es poden donar en moments diferents i no coincidir exactament; no ens hem de comparar unes persones amb les altres. Aquest fet és especialment important de verbalitzar quan en el grup hi ha persones amb discapacitat, ja que la diversitat queda molt més ampliada. Alhora, cal tenir present que el fet de necessitar suports per a les activitats de la vida diària o per a les activitats lectives afecta directament la seva privacitat, aspecte que cal tenir present com a tret diferencial de la resta de persones membres del grup, en una etapa vital en què la persona lluita per la seva autonomia.

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 1 Estem canviant (pàg. 16)	Anàlisi en petits grups i discussió sobre els canvis que es produeixen en l'adolescència	Fitxa per a l'alumnat <i>Estem canviant</i> (pàg. 19) Al web: https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora
Unitat 2 Aprofundim en els canvis (pàg. 21)	Visionament de vídeo per aprofundir en els canvis en l'adolescència amb discussió posterior	Al web: https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora

UNITAT 1

estem canviant

Activitat

Treball en grups petits de la fitxa "Estem canviant" i anàlisi i discussió posteriors sobre els canvis que es produeixen en l'adolescència.

Objectius

- 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.
- Saber 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.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Reflexió en grups petits Per aprofundir en els canvis que es produeixen en l'adolescència, es proposa formar sis grups: dos de nois, dos de noies i dos mixtos. Segons el nombre d'alumnat, es poden fer més o menys grups i de més o menys components. 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, en cas que considereu que no hi ha prou temps per respondre'ls tots.	20 minuts
2. Debat de tot el grup classe Es fa una posada en comú —que es pot anar anotant a la pissarra o comentant en veu alta si hi ha alumnat amb dificultats de lectura— i s'obre debat amb algunes preguntes com els exemples a continuació: – Quins canvis són els que més us han sorprès? – Quins d'aquests canvis necessiten una explicació addicional? – 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? Recordar que tot el que s'escriu cal anar-lo verbalitzant, tant per a l'alumnat amb dificultats visuals com per l'alumnat que utilitza el canal auditiu com a principal canal d'aprenentatge. 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!).	30 minuts
3. Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió, o bé el professorat pot fer un resum de les principals idees treballades a la sessió.	10 minuts

En acabar l'activitat, es recomana visionar en grup gran el vídeo *"Always #LikeAGirl – Corre como una niña"*. El podeu trobar a Material de suport del Bloc 1 a <https://www.aspb.cat/documents/canvis/>

Consideracions prèvies

Diferents vivències a l'aula

Recorda que dins l'aula hi pot haver diferents vivències i identitats respecte al gènere. Potser no tot l'alumnat se sent identificat com a noi o com a noia, o amb 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, si no es gestiona adequadament, afectarà també la vida adulta. Seria recomanable que el professorat, prèviament a treballar l'activitat a l'aula, revisi quins són els principals estereotips i faci una reflexió individual sobre aquells que han pogut tenir més influència a la seva vida.

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

Un dels canvis en l'adolescència pot ser el fet de posar en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure. No obstant això, s'han 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. Cal considerar aquest possible conflicte entre l'alumnat amb identitats culturals múltiples i diversitats funcionals, ja que, si no es fa, es poden sentir invisibles o frustrats i frustrades. Si bé molts i moltes adolescents no volen ser el centre d'atenció, s'han de crear mecanismes per poder-los donar suport.

Orientacions didàctiques

Evitar la dicotomia noi/noia contraposada

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

Evitar prestigiar el desenvolupament dels canvis

És important que el professorat destaquï 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, aspecte especialment sensible per a l'alumnat amb discapacitat.

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 els propis de la reproducció, per exemple, l'ejaculació i la menstruació. Se suggereix donar més importància als canvis psicològics i socials, ja que l'alumnat coneix més els físics.

Importància de la separació dels grups

La separació per sexes pot afavorir que es parli més obertament sobre alguns canvis i que es puguin veure les diferències entre nois i noies d'alguns canvis o la importància diferent 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

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu trobar el document “Proposta d'activitats i altres recursos d'interès” amb algunes activitats alternatives i complementàries per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.

FITXA PER A L'ALUMNAT ESTEM CANVIANT

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

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

1. Com heu canviat físicament des que éreu petits o petites?

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

3. Ha canviat la vostra relació amb la família, el professorat o el grup d'amics i amigues des que éreu petits o petites?

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

- A l'adolescència es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials que a vegades no són fàcils.
- Els canvis físics són diferents en els nois i en les noies.
- Els canvis psicològics, emocionals i socials poden ser diferents segons el gènere, el model cultural i la diversitat funcional.
- No tothom canvia en el mateix moment ni de la mateixa manera.



**Tingue-ho
present!**

UNITAT 2

aprofundim en els canvis

Activitat

Visionament del vídeo recomanat i discussió en grup per respondre a les preguntes que formuli l'alumnat.

Objectius

- 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.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Visionament del vídeo En aquesta sessió es proposa treballar a partir del visionament d'un vídeo a l'aula que triarà el professorat entre les diverses propostes que s'ofereixen (vegeu el 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 manera anònima algun dubte o més informació que voldria tenir respecte al vídeo projectat. En cas que hi hagi alumnat amb discapacitat que no pot escriure amb bolígraf (per exemple, discapacitat física o ceguesa), es podria utilitzar l'ordinador per formular la pregunta. En aquest cas, caldria que tot l'alumnat fes servir l'ordinador per garantir que es manté l'anonimat. Es col·loca una caixa en algun punt de l'aula perquè l'alumnat hi dipositi les preguntes o els comentaris. Un cop tothom ha acabat, es demana que es posin en cercle per fer el joc de la patata calenta, que consisteix a anar passant-se una pilota de mà en mà mentre sona la música. Per facilitar la participació de les persones amb discapacitat, es pot fer servir una pilota de colors, amb cascavell i que es faci rodar pel terra, sense enlairar-se. 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 l'oportunitat a altres companys i companyes perquè la responguin o opinin. En cas de respostes incompletes, errònies, etcètera, el professorat aporta informació complementària. Així es continua el joc fins que es responen totes les preguntes.	35 minuts
3. Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, 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. Els canvis que s'experimenten en l'adolescència no són iguals per a tothom ni han de coincidir necessàriament en el temps. Com s'indica a l'inici d'aquest bloc, aquest fet és especialment important de verbalitzar quan en el grup hi ha persones amb diversitat funcional, ja que la diversitat queda molt més ampliada.

La situació de discapacitat pot comportar que els canvis es produeixin de manera diferent que en les persones que no en presenten. Per exemple, els i les adolescents amb nanisme no creixen, les persones amb síndrome de Down s'engreixen més que creixen o les persones amb síndrome de Gilles de la Tourette tenen tics associats que se solen exacerbar amb la preadolescència i solen començar a minvar a partir de la tardoadolescència.

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

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu troba el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb algunes activitats complementàries per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.

IDEES CLAU

- A l'adolescència es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials que a vegades no són fàcils.
- Els canvis físics són diferents en els nois i en les noies.
- Els canvis psicològics, emocionals i socials poden ser diferents segons el gènere, el model cultural i la diversitat funcional.
- No tothom canvia en el mateix moment ni de la mateixa manera.



**Tingue-ho
present!**

BLOC 2

valoració personal

Aquest bloc consisteix a 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 mateix o una mateixa sense un judici de valor. És important que es treballi també l'acceptació i el respecte vers els i les adolescents que presenten discapacitat. Així mateix, és clau que l'alumnat deixi enrere la discriminació o segregació per qüestions d'imatge i prejudicis, que provoquen soledat no desitjada. Cal reforçar la idea que cada persona és distinta i que és important no comparar-nos amb ningú; també, que tenim el dret a ser respectats i respectades, i valorats i valorades per ser qui som i no per complir amb la idea de cos ideal o normatiu que cada societat i moment històric imposa⁵.

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

Per desenvolupar aquest bloc, es proposa treballar dues unitats d'una hora de durada orientativa cadascuna. En cas de no tenir temps per portar a terme les dues unitats, es recomana treballar la unitat 3, "Estereotips".

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 3 Estereotips (pàg. 25)	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: https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1-2 hores
Unitat 4 Aprendre a estimar-nos (pàg. 30)	Visionament d'un 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: https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora

⁵ <https://www.dincat.cat/documents/>

UNITAT 3

estereotips

Activitat

A partir de l'observació d'una imatge d'un bebè, l'alumnat haurà de descriure com és el bebè en el present i imaginar-se com serà en el futur i quins seran els seus trets característics.

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 mateix o una 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, Ciències de la naturalesa, Cultura i valors ètics.

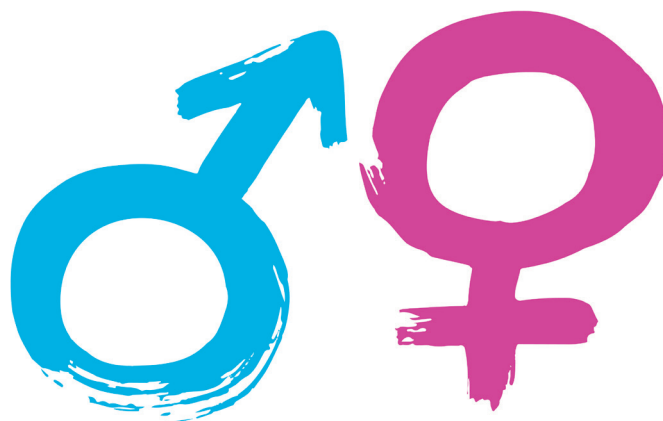
Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una o dues hores lectives aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.

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	DURADA ORIENTATIVA
1. Treball individual previ. Valoració personal Es demana a cada alumne o alumna que en un full en blanc escrigui el que creu que fa bé i el que creu que pot millorar en les coses que fa en el seu dia a dia, així com el que li agrada i no li agrada d'ell o ella mateixa i el guardi. Una alternativa per a l'alumnat que no pot escriure en bolígraf seria utilitzar l'ordinador (persona amb discapacitat física o ceguesa).	ATENCIÓ! Treball a casa prèviament a la sessió
2. Activitat fitxa "El bebè" en grups petits Es dividirà l'alumnat en grups petits per ajudar que surtin idees sobre models, expectatives i rols segons el gènere amb la dinàmica del bebè. Es demana als grups que mirin la foto del bebè i que emplenin les preguntes que apareixen a la fitxa. En el cas que una persona cega o amb baixa visió formi part del grup, caldrà audiodescriure la imatge; en el cas que hi participi una persona sorda, caldrà garantir lectura labial o interpretació en llengua de signes, si escau, en aquesta fase i durant tota l'activitat. A la meitat dels grups se'ls lliurarà una foto d'un bebè amb un nom femení i a l'altra meitat se'ls lliurarà 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, per la qual cosa els grups haurien d'estar separats físicament. A més, el professorat utilitzarà referències neutrals al gènere, dient-ne bebè i evitant pronunciar-se si és nen o nena. També es pot treballar el tema dels estereotips per origen posant noms de diverses cultures. La fotografia es pot trobar al web https://www.aspb.cat/documents/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 l'altra part del grup era un nen. Llavors, s'escriuen a la pissarra les respostes d'un grup i de l'altre, comparant les respostes i fixant-nos en les similituds i les diferències. Es fa 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.	15 minuts
4. Reflexió grupal S'analitza conjuntament i es visualitza com aquesta idea de com ha de ser un noi o una noia normatiu impacta en l'autoimatge que té cadascú d'ell o ella mateixa i el que considera positiu i negatiu d'ell o ella mateixa. Cal reflexionar sobre com els models normatius corresponen a característiques de persones blanques. En aquesta reflexió val la pena incidir en la diversitat cultural i funcional, ja que el model normatiu de persona blanca i sense discapacitat és l'actualment generalitzat.	20 minuts
5. Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.	10 minuts



En el cas que no es faci la unitat 4

A partir de la valoració personal que ha fet l'alumnat a l'inici de la unitat 3, se'ls convida a reflexionar individualment o en grup sobre com aquests estereotips els afecten. Així mateix, se'ls anima a reflexionar sobre com el grup pot facilitar que cada persona prengui consciència de les seves potencialitats i a buscar propostes per estimar-se i cuidar el seu cos.

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. Cal procurar 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 en funció del seu gènere, pel que fa als seus gustos, comportament, manera de pensar, etcètera. Alhora, però, cal tenir en compte que, tot i que aquesta pressió existeix per a ambdós sexes, 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 per al seu gènere. És important també reflexionar sobre l'aïllament que alguns i algunes adolescents amb discapacitat viuen arran de tenir un cos no normatiu.

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, de cossos normatius i d'ideals de bellesa que són fortament racialitzats.

Aprendre a cuidar-se

Per a tenir una vida afectiva i sexual sana és important aprendre a cuidar-te i estimar-te. És el més important. La opinió que tens de tu (si t'agrades o desitjaries canviar i ser diferent) i com et relaciones amb les altres persones (preguntar-te si les altres persones volen estar amb tu o s'allunyen de tu) influeix en com vius i expresses la teva sexualitat.

Per estar bé amb tu mateix/a és important cuidar el teu cos i la teva ment per tenir una bona autoestima. També has d'acceptar qui ets i a qui desitges. No et comparis amb altres persones, ni en sentis inferior ni millor que ningú, tú ets tú⁶.

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 personals.

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 manifestin lliurement 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 les preocupacions reals dels i les adolescents en conjunt respecte a elles i ells mateixos i veure la importància que donen a cada categoria establerta a la unitat (aspecte físic, relacions socials, hàbits, etcètera).

Material

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu troba el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb algunes activitats alternatives i complementàries per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.

⁶ <https://www.dincat.cat/wp-content/uploads/2020/04/La-salud-sexual.pdf>

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 o professora 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)

- Què li agrada fer? Quines són les seves aficions? Quins són els seus somnis per a un futur?

IDEES CLAU

- Normalment ens resulta més fàcil veure les nostres limitacions que les nostres virtuts o allò que fem bé.
- La valoració d'un mateix o d'una mateixa depèn de les pròpies experiències i de les valoracions que fan les/els altres de la nostra persona.
- 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.
- S'ha d'evitar qualsevol tipus de discriminació, invisibilització, burla o un altre tipus de maltractament cap als cossos que no són normatius.
- És important estimar el nostre cos, valorar-lo, cuidar-lo i respectar-lo.



**Tingue-ho
present!**

UNITAT 4

aprendre a estimar-nos

Activitat

Visionament d'un vídeo amb anàlisi posterior i debat sobre la diversitat dels cossos i la valoració personal. Després, 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 el propi com el de la resta de les persones.

Objectius específics

- Millorar l'autoconeixement personal.
- Reconèixer els factors que influeixen en la valoració personal.
- Treballar l'acceptació d'un mateix o una 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

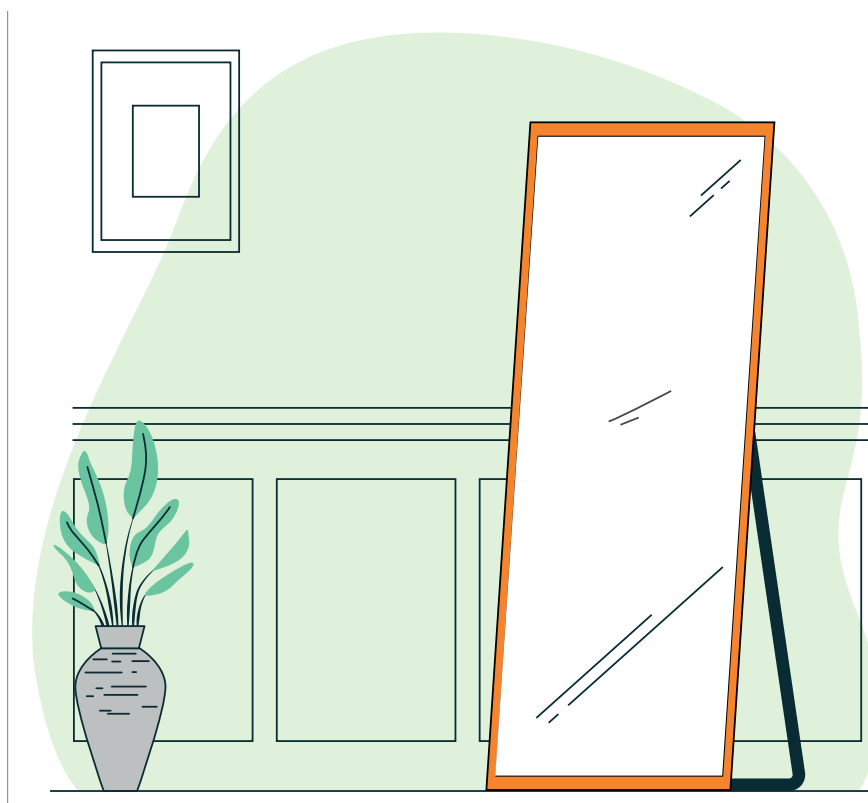
Tutoria, Ciències de la naturalesa, Cultura i valors ètics.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	TEMPS RECOMANAT
1. Visionament d'un vídeo En aquesta unitat es proposa treballar a partir del visionament d'un vídeo a l'aula, que el professorat triarà entre les diferents propostes que s'ofereixen (vegeu el material a https://www.aspb.cat/documents/canvis).	10 minuts
2. Anàlisi i debat grupal Es planteja una anàlisi i un debat breus a l'entorn de la diversitat dels cossos al vídeo, i es proposen algunes preguntes com ara: – 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 afecten des del punt de vista personal. Cal que l'emplenin i que facin propostes per afrontar aquestes pressions i estimin més el seu cos. Sobre la base de la valoració personal treballada a la unitat 3 es proposa a l'alumnat que escrigui en primer lloc tot allò que li agrada d'ell/ella, tal com ho va expressar a la unitat 3. A continuació, escriure els aspectes que no li agraden tant, a sota, quins d'aquests aspectes creu que podria millorar i com ho podria fer i, finalment, quins aspectes d'ell/ella creu que són més difícils de canviar i li caldria acceptar per estimar-se més.	15 minuts
4. Intercanvi de propostes Es convida l'alumnat a posar en comú les propostes que ha fet per estimar-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 professorat, 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 cabells, amb penis o amb vulva, amb pròtesis, amb diversitat funcional... tots són cossos bells i tots s'haurien d'acceptar.

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 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 un tret positiu

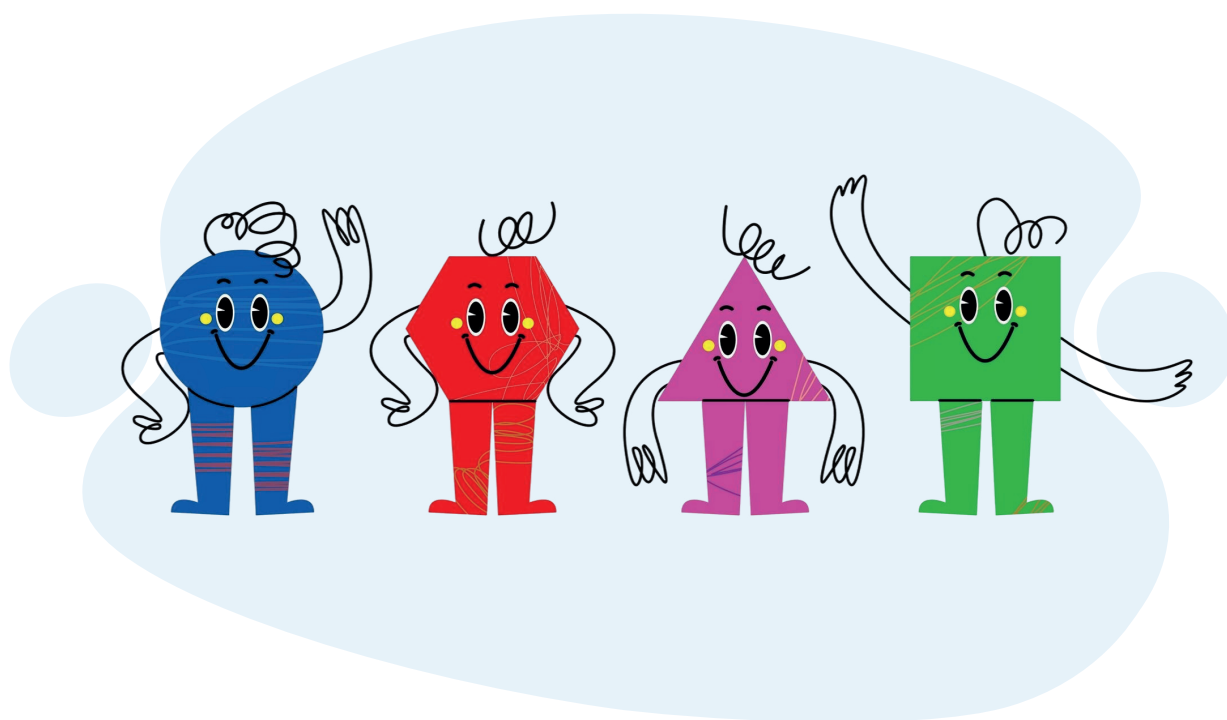
Mitjançant aquesta unitat didàctica es proposa treballar l'acceptació i el respecte del nostre cos i de tots els cossos, especialment aquells objecte de discriminació o d'invisibilització. Els cossos no normatius o amb diversitat funcional són socialment objecte de discriminació, invisibilització, burla o qualsevol altre tipus de maltractament. Així, és important que el professorat destaquí 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 d'uns altres per mostrar exemples positius a l'alumnat. Es poden trobar exemples a l'apartat de material a <https://www.aspb.cat/documents/canvis>.

Material

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu trobar el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb algunes activitats alternatives per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.



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

Sobre la base de la valoració personal treballada a la unitat 3 i, tal com ho vas expressar, et proposem escriure en primer lloc tot allò que t'agrada de tu. A continuació, escriu els aspectes que no t'agraden tant, a sota, quins d'aquests aspectes creus que pots millorar i com ho pots fer i, finalment, quins aspectes de tu creus que són més difícils de canviar i et caldria acceptar per estimar-te més.

– Què m'agrada de mi?

– Que no m'agrada de mi?

– Què puc millorar i com?

– Què he d'acceptar perquè no ho puc canviar i això m'ajudarà a estimar-me més?

IDEES CLAU

- Normalment ens resulta més fàcil veure les nostres limitacions que les nostres virtuts o allò que fem bé.
- La valoració d'un mateix o d'una mateixa depèn de les pròpies experiències i de les valoracions que fan les/els altres de la nostra persona.
- 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.
- S'ha d'evitar qualsevol tipus de discriminació, invisibilització, burla o un altre tipus de maltractament cap als cossos que no són normatius.
- És important estimar el nostre cos, valorar-lo, cuidar-lo i respectar-lo.



**Tingue-ho
present!**

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 i les adolescents; en canvi, les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en el jovent. Algunes figures d'influencers generen un impacte en l'alumnat que pot arribar a marcar i influir de manera significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etcètera. En aquest bloc s'identifiquen i s'analitzen quins són els canals o els influencers que tenen més impacte en el grup classe i es proposen alternatives amb missatges més saludables.

Hi ha alguns perfils de discapacitat amb més risc de caure en el seguiment d'aquestes figures, ja que són més influenciables i tenen dificultats per comprendre i discernir l'autenticitat dels missatges transmesos. Fem referència especialment a persones amb discapacitat intel·lectual o trastorn mental.

Alguns exemples de publicitat enganyosa poden ser les apostes, les promeses derivades de sortejos i els resultats de productes miracle.

Per desenvolupar aquest bloc, es proposa treballar dues unitats d'una hora de durada orientativa cadascuna. Si no es disposa de prou temps per portar a terme les dues unitats, es recomana prioritzar la unitat 5, "Pantalles i xarxes socials".

UNITATS	ACTIVITATS	MATERIAL DE SUPORT	DURADA
Unitat 5 Pantalles i xarxes socials (pàg. 36)	Anàlisi i discussió sobre les xarxes socials i la seva influència en les conductes saludables	Fitxa per a l'alumnat "Pantalles i xarxes socials" (pàg. 39) Al web https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora
Unitat 6 Influencers (pàg. 41)	Visionament de vídeos de <i>youtubers</i> o <i>influencers</i> que segueix l'alumnat amb anàlisi posterior i debat crític Oferta i visionament de vídeos amb exemples d'influències positives	Al web https://www.aspb.cat/documents/canvis	1 hora

UNITAT 5

pantal·les i xarxes socials

Activitat

Anàlisi i discussió sobre la influència que tenen les pantalles i les xarxes socials en la nostra conducta.

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 respecte de l'ús de les pantalles i les xarxes socials.

Àrees curriculars recomanades

Cultura i valors, Tutoria, Competència digital.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb el qual s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Treball en petits grups El professorat distribueix l'alumnat en quatre grups. Cada grup treballarà una de les categories següents: sèries (Netflix, HBO Max, etcètera); videojocs; YouTube; Twitch i plataformes socials (Instagram, Tiktok, etcètera), intentant que reculli algunes de les xarxes de la llista feta prèviament. El professorat pot modificar aquestes categories segons els interessos del seu alumnat.	20 minuts
2. Debat amb 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 del professorat, extreu les idees clau de la unitat.	10 minuts



En el cas de no continuar amb la unitat 6

Es pot proposar generar una xarxa de *youtubers*, *influencers* o *tiktokers* que els agradin i que siguin referents positius lliures d'estereotips.

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 i les adolescents; en canvi, les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en ells i elles.

Xarxes socials

És molt important reservar un temps a l'inici de la unitat en el qual es parli del respecte cap a les altres persones, saber posar límits, recordar que no s'han de donar dades personals i que no s'ha d'afegir a cap xarxa o grup una persona desconeguda o una persona coneguda sense previ consentiment.

Familiaritzar-se amb les xarxes més habituals per a l'alumnat

Abans de començar, es recomana que el professorat es familiaritzi amb les xarxes socials que el seu alumnat segueix habitualment. Una manera de fer-ho és preguntant directament a l'alumnat. Això li permetrà poder seleccionar les pantalles o xarxes socials que consideri més adients per treballar-les en els grups, segons l'ús que en faci l'alumnat.

Impacte dels influencers

Cal recordar que algunes figures d'influencers generen un impacte en l'alumnat que pot arribar a marcar i influir de manera significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etcètera.

Altres accions de suport

Es poden preveure accions de suport que puguin complementar el contingut treballat a la unitat amb agents o entitats del territori. O també recursos digitals que promoguin un ús segur i responsable de les pantalles (per exemple, Pantallas amigas, www.pantallasamigas.net).

Material

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu troba el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb una activitat complementària per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.



Abans de treballar la fitxa de la unitat, es recomana que l'alumnat comparteixi amb el grup quines xarxes socials coneix o utilitza i se'n fa una llista.



FITXA PER A L'ALUMNAT

PANTALLES I XARXES SOCIALS

Per mitjà de mòbil, tauleta tàtil, 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 ens poden influir 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 o xarxa?

Què ens aporta de positiu?

Quins són els seus aspectes negatius?

Com creiem que 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 ens influeixen tant positivament com negativament en la nostra autovaloració i els nostres comportaments (efecte dels m'agrada).
- Aquests canals socials també poden exercir prejudicis i discriminacions de gènere, origen, diversitat cultural o diversitat funcional.
- Darrere la transmissió de models de bellesa únics i allunyats de la realitat hi ha un gran negoci comercial.
- Cal ser crític i crítica amb les xarxes socials, identificar els interessos que hi pugui haver darrere i valorar la procedència de la informació.
- És important tenir consciència del temps dedicat a l'ús de pantalles i l'efecte que això pot tenir sobre altres activitats que deixem de fer.



**Tingue-ho
present!**

UNITAT 6

Influencers

Activitat

Visionament de vídeos o perfils d'influencers que segueix l'alumnat amb anàlisi posterior i debat crític. Oferta i visionament 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 la salut.
- Animar a l'alumnat a tenir una visió crítica amb l'ús de les pantalles i xarxes socials.

Àrees curriculars recomanades

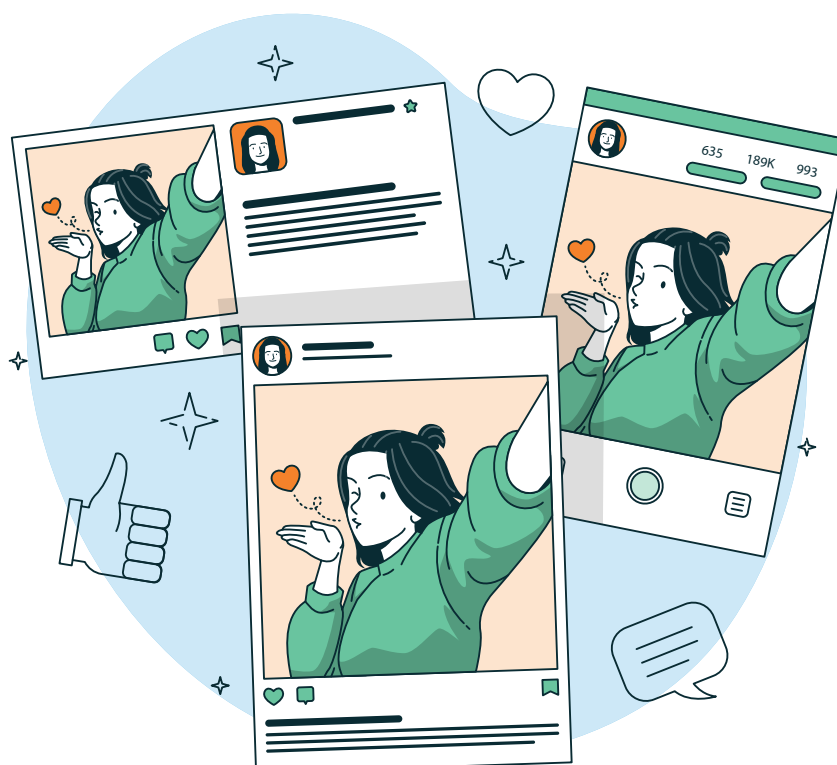
Cultura i valors, Tutoria, Competència digital.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Visionat d'un vídeo o de perfils Es projecten alguns vídeos de <i>youtubers</i> o es visualitzen perfils d'Instagram, Tiktok o altres xarxes socials actuals i s'analitza conjuntament la imatge que es vol transmetre de nois i noies i quins interessos hi ha darrere. A continuació, es reflexiona sobre en quin grau ens condicionen a nosaltres (pensaments, estètica, ideals, etcètera). Es demana que sigui l'alumnat qui proposi alguns dels i les <i>youtubers</i>, <i>instagramers</i> o <i>tiktokers</i> que segueixen per tal de projectar algun vídeo i analitzar-lo conjuntament. En cas que no en surti cap, es poden utilitzar alguns dels que hi ha al material al web https://www.aspb.cat/documents/canvis/.	30 minuts
2. Debat grupal Posteriorment, es projecten alguns exemples d'<i>influencers</i>, <i>youtubers</i> o <i>tiktokers</i> positius per generar un debat amb tot el grup classe. Es demana l'alumnat que faci una cerca de <i>youtubers</i> i d'altres <i>influencers</i> que projecten unes imatges o vídeos que poden generar un impacte positiu en l'alumnat. Es pot proposar generar una xarxa de <i>youtubers</i> / <i>influencers</i> que els agradin i siguin referents positius lliures d'estereotips. Es poden plantejar les preguntes següents: - Què opina el o la youtuber o influencer i què opino jo? - Quina finalitat té aquest vídeo, què ens estan intentant vendre?.	20 minuts
3 Idees clau Finalment, l'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la unitat.	10 minuts

Consideracions prèvies

Potencial d'*influencers*

És evident que algunes figures d'*influencers* (*youtubers*, *instagramers*, *tiktokers*...) generen un impacte en els i les adolescents que pot arribar a influir, tant positivament com negativament, en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etcètera.

Prejudicis als canals socials

Alhora, els canals socials no estan exempts de prejudicis i biaixos de gènere, origen, diversitat cultural o diversitat funcional. Darrere 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 darrere i entendre que aquests i aquestes *influencers* solen cobrar per transmetre aquestes imatges i influències sobre ells i elles.

Orientacions didàctiques

Identificar els i les *influencers* més comuns i comunes

En aquest bloc és clau començar identificant els diferents canals o *influencers* més comuns i comunes en el grup classe. Prèviament, el professorat s'haurà de familiaritzar amb aquests canals per analitzar després aquest impacte. Es recomana que el professorat hagi fet una cerca prèvia que pugui complementar la llista proposada per l'alumnat. Seria interessant poder trobar diferents *influencers* i *youtubers* que parlin del mateix tema per analitzar diverses maneres de presentar i analitzar la informació i quines reaccions ens generen.

Material

A l'adreça <https://www.aspb.cat/documents/canvis/> podeu trobar el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb una activitat complementària per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.

IDEES CLAU

- Vivim en un món on les xarxes socials cada vegada tenen un pes més important en les nostres relacions.
- Les xarxes socials ens influeixen tant positivament com negativament en la nostra autovaloració i els nostres comportaments (efecte dels m'agrada).
- Aquests canals socials també poden exercir prejudicis i discriminacions de gènere, origen, diversitat cultural o diversitat funcional.
- Darrere la transmissió de models de bellesa únics i allunyats de la realitat hi ha un gran negoci comercial.
- Cal ser crític i crítica amb les xarxes socials, identificar els interessos que hi pugui haver darrere i valorar la procedència de la informació.
- És important tenir consciència del temps dedicat a l'ús de pantalles i l'efecte que això pot tenir sobre altres activitats que deixem de fer.



**Tingue-ho
present!**

BLOC 4

alimentació saludable, segura i sostenible, activitat física i descans

Aquest bloc treballa la valoració de les conductes saludables, segures i sostenibles d'alimentació, d'activitat física i de descans. En relació amb l'alimentació, es pretén que l'alumnat apreciï els beneficis de seguir una dieta més saludable, segura i sostenible i millori algun aspecte concret de la seva dieta i hàbits de consum. Es tracta de potenciar habilitats que afavoreixin una alimentació equilibrada i respectuosa amb el medi ambient i les persones. A més, es pretén capacitar l'alumnat per prendre decisions informades en relació amb l'efecte de l'alimentació vers la nostra salut i el medi ambient.

Així mateix, 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 dues unitats. La unitat 7, "Baròmetre dels mites", es considera prioritària. Segons el temps disponible i les característiques del grup, es podrà valorar afegir una de les dues opcions de la unitat 8, l'opció A, "Propostes saludables i sostenibles 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. 45)	Discussió sobre mites de l'alimentació, la seguretat alimentària, l'activitat física i el descans	Al web https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora
Unitat 8 Opció A Propostes saludables i sostenibles per al nou centre jove (pàg. 48)	Elaboració de menús saludables, equilibrats i sostenibles i una proposta d'activitats físiques al nou centre jove	Fitxa per a l'alumnat "Menú del centre jove" (pàg. 51) Fitxa per a l'alumnat "Mou-te al centre jove" (pàg. 52) Al web https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1-2 hores
Unitat 8 Opció B Registre dels nostres hàbits (pàg. 54)	Anàlisi individual de l'autoregistre diari alimentari i d'activitat física i proposta de millores	Fitxa per a l'alumnat "Diari alimentari" (pàg. 59) Fitxa per a l'alumnat "Sostenibilitat dels aliments" (pàg. 60) Fitxa per a l'alumnat "Diari d'activitat física i descans" (pàg. 61) Al web https://www.aspb.cat/documents/canvis/	1 hora

UNITAT 7

baròmetre dels mites

Activitat

Discussió sobre mites de l'alimentació, la seguretat alimentària i l'activitat física i el descans.

Objectiu

Conèixer les conductes saludables i sostenibles d'alimentació, de seguretat alimentària i d'activitat física i 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 la importància de menjar aliments de temporada i proximitat.
- Conèixer algunes de les conseqüències socials i ambientals dels sistemes alimentaris.
- Obtenir alguna informació important sobre seguretat alimentària.
- Conèixer o repassar la piràmide de la salut (alimentació saludable i sostenible i activitat física).
- Conèixer o repassar les característiques i necessitats diàries d'activitat física i 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

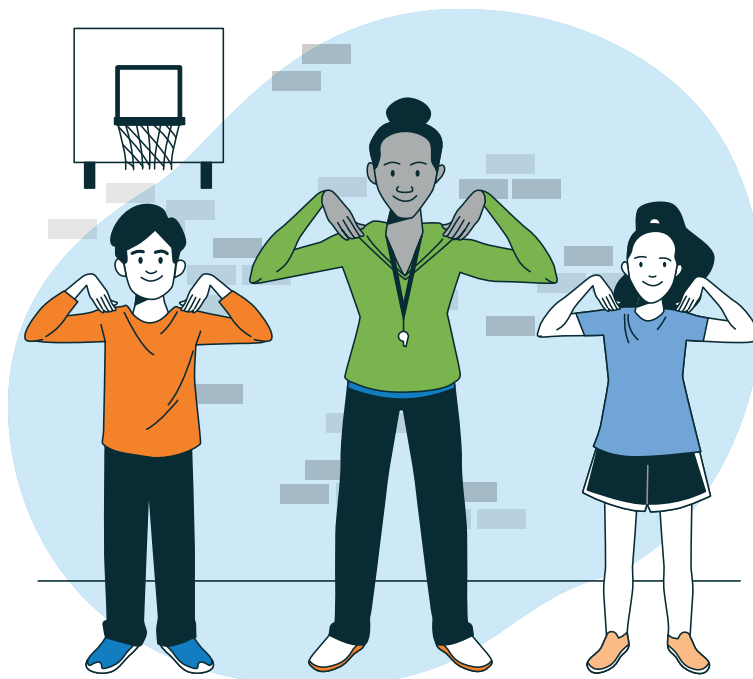
Ciències de la naturalesa, Tutoria.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Dinàmica sobre mites d'alimentació, seguretat alimentària, activitat física i descans L'alumnat se situarà dempeus al mig de l'aula en una fila. El professorat haurà seleccionat prèviament tres o quatre mites de cada bloc del "Baròmetre dels mites" sobre alimentació, seguretat alimentària, activitat física i descans. Anirà llegint les diferents afirmacions i 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. En cas d'alumnat amb dificultat de mobilitat, es pot utilitzar un mètode alternatiu (dir-ho verbalment, assenyalar una opció de resposta, etcètera). El professorat pot introduir durant la discussió, segons les necessitats de l'alumnat, explicacions sobre les substàncies nutritives, l'alimentació equilibrada, l'activitat física recomanada i el descans. Per facilitar-ne l'exposició, vegeu el material disponible al web (https://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) trobaràs una sèrie de preguntes en aquest format.	50 minuts
2 Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, ha d'extreure les idees clau de la unitat.	10 minuts



En el 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, segurs i sostenibles. Per a aquestes propostes, es poden utilitzar les propostes de canvis de les fitxes de l'alumnat de la unitat 8.

Consideracions prèvies

Cal tenir present que existeixen diferències culturals i varietat de dietes (per exemple, vegana, vegetariana, etcètera).

L'alimentació sostenible

Cal tenir present a què ens referim quan parlem d'una alimentació sostenible: és aquella que es basa en aliments frescos, de temporada, locals i ecològics. Els aliments de producció pròpia o de pagesia són aquells que ens arriben directament de qui els ha produït, criat, caçat o pescat. Els aliments locals són els que tenen l'origen a la regió i generen baixes emissions. L'agricultura ecològica i l'agroecologia afavoreixen el respecte al medi ambient, posant atenció a les condicions socials de la pagesia.

Tenir cura amb possibles trastorns de la conducta alimentària (TCA)

Cal tenir especial cura a detectar possibles trastorns de la conducta alimentària 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.

IDEES CLAU

- Una alimentació saludable, segura i sostenible, la pràctica d'activitat física i el descans són fonamentals en el nostre estat de salut.
- Una alimentació saludable requereix menjar de manera variada i equilibrada aliments principalment frescos i mínimament processats.
- Els nutrients, que formen part dels aliments, són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius.
- Una alimentació sostenible es basa en aliments frescos, de temporada, locals i ecològics.
- És important conèixer i posar en pràctica algunes normes de seguretat alimentària com la refrigeració dels aliments, el rentat de mans i tècniques segures per cuinar a casa.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels i les adolescents, i en la millora del benestar físic i emocional, així com l'autoestima i la capacitat d'aprenentatge.
- El descans és primordial per al creixement i desenvolupament saludable en l'adolescència.



**Tingue-ho
present!**

UNITAT 8: opció A

propostes saludables al nou centre jove

Activitat

Elaboració de la proposta d'un menú saludable, equilibrat i sostenible per a un centre jove, així com la proposta d'activitats físiques per a aquest centre. Així mateix, l'alumnat escriurà un compromís de millora de la seva alimentació, pràctica d'activitat física i descans.

Una o dues setmanes abans, el professorat constituirà grups de treball.

Objectiu

Aprofundir en les bases d'una alimentació, activitat física i descans saludables, respectant les persones i el medi ambient, així com valorar i millorar-ne algun aspecte de l'àmbit 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 la importància de menjar aliments de temporada, locals, de pagesia i ecològics.
- Conèixer o repassar la piràmide de la salut (alimentació saludable i sostenible i activitat física).
- Conèixer algunes de les conseqüències socials i ambientals dels sistemes alimentaris.
- 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.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una o dues hores aproximadament.

La durada de cada activitat es pot adaptar a les característiques de l'alumnat amb qui s'ha de treballar.

Per desenvolupar-la, cal el treball previ de l'alumnat a aquesta activitat.

Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
1. Proposta grupal d'un menú saludable i sostenible i d'activitats físiques Una o dues setmanes abans de l'activitat, el professorat divideix l'alumnat en grups petits (separa nois i noies sempre que sigui possible). Cada grup farà una presentació breu amb una proposta d'un menú saludable, equilibrat i sostenible, "Menú del centre jove", i d'activitats físiques, "Mou-te al centre jove", que voldrien que s'oferís si s'obris un centre jove al territori. Es tracta que convencin les persones responsables del nou centre jove explicant els avantatges de la seva proposta en aspectes de salut i sostenibilitat. El professorat decidirà la manera més engrescadora i a la vegada factible de fer la presentació: gravació (recomanada), PowerPoint, cartolines, etcètera. Per a l'activitat "Menú del centre jove", l'alumnat farà propostes d'àpats saludables i sostenibles que els agradaria que el centre jove oferís. L'alumnat potenciarà la incorporació d'aliments frescos, de temporada, locals i ecològics en els seus menús. Pot ser d'utilitat la informació del programa Comerç Verd (https://ajuntament.barcelona.cat/mercats/ca/els-mercats/mercats-de-barcelona/sostenibilitat/comerc-verd). Per a l'activitat "Mou-te al centre jove", tots els grups faran una proposta d'activitats físiques.	ATENCIÓ! Aquestes presentacions es preparen 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 iniciarà una petita discussió per debatre temes com ara: – 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 i sostenible. – Anàlisi sobre si als menús s'ha tingut en compte la diversitat de l'alumnat, com menús vegetarians, persones celiaques, dificultats de deglució, opcions religioses, etcètera. – Identificació de quins beneficis socials i ambientals aporta la incorporació d'aliments de temporada, locals, de pagesia i ecològics en els menús. – Valorar les diferències de les propostes presentades segons el gènere, la diversitat cultural i la diversitat funcional.	15 minuts
4. Proposta de canvi individual Es convidarà l'alumnat a pensar i escriure algun petit canvi que pot fer en la seva alimentació, pràctica d'activitat física i descans per tal que siguin més saludables i sostenibles.	15 minuts
5. Idees clau L'alumnat, amb el suport del professorat, 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 pel que fa a l'alimentació d'algun alumne o alumna, ja que la gran majoria de les persones no complim estrictament les dietes proposades (cal evitar conductes obsessives en el tema). Així mateix, és important detectar posicions més patològiques, que caldrà derivar als recursos professionals adequats (Consulta Oberta, pediatria del CAP, etcètera). A més, en cas de detectar alguna conducta preocupant s'hauria de valorar informar la família de l'alumnat.

Orientacions didàctiques

Possibilitat d'augmentar el temps de la sessió

Si la dedicació total a l'activitat s'augmentés a dues hores, es podrien 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 dedicar la sessió següent a l'activitat física. Si hi ha 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

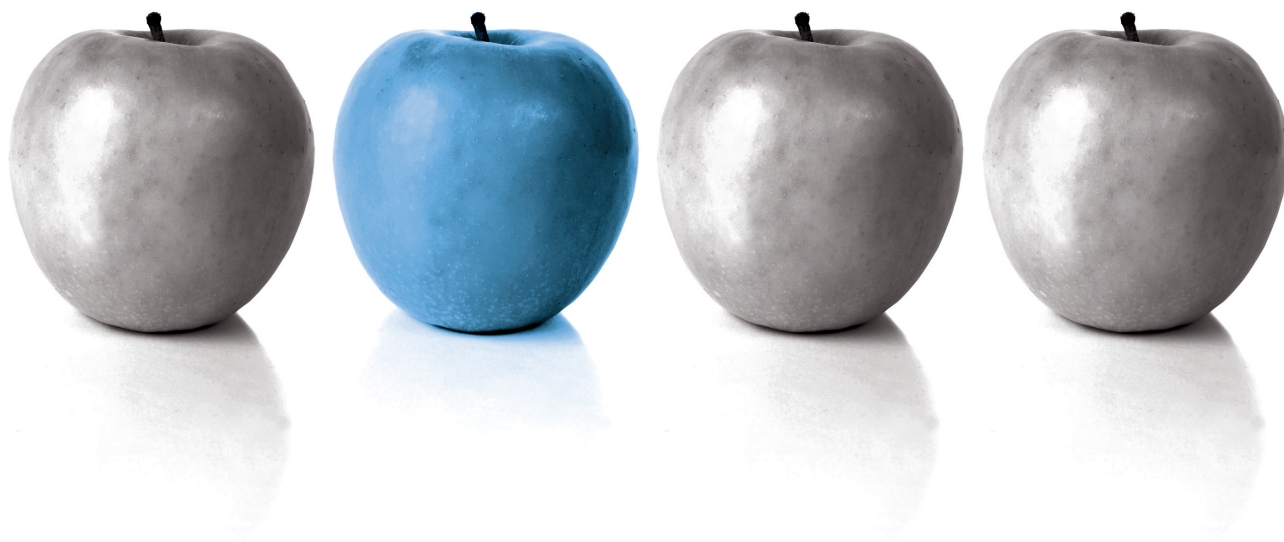
La presentació es pot fer en diversos formats, i sempre cal valorar la manera més engrescadora però a la vegada més factible i que tingui en compte tota la diversitat de l'alumnat i les seves necessitats especials.

Fer indicacions i suggeriments

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

Material

A l'adreça <http://www.aspb.cat/documents/canvis> podeu troba el document "Proposta d'activitats i altres recursos d'interès" amb una activitat complementària per treballar la unitat amb l'alumnat, així com altres recursos d'interès.



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 i sostenible com d'activitats físiques que us agradaria que s'oferissin al centre. Per convèncer el centre haureu de fer una presentació mostrant el menú i la proposta d'activitats físiques que plantegeu, en què exposeu clarament els avantatges i els beneficis en el sentit de saludables i respectuosos amb l'entorn. A més, seria interessant explicar els beneficis socials i ambientals a l'hora d'utilitzar aliments frescos, de temporada, locals i ecològics en els vostres menús.

Abans de fer la presentació, podeu fer una ullada al material de suport del programa (<https://www.aspb.cat/documents/canvis/>).

També podeu revisar el material del projecte Comerç Verd, on s'explica què són els productes locals, ecològics i de pagesia i així aprendre alguns dels avantatges socials i ambientals d'aquest tipus de productes (<https://ajuntament.barcelona.cat/mercats/ca/els-mercats/mercats-de-barcelona/sostenibilitat/comerc-verd>).

MENÚ DEL CENTRE JOVE

Feu una proposta de menú saludable i sostenible. Una vegada ja coneixeu millor els ingredients d'una alimentació saludable i sostenible, debateu en el grup el menú 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 és saludable, avantatges?

Els ingredients

Els ingredients són frescos, locals, de temporada i/o ecològics? Com ho podem saber? On anirem a comprar els ingredients?

Com presentarem la proposta de menú per convèncer el centre jove?

MOU-TE AL CENTRE JOVE

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

Quines activitats físiques proposarem?

Per què són saludables i accessibles per a tothom?:

Com les presentarem per convèncer el 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 intentaré incorporar al meu esmorzar abans de sortir de casa una peça de fruita de temporada i procedència local).

Intenta no fer massa canvis alhora, si no, és possible que et frustris i et rendeixis. De vegades, redactar el 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

- Una alimentació saludable, segura i sostenible, la pràctica d'activitat física i el descans són fonamentals en el nostre estat de salut.
- Una alimentació saludable requereix menjar de manera variada i equilibrada aliments principalment frescos i mínimament processats.
- Els nutrients, que formen part dels aliments, són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius.
- Una alimentació sostenible es basa en aliments frescos, de temporada, locals i ecològics.
- És important conèixer i posar en pràctica algunes normes de seguretat alimentària com la refrigeració dels aliments, el rentat de mans i tècniques segures per cuinar a casa.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels i les adolescents, i en millora el benestar físic i emocional, així com l'autoestima i la capacitat d'aprenentatge.
- El descans és primordial per al creixement i desenvolupament saludable a l'adolescència.



**Tingue-ho
present!**

UNITAT 8: opció B

registres dels nostres hàbits

Activitat

Anàlisi d'un autoregistre setmanal de l'alimentació, l'activitat física i el descans personal i proposta de millora d'algun aspecte relacionat amb aquests hàbits.

Objectiu

Analitzar l'alimentació, l'activitat física i el descans personal i millorar-ne algun aspecte per tal que siguin més saludables i sostenibles.

Objectius específics

- Identificar aspectes adequats i aspectes millorables de la pròpia alimentació, activitat física i descans.
- Identificar els beneficis per a la salut i l'entorn de seguir uns hàbits alimentaris basats en el consum de productes frescos, de temporada, locals i ecològics.
- Conèixer la importància de comprar productes directament a la pagesia o a través de circuits curts de comercialització per mantenir un món rural viu.
- Entendre que les conductes relacionades amb l'alimentació, l'activitat física i el descans, en bona part, estan determinades per les pressions socials.
- 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.

Cada professional pot valorar quin és l'espai més adequat per treballar amb el seu alumnat.

Durada orientativa de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.



Procediment

FASES A SEGUIR	DURADA ORIENTATIVA
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", tenint en compte si són frescos, locals, de proximitat o ecològics a la fitxa "Sostenibilitat dels aliments". També registrarà l'activitat física i el descans a la fitxa "Diari d'activitat física i descans".	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 i sostenible, activitat física i descans tenint en compte els dubtes detectats a la sessió anterior. A l'hora de parlar d'alimentació saludable es recomana consultar el material de l web de l'ASPB, https://www.aspb.cat/documents/canvis/. Per parlar d'alimentació sostenible es recomana fer referència als productes de temporada, locals, de pagesia i ecològics fent èmfasis en les dimensions socials i ambientals d'aquesta mena d'aliments. Es pot utilitzar com a suport el material elaborat en el marc del projecte Comerç Verd de l'Ajuntament de Barcelona (https://ajuntament.barcelona.cat/mercats/ca/els-mercats/mercats-de-barcelona/sostenibilitat/comerc-verd).	15 minuts
3. Anàlisi individual i proposta de canvi Cada alumne o alumna analitza individualment el seu "Diari alimentari", la fitxa "Sostenibilitat dels aliments" i el "Diari d'activitat física i descans". Revisant els autoregistres, l'alumnat analitzarà la seva dieta, la pràctica d'activitat física i el seu descans, tenint present la freqüència d'ingesta dels grups d'aliments, el tipus d'aliments, si són frescos, de temporada, locals o ecològics, així com l'activitat física i el descans recomanats. Posteriorment, l'alumnat, de manera individual, identificarà aquells aliments que podria afegir a la seva dieta per millorar-la i aquells que n'eliminarà o en reduiria. De la mateixa manera, identificarà quines activitats físiques podria incorporar a la seva vida i quines hauria de reduir. Per últim, identificarà els seus hàbits de descans i farà una proposta de millora en el cas que calgui. 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 pugui relativitzar i canalitzar certes angoixes que pugui detectar respecte l'alimentació d'algun alumne o alumna, ja que la gran majoria de les persones no complim estrictament les dietes proposades (cal evitar conductes obsessives en el tema). Així mateix, és important detectar posicions més patològiques, que caldrà derivar als recursos professionals adequats (Consulta Oberta, pediatria del CAP, etcètera). A més, en cas de detectar alguna conducta preocupant s'ha de valorar informar la família de l'alumnat.

Dades d'interès per treballar el contingut d'aquesta unitat

Patró d'alimentació dels i de les adolescents del nostre entorn

És important tenir present quin és el patró de l'alimentació dels i de les adolescents del nostre entorn, així com les recomanacions més adients per millorar-la.

12 a 14 anys

Resultats observats ^{1,2}	Recomanacions ^{4,5}
Baixa adherència a la dieta mediterrània (86 %)	Basar l'alimentació en el consum de fruita fresca i hortalisses de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn, i evitar qualsevol tipus de beguda ensucrada i de beguda alcohòlica (vi, cervesa, cava, begudes d'alta graduació, etcètera).
Consum freqüent de productes hipercalòrics (hamburgueses, pizzes, etcètera), begudes ensucrades (refrescos), productes amb sucre (pastes, brioixeria, caramels, etcètera) o piscois i menjars salats (patates fregides, galetes salades, etcètera) (28 %)	Substituir els productes hipercalòrics per aigua, farinacis integrals, fruita, fruita seca crua o torrada, hortalisses, tubercles, llegums, lactis sense ensucrar, carn blanca, peix i ous.
No consum diari de 5 racions de fruita o verdura (90 %)	Consumir 5 racions al dia de fruites o hortalisses.
Consum diari de begudes ensucrades (6 %)	Evitar el consum de begudes ensucrades i substituir-les per aigua o aigües aromatitzades.
Consum diari de snacks (18 %)	Reduir el consum de snacks salats i substituir-los per fruita fresca, fruita seca, entrepans de pa integral, etcètera.
Consum insuficient de llegums i hortalisses (85 %)	Augmentar el consum de llegums a 3-4 vegades a la setmana i el d'hortalisses, a 2 vegades al dia.
Consum gairebé diari de dolços (29 %)	Reduir el consum de dolços i substituir-los per fruita fresca, fruita seca i fruita dessecada.
Consum de begudes energètiques alguna o més vegades a la setmana (34 %)	Evitar el consum de begudes energètiques i substituir-les per aigua o aigües aromatitzades.
Han consumit alguna vegada alcohol (18 %)	Evitar el consum d'alcohol.
Àpats amb la família a diari (39 %)	Fer almenys un àpat al dia en família.



15 a 19 anys

Resultats observats ^{1,2}	Recomanacions ^{4,5}
Baixa adherència a la dieta mediterrània (48 %)	Basar l'alimentació en el consum de fruita fresca i hortalisses de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn, i evitar qualsevol tipus de begudes ensucrades i de begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, begudes d'alta graduació, etcètera).
Consum excessiu d'alcohol (el 54,5 % s'ha emborratxat alguna vegada)	Evitar el consum d'alcohol.
No consum diari de 5 racions de fruita o verdura (87 %)	Consumir 5 racions al dia de fruites o hortalisses.
Consum diari de begudes ensucrades (14 %)	Evitar el consum de begudes ensucrades i substituir-les per aigua o aigües aromatitzades.
Consum diari de snacks (15 %)	Reduir el consum de snacks salats i substituir-los per fruita fresca, fruita seca, entrepans de pa integral, etcètera.
Consum insuficient de llegums i hortalisses (89 %)	Augmentar el consum de llegums a 3-4 vegades a la setmana i el d'hortalisses, a 2 vegades al dia.
Consum gairebé diari de dolços (13 %)	Reduir el consum de dolços i substituir-los per fruita fresca, fruita seca i fruita dessecada.
Consum de begudes energètiques alguna o més vegades a la setmana (42 %)	Evitar el consum de begudes energètiques i substituir-les per aigua o aigües aromatitzades.
Àpats en família a diari (31 %)	Fer almenys un àpat al dia en família.

13 a 19 anys

Resultats observats ³	Recomanacions ^{4,5}
Consum excessiu (≥ 3 a la setmana) de carn (38-44 %)	Reduir la freqüència i la quantitat de consum de carn, especialment de carn vermella i processada.
Consum inferior al recomanat de fruita o verdura (92,3-94,5 %)	Consumir 5 racions al dia de fruites o hortalisses.
Consum ≥ 3 al mes de begudes ensucrades (73,4-83,6 %)	Evitar el consum de begudes ensucrades i substituir-les per aigua o aigües aromatitzades.
Consum ≥ 3 al mes de brioxeria (54,5- 62,2 %)	Reduir el consum de dolços i substituir-los per fruita fresca i fruita dessecada, entrepans, etcètera.
Consum de llaminadures (39,8- 41,3 %)	Reduir el consum de llaminadures i substituir-les per fruita fresca, fruita seca i fruita dessecada.

1. Enquesta de salut de Catalunya, 2022. Barcelona: Direcció General de Planificació en Salut, 2023. Disponible a <https://hdl.handle.net/11351/9652>

2. Moreno C., Ramos P., Rivera F., et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en Cataluña. Ministerio de Sanitat, 2020.

3. Ariza C., Serral G., Ramos P., i Artazcoz, L. *Impacte dels hàbits alimentaris en la salut dels infants i adolescents de Barcelona*. Agència de Salut Pública de Barcelona, 2019.

4. Agència de Salut Pública de Catalunya. *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles*. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020. Disponible a https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

5. Agència de Salut Pública de Catalunya. *Petits canvis per menjar millor*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2024. Disponible a <https://hdl.handle.net/11351/3695.2>

Nutrients	Resultats observats	Recomanacions
Energia		Adequació de les quantitats en funció de les necessitats individuals
Lípids	Aportació de calories d'origen lipídic massa alta	Reducció dels greixos, especialment els d'origen animal (carns grasses, embotits, brioixeria, etcètera)
Hidrats de carboni	Consum elevat de sucres Consum insuficient de carbohidrats complexos i fibra	Reducció dels sucres simples, les begudes ensucrades, les llaminadures, els dolços, la brioixeria, els aliments ensucrats Augment del consum de pa i productes integrals Augment de la quantitat de fruita, verdura, llegums i fruita seca
Proteïnes	Aportació excessiva de proteïnes d'origen animal	Reducció de la freqüència i la mida de les racions de carns i embotits

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. (2002). "Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas". A: L. Serra, J. Aranceta (eds.). *Alimentación infantil y juvenil. Estudio Enkid*. Barcelona: Masson, p. 14-28.

Orientacions didàctiques

No comparar les fitxes individuals dels diaris de l'activitat

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

Diari de suport

Si el professorat ho creu oportú, pot emplenar els seus propis diaris, o bé tenir preparat algun diari exemple per donar-los en el cas que algú no en tingui o no l'hagi emplenat del tot.

Canvis o millores plantejades

Respecte als canvis o les millores, és important que l'alumnat pensi en aliments i activitats que puguin incorporar o reduir fàcilment i que estiguin al seu abast. Les millores plantejades per aconseguir una alimentació més saludable i sostenible, així com 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 el diari, assenyalant en quin àpat o 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 petits i assolibles. Al llarg del curs, el professorat es pot interessar pels avenços i reforçar molt positivament els èxits.

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

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI ALIMENTARI

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							

Sostenibilitat dels aliments:

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI ALIMENTARI

Aliments consumits (sòlids i líquids)	Un aliment que hagis menjat en aquest àpat (a l'esmorzar, al dinar....)	Procedència de l'aliment (local, nacional, internacional))	Producte fresc (Si/No)	Producte de temporada (Si/No)	Producte ecològic (Si/No)	On l'has comprat
Esmorzar						
Entre àpats						
Dinar						
Entre àpats						
Berenar						
Entre àpats						
Sopar						
Abans d'anar a dormir						

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

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS

ACTIVITAT FÍSICA REALITZADA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Pujar o baixar escales							
Anar caminant o amb 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 fer que la teva alimentació sigui més saludable o sostenible i millorar la teva activitat física o descans. A continuació, escriu què vols canviar durant un període determinat (per exemple, durant la propera setmana intentaré incorporar al meu esmorzar abans de sortir de casa una peça de fruita de temporada i procedència local).

Intenta no fer massa canvis alhora, és possible que et frustris i et rendeixis. De vegades, redactar el pla pot ajudar a fer-lo funcionar. No et rendeixis si no ho aconsegueixes a la primera, torna a pensar el pla 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

- Una alimentació saludable, segura i sostenible, la pràctica d'activitat física i el descans són fonamentals en el nostre estat de salut.
- Una alimentació saludable requereix menjar de manera variada i equilibrada aliments principalment frescos i mínimament processats.
- Els nutrients, que formen part dels aliments, són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius.
- Una alimentació sostenible es basa en aliments frescos, de temporada, locals i ecològics.
- És important conèixer i posar en pràctica algunes normes de seguretat alimentària com la refrigeració dels aliments, el rentat de mans i tècniques segures per cuinar a casa.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels i les adolescents, i en millora el benestar físic i emocional, així com l'autoestima i la capacitat d'aprenentatge.
- El descans és primordial per al creixement i desenvolupament saludable a l'adolescència.



**Tingue-ho
present!**

