

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 Garcia 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 Gonzàlez¹ 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, Maïa 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.

¹⁰CREDV – 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

BLOC 1: Canvis en l'adolescència

UNITAT 1. FITXA PER A L'ALUMNAT. ESTEM CANVIANT	3
---	---

BLOC 2: Valoració personal

UNITAT 3. FITXA PER A L'ALUMNAT. EL BEBÈ	5
--	---

UNITAT 4. FITXA PER A L'ALUMNAT. APRENDRE A ESTIMAR-ME	6
--	---

BLOC 3: Influència de les pantalles i xarxes socials

UNITAT 5. FITXA PER A L'ALUMNAT. PANTALLES I XARXES SOCIALS	7
---	---

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

UNITAT 8 A. FITXA PER A L'ALUMNAT. MENÚ DEL CENTRE JOVE I MOU-TE AL CENTRE JOVE	9
---	---

UNITAT 8 B. FITXA PER A L'ALUMNAT. DIARI ALIMENTARI	10
---	----

UNITAT 8 B. FITXA PER A L'ALUMNAT. SOSTENIBILITAT DELS ALIMENTS	11
---	----

UNITAT 8 B. FITXA PER A L'ALUMNAT. DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS	12
---	----

BLOC 1. UNITAT 1

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.

BLOC 2. UNITAT 3

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?

UNITAT 4

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?

BLOC 3. UNITAT 5

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?

BLOC 4 . UNITAT 8: OPCIÓ A

FITXA PER A L'ALUMNAT

MENÚ DEL CENTRE JOVE I 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:

UNITAT 8: OPCIÓ B

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI ALIMENTARI

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

Aliments consumits (sòlids i líquids)	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							

Sostenibilitat dels aliments:

FITXA PER A L'ALUMNAT

SOSTENIBILITAT DELS ALIMENTS

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						

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS

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

ACTIVITAT FÍSICA REALITZADA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Pujar 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							

