

CANVIS

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

material complementari per al professorat



CONTINGUTS

2

BLOC 1
canvis en
l'adolescència
(unitats 1 i 2)

7

BLOC 2
valoració personal
(unitats 3 i 4)

11

BLOC 3
influència de les
pantalles i xarxes
socials
(unitats 5 i 6)

13

BLOC 4
alimentació, activitat
física, descans i
seguretat alimentària
(unitats 7 i 8)

BLOC 1

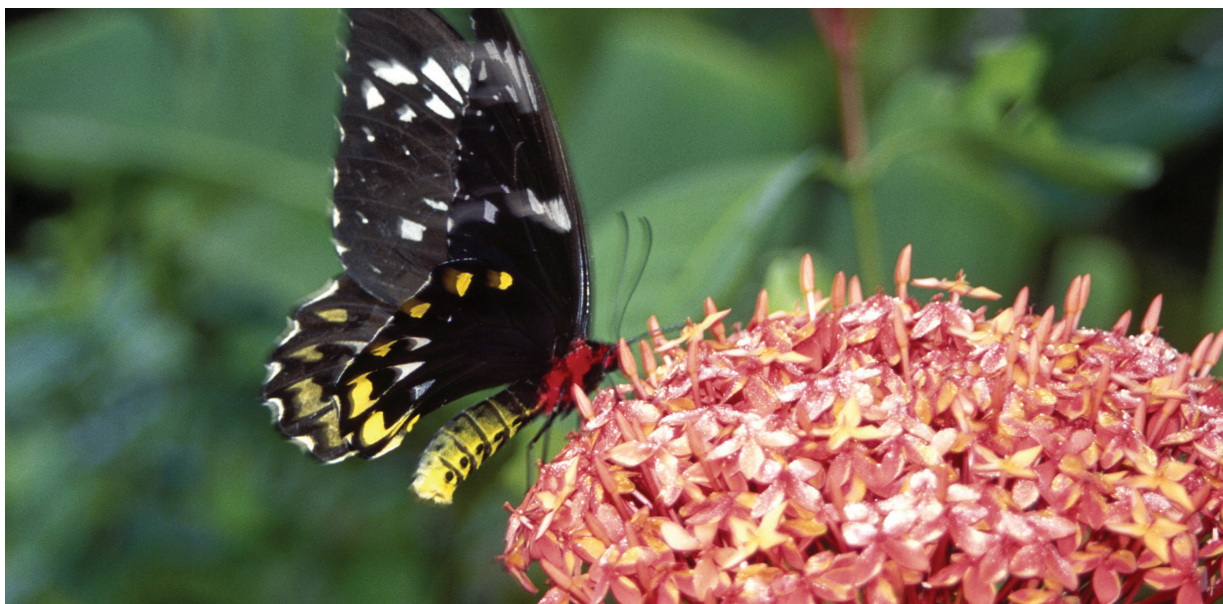
canvis en l'adolescència (unitats 1 i 2)

característiques de l'adolescència

L'adolescència és un període que comença cap als 11 anys i es perllonga fins als 17 o 18.

- Durant aquests anys es produeixen canvis importants: físics, psicològics o emocionals i socials profunds.
- És una etapa de transició en la qual els canvis es produeixen molt ràpidament i exigeixen readaptacions continuades: de l'adolescent, de la resta de les persones amb l'adolescent i de les formes de relació.
- És una època en la qual es planteja per primer cop un projecte de vida.
- Habitualment, les noies arriben abans a aquesta etapa, ja que la seva maduració hormonal acostuma a ser més precoç que la dels nois. Cal tenir en compte aquest fet pel que significa per a les noies aquest desenvolupament previ (burles per la mida dels pits, comparacions, sexualitzacions dels cossos per part de la resta de companys i companyes, etcètera).
- En aquest període, les persones es fan més autònomes amb relació a la família i a les institucions educatives, sovint marcant distàncies respecte a la moral i la ideologia rebudes. Per als i les joves que han crescut entre dues cultures (la de la família d'origen i l'autòctona), aquest període pot comportar un repte afegit, ja que hi ha dues maneres d'entendre la vida, escales de valors que a vegades es contraposen o es contradueixen.





canvis físics

Com a conseqüència de processos biofisiològics, neurològics, hormonals i morfològics té lloc una àmplia transformació de la figura corporal. La imatge corporal mediatitza les relacions amb la resta de persones en la mesura que és un dels factors que influeixen decisivament en la valoració personal i en l'equilibri emocional. Entre els canvis principals, cal destacar que:

- S'adquireixen el pes i l'alçada de la persona adulta.
- Progressa la maduració del sistema nerviós, que no es completa fins molt després.
- La pell es torna més greixosa i aspra, i pot aparèixer acne; apareix vellositat a les axil·les, a les cames, a la zona del pubis, al pit i la cara.
- Maduren els òrgans genitals i s'inicia la capacitat reproductiva.
- Apareix la menstruació.
- Apareix l'ejaculació.
- Les mames van creixent, les cuixes i la pelvis s'eixamplen, augmenta la grandària del penis i els testicles, s'eixamplen les espatlles, les cames es tornen més musculoses.
- És important no establir com a fixes aquestes diferències fisiològiques entre nois i noies, ja que no totes les persones encaixen en aquest model binari, com poden ser les persones intersexuals o transsexuals.
- Es pot donar l'inici de l'atracció, el desig sexual, l'excitació sexual i l'enamorament i la masturbació.

canvis psicològics o emocionals

- Necessitat d'allunyar-se psicològicament de la família per trobar-se a si mateix o a si mateixa.
- Es posen en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure. S'hade 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.
- Ànsia de llibertat i d'autonomia.
- Sentiment de solitud.
- Reflexió sobre la justícia, l'amor, etcètera.
- Els canvis psicològics o emocionals comporten alhora modificacions intel·lectuals: s'adquireix la capacitat d'utilitzar idees abstractes en comptes de representacions concretes i augmenta la pròpia consciència d'identitat.
- Influència important del grup i dels amics i amigues. Sentiment de pertinença i identificació amb el grup.
- La importància de l'opinió de l'entorn per a la construcció de la pròpia identitat, autoestima i reconeixement, especialment en el cas de les noies que han estat socialitzades sota el prisma d'agradar als altres.
- Etapa de grans variacions emotives.
- Redefinició de la seva identitat.
- A partir de la pubertat s'observa un significatiu increment de problemes d'autoestima i de rebuig de la pròpia imatge corporal.

canvis socials

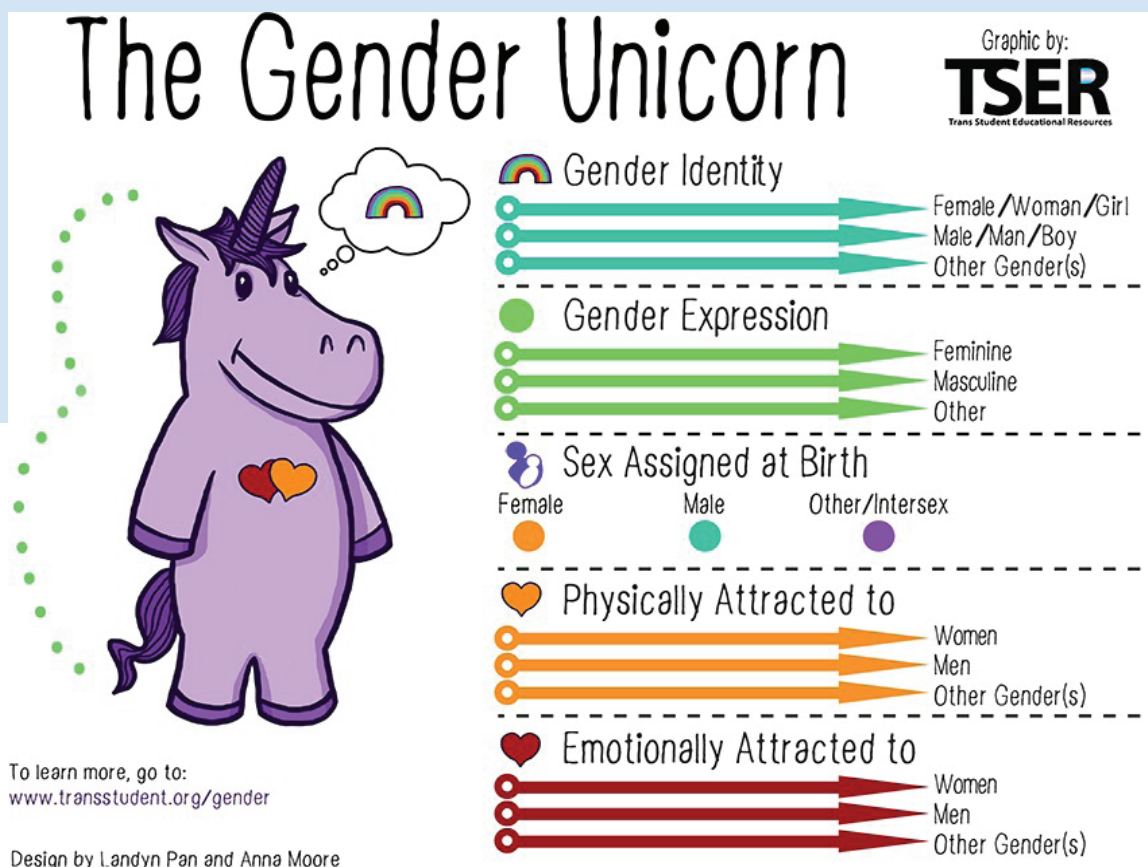
- Es viu entre el desig de ser una persona adulta i, per tant, de gaudir dels avantatges dels adults (independència, relacions adultes, reconeixement social) i l'enyorament de la infantesa (poca responsabilitat, més temps de joc, etcètera).
- Canvis en la relació amb la família.
- Canvis en la relació amb el professorat.
- Canvis en la relació amb les persones de la mateixa edat.
- Preocupació per la imatge.

el sistema sexe-gènere

El gènere és el conjunt de característiques conductuals i estètiques que la societat espera veure reflectit en les persones en funció del seu sexe. Mentre que el sexe fa referència a mascle, intersexual o femella, el gènere fa referència a masculí / home o femení / dona. Alguns exemples d'això són l'expectativa que els mascles siguin agressius i racionals, els agradi prendre riscos, els agradi jugar al futbol i se sentin sexualment atrets cap a les femelles vs. que les femelles siguin delicades i emocionals, els agradi cuidar, els agradi fer safareig i se sentin sexualment atrets cap als mascles. En aquest model binari no es preveu un gènere específic per a les persones intersexuals, i llavors, quan neixen, es tendeix a situar-les en alguna de les dues categories existents, per tal que visquin com a part d'una majoria.

Hi ha persones que conceben el gènere com una construcció social que s'imposa i es transmet a través de la cultura, d'altres que el conceben com un conjunt de característiques i predisposicions innates i d'altres que el conceben com una combinació d'ambdues. En el marc d'aquesta pluralitat, hi ha persones que no s'identifiquen amb el gènere socialment associat amb el seu sexe, o bé amb aspectes concrets d'aquest gènere, la qual cosa dona lloc a un ventall d'experiències, com ara reivindicar altres formes de ser home o dona (per exemple, ser un home sensible o una dona peluda), autoidentificar-se com a persona sense gènere o autoidentificar-se com a persona transgènere, la qual cosa significa identificar-se amb el gènere socialment contrari a l'assignat en néixer.

El fet de no identificar-se (en els seus diferents graus) amb el gènere socialment assignat posa les persones en qüestió en una situació de desavantatge respecte de les altres, i les exposa a tota una sèrie de discriminacions i violències dirigides a estigmatitzar la diferència i mantenir l'ordre del que es considera normal.



més informació

“Dibuixant el gènere”

Projecte divulgatiu basat en el llibre Dibuixant el gènere, que acosta les aportacions dels estudis de gènere a un públic ampli. Elaborat per Gerard Coll-Planas i Maria Vidal

Enllaç

www.youtube.com/watch?v=nWKkJ8bjTW4

Al capítol 4 es parla de sexe, gènere i identitat sexual, i es fa una clara explicació d'intersexualitat i transsexualitat.

Durada: 5' 38"

Vídeo Fundació Sexpol

Explicació sobre diversitat sexual sortint del sistema binari per saber diferenciar què és el sexe biològic, la identitat sexual o de gènere, l'expressió de gènere i l'orientació sexual.

Enllaç

<https://sexpol.net/la-diversidad-sexual/>

Durada: 7' 21"

Entrevista a Miquel Missé

Sociòleg i activista trans que ha editat diversos llibres i estudis sobre el tema.

Enllaç

<https://www.youtube.com/watch?v=LvXzdkgkgl>

Durada: 37' 52"

Masculinitats en crisi – betevé 5'

Enllaç

<https://www.youtube.com/watch?v=OPQZumJajMU&list=PLherJNv065QIpbOkR0eeZT8NIkUpf9zH&index=19>

Durada: 5' 43"

Intersexualitat

Breu explicació sobre intersexualitat a la televisió mexicana Televisa

Enllaç

<https://www.youtube.com/watch?v=nFQ-DG-c4wY>

Durada: 3' 22"

més informació sobre l'adolescència

“La adolescencia nos hizo humanos” Programa Redes

En aquest capítol es parla d'aquesta etapa exclusiva del desenvolupament humà que, per incòmoda i conflictiva que sembli, és la pista d'enlairament del pensament adult.

Enllaç

<https://www.youtube.com/watch?v=cfSJeEhEdg>

Durada: 27' 18"

BLOC 2

valoració personal (unitats 3 i 4)

La valoració personal

És la valoració que fa cadascú de la seva persona i es va formant des de la infància. Es forma a partir de les pròpies experiències i de les valoracions fetes per persones importants per a l'individu (la família, els amics i les amigues, els companys i les companyes, els líders socials).

Cal sortir de la dicotomia de valorar tot allò referent a nosaltres mateixos i mateixes en termes de negatiu i positiu. El procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i aquest hauria de ser un dels punts clau per treballar en aquest bloc, a més de l'acceptació d'un mateix o una mateixa sense un judici de valor en aquest sentit.

És important tenir en compte que les capacitats d'una persona van evolucionant amb el temps. Anem adquirint noves capacitats i reforçant les ja existents. No és un concepte tancat i cal tenir-ho en compte en les autovaloracions.

Existeix una tendència vers la infravaloració, és a dir, negar o minimitzar les virtuts o aspectes positius, i sobrevalorar els aspectes negatius.



L'autoimatge

És la representació mental que es fa la persona de la seva aparença física, la cara i el cos posats en relació amb els models socials hegemònics i allò que es considera positiu.

La comparació amb els amics, les amigues i els models socials del moment fa que els defectes propis o allò que s'allunya de la imatge ideal es vegi a través d'una lent d'augment. D'aquesta manera, pràcticament ningú no està content amb el seu aspecte.

La moda imposa uns criteris de bellesa artificiosos que indueixen a valorar més l'aspecte físic que la resta de qualitats personals. Especialment en les noies, la pressió dels cànons de bellesa imperants té un paper clau que cal tenir en compte.

com ens influeixen les altres persones?

Sovint, les persones que ens envolten manifesten verbalment les seves satisfaccions, desgrats i actituds en relació amb els atributs estereotipats basats en uns cànons socials rígids establerts. Aquests judicis socials poden influir en l'avaluació que les persones receptores fan d'elles mateixes.

Cada persona es classifica segons pertanyi a un grup valorat o no en funció dels seus antecedents ètnics, de raça, sexe, opció sexual o característiques físiques segons un sistema que devalua qui no sigui noi, blanc, heterosexual, sense cap tipus de diversitat funcional.

Sovint els estereotips, la desconsideració que la societat mostra vers els diferents —dones, trans, immigrants, negres, moros, mariques, discapacitats— condicionen molt el nostre marge de valoració i allò que és correcte en nosaltres.

En el cas de les noies, avui dia se segueixen reforçant comportaments de cura i atenció als altres, aprenent a sentir-se bé quan fan feines per a l'altra gent.



estereotips de gènere

Els estereotips de gènere són construccions culturals que determinen una visió de les característiques i actituds de cada sexe.

Creem models rígids en els quals s'ha d'encaixar per ser socialment acceptat, fixen un model de ser noi i un model de ser noia i, a partir d'una visió tòpica construïda, estableixen un sistema desigual de relacions entre els dos sexes i de cadascun d'ells vers el món.

La forma sexista de construir la identitat pot influir en el concepte de si mateixos de noies i nois adolescents, que s'identifica amb l'estereotip femení —la passivitat, la dependència i la submissió— i amb l'estereotip masculí —la fortalesa, la independència, el domini i la utilització de la violència.

Existeix una visió dominant dels homes amb què la premsa i altres mitjans de comunicació ens bombardegen.

Aquesta visió els presenta com a durs, forts, agressius, independents, valents, sexualment actius, intel·ligents, etcètera. La imatge corresponent a les dones és que són vulnerables, dèbils, no agressives, amables, afectuoses, passives, dependents, immadures.

gènere i cos

El cos és un eix de la condició femenina, el deure estètic cada vegada abasta més dones. En general, cap no aconsegueix el grau anhelat o impostat a través d'estereotips. Aquests arriben a ser de tal magnitud que produeixen el lletgisme en les dones: una forma concreta de baixa autovaloració en què no hi ha acceptació d'algunes parts del cos que no corresponen amb la forma, el color, la fermesa o la grandària deguts. El cos no és percebut d'una manera unitària ni pròpia, ha estat fragmentat i apropiat per l'imaginari hegemònic.

Per això, la representació de la imatge de la dona ideal que associa estar prima amb la bellesa, l'èxit i l'eficàcia s'ha de denunciar com una de les formes més generalitzada de violència i alienació de gènere.

Sentir lletjor o ser considerada lletja fa que cada dona es rebutgi a si mateixa amb hostilitat, i acabi actuant contra el seu propi cos, que no el vol, no el sent com a propi i, per tant, finalment no el cuida.

Encara que el culte al cos eròtic, esportiu i estètic s'obre pas, el tractament del cos masculí és diferent i menys normatiu que en la dona. Amb tot, els homes no queden exclosos per lletjor. La bellesa afegeix més valor personal a l'automàtic de gènere i potencia el poder.

Els homes són ensenyats, sobretot, en l'exhibició i instrumentalització del seu cos per a la força i el treball, i prevalen cànons de bellesa masculins focalitzats en un tors musculós i atlètic. No obstant això, els objectius principals de l'aprenentatge corporal de les dones són la reproducció i la seducció. Aquesta instrumentalització diferenciada fa que el cos de les dones estigui sota la mirada constant de la societat.

Podem considerar que els nois i les noies tenen una concepció i percepció diferent en relació amb el seu propi cos i la seva cura, tal com ho mostra, per exemple, el fet que per a un noi probablement és molt més important la musculació adequada del seu cos, mentre que per a una noia ho és molt més la cura de la pell o de l'alimentació.

racisme i cos

El racisme s'entrellaça amb altres components de les exigències estètiques. Es desvaloren o es valoren les persones per les seves característiques racials, i per endavant hi ha un dèficit estètic en les persones que pertanyen a grups racials inferioritzats. Els trets racials dels grups dominants es converteixen en allò bonic, i els dels que hi ha sota domini racial, en allò lleig.

Els estereotips estètics moderns corresponen amb característiques de persones blanques en tota la seva varietat. La representació simbòlica racista de l'estètica femenina ha estat internalitzada especialment per les dones de tot el món, i per a moltes és un valor d'autoestima.

estratègies per millorar la valoració personal

En aquest bloc volem proporcionar eines a les persones joves per tal que puguin millorar la seva valoració personal.

A partir de la pubertat, s'observa un increment significatiu de problemes d'autoestima i de rebuig de la pròpia imatge corporal.

Inicialment hem de treballar els estereotips socials i com ens poden afectar individualment. L'alumnat ha de poder identificar aquestes pressions en la seva pròpia valoració personal.

Aquestes estratègies poden ajudar a millorar l'autoconeixement i acceptar-se entenent la diversitat dels cossos i de les característiques físiques, trencant precisament amb els estereotips sobre el que és positiu i negatiu. És important mostrar a les persones joves la capacitat de ser agents de la seva pròpia vida i no mostrar-los exclusivament com a víctimes d'unes determinades normes hegemòniques. Es tenen en compte les exigències i sofriments als quals se sotmet diàriament les persones per part d'una cultura que provoca desigualtats socials que van adscrites al cos, però hi ha lloc per a la contestació i la transformació. Suposa, per tant, no ocultar, sinó mostrar els conflictes, i passar de considerar el cos com un objecte que cal considerar un subjecte.

És important l'autoconeixement i, si una persona es vol conèixer, ha de provar i desenvolupar les capacitats que tenen a veure amb els seus propis interessos.

Quan una persona s'enfronta a situacions innovadores, es posa a prova i adquireix confiança



en les seves possibilitats, el que fa que se senti segura i s'animi a seguir provant.

Hem d'aprendre a saber si el que fem està bé o malament no solament quan els i les altres ens valoren, ens aprofiten o ens rebutgen. Molts nois i noies aprenen a anteposar els interessos dels altres als propis, a exigir-se més a si mateixos que a la resta.

A més, és important:

- Utilitzar un llenguatge no pejoratiu i precís en parlar d'un mateix o una mateixa.
- No generalitzar.
- Reconèixer les nostres qualitats i reforçar els nostres aspectes positius.

BLOC 3

influència de les pantalles i xarxes socials (unitats 5 i 6)



Sovint, a les persones adultes ens preocupa l'ús de pantalles i xarxes socials que fa el jovent. A aquesta preocupació, moltes vegades, s'hi afegeix el desconeixement.

Així, el primer que cal fer és apropar-nos a aquestes tecnologies, conèixer-les amb una mirada crítica però alhora, també, amb la ment oberta a conèixer uns nous codis i una nova forma de comunicació. En acostar-nos-hi, podem trobar que, si se'n fa un bon ús, poden ser les nostres aliades en la tasca educativa i preventiva.

És important destacar que les tecnologies reflecteixen la societat en què vivim, així, atès el context de desigualtats en què ens trobem, la xarxa no estarà exempta de reproduir i potenciar els rols i les desigualtats de gènere o culturals. En aquest sentit, veiem que els referents i continguts que s'ofereixen als i les joves a través de la xarxa reproduïxen uns models estereotipats, desiguals, sexistes, homòfobs i racistes.

Per això serà important fer una anàlisi crítica amb l'alumnat d'aquest ús. És important destacar que no es tracta d'evitar aquest ús, sinó de fer l'alumnat conscient de les implicacions que té el seu ús i les desigualtats que es reproduïxen i es fomenten.



cossos i publicitat

El cos i el fet de tenir-ne cura ocupen un lloc molt important en els missatges publicitaris, destinats principalment a la població juvenil, en els quals predominen un cànon o model de bellesa estandarditzat, amb cossos joves, alts i prims fins a l'extrem. Aquest cànon publicitari s'ha arribat a interioritzar com el model de bellesa ideal. A més de l'exhibició de cossos considerats com a perfectes, en els anuncis publicitaris també ens trobem amb la promoció d'una gamma de productes destinada a aconseguir aquest model de bellesa.

Es pot destacar la representació diferent del cos femení i del cos masculí en els anuncis publicitaris. D'aquesta manera, el cos de la dona s'acostuma a representar com un objecte de consum, com a reclam, i es converteix en un cos-objecte, mentre que el cos dels homes apareix representat en moviment, amb caràcter desafiant, relacionat amb la naturalesa i molt sovint practicant algun esport.

La publicitat i determinats missatges dels mitjans de comunicació representen una imatge ideal corporal impossible d'aconseguir —encara més en períodes de creixement com l'adolescència— o incompatibles amb la salut.

Quan una persona s'enfronta a situacions innovadores, es posa a prova i adquireix confiança en les seves possibilitats, el que fa que se senti segura i s'animi a seguir provant.

publicitat i alimentació

Per arribar al públic, la publicitat dels productes alimentaris utilitza els mateixos mitjans i les mateixes estratègies que la resta de productes de consum. Molt sovint, per promocionar productes alimentaris es fan servir lemes o missatges que suposadament es relacionen amb la salut i recorren a imatges de joves de gran atractiu físic, esveltesa, alçada, bellesa...

La por d'engreixar-se, el consum de productes dietètics... poden causar problemes importants de salut en algunes persones.

És important mantenir sempre una visió crítica davant els missatges que ens arriben a través dels mitjans de comunicació. I cal, també, posar en evidència la contraposició entre els nostres interessos i els interessos econòmics dels anunciants.

Cal analitzar els anuncis amb què les empreses i els mitjans de comunicació pretenen influir en nosaltres per tal d'evitar pretensions

CANVIS

BLOC 4

alimentació, activitat física, descans i seguretat alimentària (unitats 7 i 8)

S'han seleccionat diverses pàgines del CanalSalut de la Generalitat de Catalunya amb informació clara, senzilla i actualitzada sobre alimentació.

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/>

A més, contenen uns audiovisuals breus que es poden projectar a l'aula.

Clicant el text de color **taronja**, s'accedeix directament al web.

piràmide de l'alimentació saludable

Audiovisual amb informació clara i senzilla sobre la piràmide (durada: 2' 39'').

A més, hi ha pòsters, consells, tríptics per descarregar, recomanacions i més informació, com per exemple com s'interpreta la piràmide o diverses racions d'aliments.

els aliments

Aquí trobareu informació sobre diversos tipus d'aliments: la fruita, els llegums, l'aigua, el peix i marisc, la fibra, els antioxidants, els aliments funcionals, els complementos alimentaris, els greixos trans, les begudes ensucrades...

La dieta vegetariana

Una alimentació vegetariana planificada de manera adequada és saludable i nutricionalment correcta sempre que s'equilibrin o es compensin tots els nutrients que el cos necessita.

Les dietes vegetarianes estrictes requereixen un consell i un seguiment acurat i personalitzat.

Aquí trobareu més informació i receptes per a persones vegetarianes.



diversitat cultural

Treballar el programa CANVIS amb joves culturalment diversos no només requereix conèixer exhaustivament les preferències i hàbits alimentaris dels i les joves, sinó tenir una actitud d'obertura i d'interès sobre els aspectes de la seva vida i de les seves trajectòries que estiguin relacionats amb els temes tractats a cada unitat. Aquí trobareu un document amb recomanacions.



etiquetatge

Per tenir una dieta saludable i fer compres segures, hem de fixar-nos en l'etiquetatge dels aliments. Aquí hi ha la clau per saber el que mengem. Aquí trobareu més informació.

També podeu consultar un senzill audiovisual sobre la informació nutricional. Durada: 2' 19".



programa PReME: revisió de menús escolars a catalunya

Al web del PReME trobareu més informació sobre aquest programa de valoració dels menús als centres escolars.

Per sol·licitar la revisió dels menús del vostre centre escolar a Barcelona podeu adreçar-vos a prevencio.escola@aspb.cat.



pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)

Pla elaborat en resposta a l'increment observat en la prevalença de l'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'Organització Mundial de la Salut i de l'Estratègia NAOS (nutrició, activitat física i prevenció de l'obesitat).

Hi ha accions específiques per a l'àmbit escolar.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)



Hg

al·lèrgies alimentàries

Aquí teniu l'enllaç del manual de bones pràctiques d'elaboració en relació amb els al·lèrgens alimentaris.

I altra informació d'interès sobre

[Al·lèrgies alimentàries](#)



malaltia celíaca

En aquest espai podreu trobar informació i recursos d'interès sobre la malaltia celíaca. .



