

CANVIS

**PROPOSTA D'ACTIVITATS I ALTRES RECURSOS
D'INTERÈS. Programa CANVIS**



Proposta d'activitats i altres recursos d'interès. Programa CANVIS

Autors/es

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 i Sonia Tortajada¹, Clara Santamaria³, Eva Terren³ i Alba Mestres³, Marta Romero⁴, Concepción Aznar⁵, Ma José Benavente⁵, Sílvia Andrés⁶, Carmen Martínez⁶, Sonia González⁷, Elisabet Sánchez⁷, Irene Ginebra⁸, Albert Ruf⁸, Vanessa Caballero⁹, Maïa Carbonell¹⁰ i Carla Arasa¹¹

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

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

³ Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (IMPD), València 344, 08009 Barcelona, Espanya.

⁴ Aprenem Autisme, Consell de Cent 616, 08026 Barcelona, Espanya.

⁵ CEE Gavina, Josep Serrano 59, 08024 Barcelona, Espanya.

⁶ CEE Pont del Dragó, Gran de la Sagrera 179, 08027 Barcelona, Espanya.

⁷ Centre Educatiu i Terapèutic Carrilet, Campoamor 5, 08031 Barcelona, Espanya.

⁸ CREDV – CRE ONCE Barcelona, Gran Via de les Corts Catalanes 394, 08015 Barcelona, Espanya.

⁹ Escola FEP La Sagrera EE, Badajoz 130, 08018 Barcelona, Espanya.

¹⁰ Escola Lexia, Gomis 102, 08023 Barcelona, Espanya.

¹¹ INS 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.

Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han estat creats per Sergio Palao per a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que els distribueix sota Llicència Creative Commons BY-NC-SA

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	3
UNITAT 1 estem canviant	3
UNITAT 2 aprofundim en els canvis	12
BLOC 2. Valoració personal	14
UNITAT 3 estereotips	14
UNITAT 4 aprendre a estimar-nos	23
BLOC 3. Influència de les pantalles i xarxes socials	25
BLOC 4. Alimentació saludable, segura i sostenible, activitat física i descans	26
UNITAT 7 baròmetre dels mites	26
UNITAT 8: OPCIÓ A. propostes saludables al nou centre jove	27
Recursos d'interès per ampliar la informació	28
ANNEX. Plantilles de paraules retallables (UNITAT 4 / Proposta alternativa 2)	30

Aquest document complementa la guia d'activitats del programa CANVIS, per tal que el professorat pugui treballar el programa i adaptar-se a les característiques del seu grup classe. D'una banda, es proposen **activitats** per ajudar a treballar el programa CANVIS en funció de les necessitats de l'alumnat i, d'altra, s'ofereixen **recursos d'interès** per complementar les activitats treballades.

Proposta d'activitats

1. **Activitats alternatives** a les que es proposen a les unitats del programa CANVIS.

Son activitats que substitueixen a les plantejades a la guia del programa. El professorat podrà substituir les activitats proposades a la guia del programa per aquestes quan així ho consideri adient per al seu alumnat. Segons les característiques de cada grup classe, el professorat podrà valorar si aquestes activitats li permetran treballar millor els continguts del programa respecte a les plantejades a la guia.

2. **Activitats complementàries** a les que es proposen a les unitats del programa CANVIS.

Son activitats de suport a les plantejades a la guia del programa, que permetran reforçar el treball realitzat. Segons cada proposta, es podrà treballar prèviament o posteriorment a l'activitat de la unitat i ajudar a la seva comprensió i desenvolupament.

Recursos d'interès

És un recull de recursos complementaris que poden ajudar a treballar el programa amb l'alumnat i a ampliar la informació. Aquests recursos inclouen material audiovisual, informació sobre com treballar amb pictogrames, lectures de suport, un llistat de centres que ofereixen activitats adaptades i inclusives i altres pàgines web d'interès.



BLOC 1 | canvis en l'adolescència

UNITAT 1. estem canviant

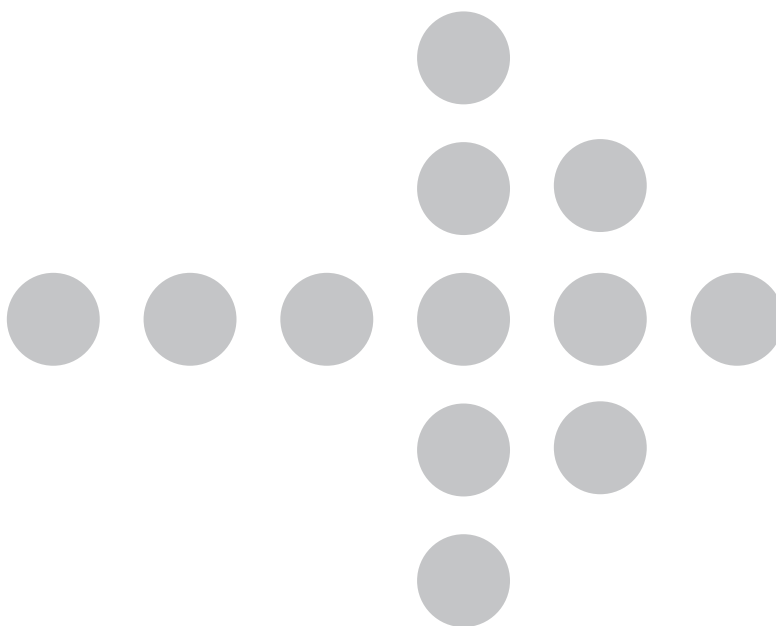
Consideracions prèvies

En el cas d'alumnat amb discapacitat, aquesta unitat pot ser que requereixi una atenció especial a l'hora de dur-la a terme, ja que treballa aspectes de valoració personal (físics, psicològics, emocionals i socials). Es recomana dedicar-hi el temps necessari i obrir la possibilitat que altres professionals amb expertesa en el tema puguin donar suport si es considera d'interès.

Atès que aquesta unitat treballa els canvis del propi cos, es poden utilitzar **imatges del mateix** alumnat per tal d'afavorir que puguin reconèixer els seus propis canvis.

En les situacions en les quals l'alumnat que forma els **grups** tingui dificultats per treballar de manera totalment autònoma, el nombre de grups dependrà no només de la ràtio d'alumnat, sinó del nombre d'educadors i educadores disponibles per donar-los suport.

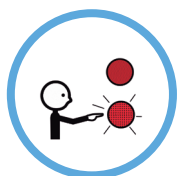
En el cas que al grup hi hagi algun alumne o alumna amb discapacitat visual, es pot treballar a partir d'imatges en relleu. Habitualment l'alumne o alumna té un mestre o mestra de suport del CREDV – CRE ONCE Barcelona que podrà assessorar sobre la idoneïtat dels materials. Es pot demanar orientació sobre aquest tema a crebarcelona@once.es. Així mateix, per a joves amb discapacitat visual, en l'anàlisi d'anuncis audiovisuals, seria molt útil incorporar l'**audiodescripció**. Cal parar una atenció especial a la locució i a la música per entendre quin missatge explícit o subliminal s'està transmetent. També pot ser de gran utilitat incloure els sentits del gust, l'olfacte, l'oïda i el tacte per analitzar els entorns més o menys plaents que ens envolten.



A continuació, presentem altres **activitats alternatives** per treballar la unitat 1, així com unes **activitats complementàries** per treballar prèviament o posteriorment a l'activitat, en cas que el professorat valori que alguna d'aquestes propostes pot facilitar la comprensió i el treball posterior de la unitat.

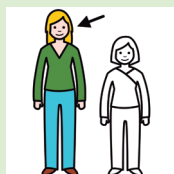
activitat alternativa 1

Desenvolupament de l'activitat



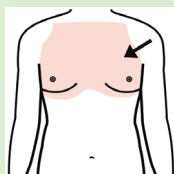
Aquesta icona indica que l'alumnat ha de triar entre diferents opcions de resposta.

1. Com ha canviat el teu cos?



Ets més alt o alta?

Sí No

☐ ☐


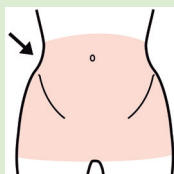
T'han crescut els pits?

Sí No

☐ ☐


Tens bigoti?

Sí No

☐ ☐


T'han canviat els malucs?

Sí No

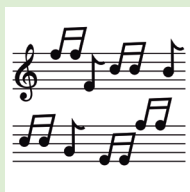
☐ ☐


Tens canvis a la veu?

Sí No

☐ ☐

2. Quines aficions tens? A continuació, trobaràs alguns exemples. Pots pensar en altres aficions que tinguis.



Escoltar música



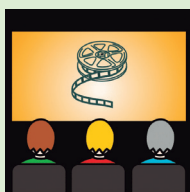
Mirar la televisió



Jugar a videojocs



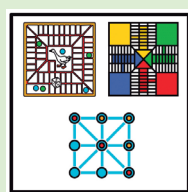
Llegir



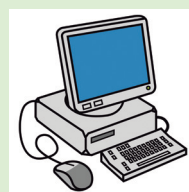
Anar al cinema



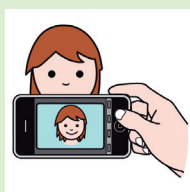
Anar d'excursió



Jugar a jocs de taula



Fer activitats amb ordinador



Fer fotografies



Fer servir el mòbil



Esports



Cuinar



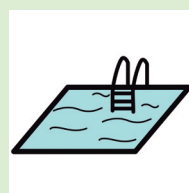
Passejar



Anar al gimnàs



Jugar al futbol



Piscina

Altres aficions que tinguis



.....



.....



.....

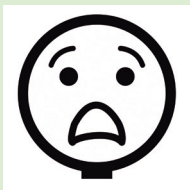


.....

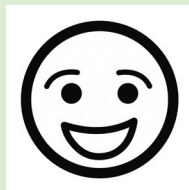
3. Como et sens?



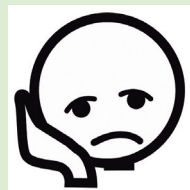
Deprimit o deprimida



Espantat o espantada



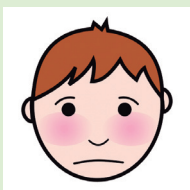
Feliç



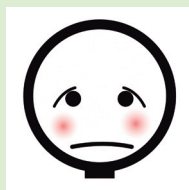
Avorrit o avorrida



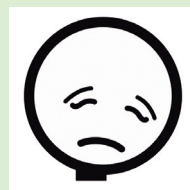
Curiós o curiosa



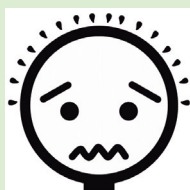
Tímid o tímida



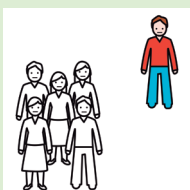
Avergonyit o avergonyida



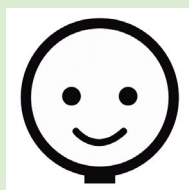
Cansat o cansada



Nerviós o nerviosa



Sol o sol



Alegre



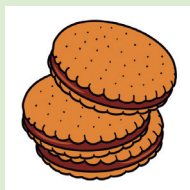
Engrescat o engrescada



4. Quin menjar t'agrada?



Farinetes



Galetes



Verdures



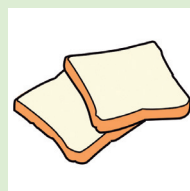
Hamburgueses



Pizza



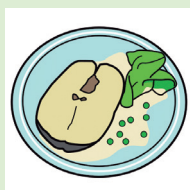
Begudes ensucrades



Pa de motlle



Aigua



Peix



Fruita



.....



.....

Practiques alguna activitat física o esport? Quina o quines?

.....

.....

.....

.....

activitat alternativa 2

Desenvolupament de l'activitat

Les preguntes següents són per respondre de manera individual i posar-les en comú al grup després.

1. Quins canvis creus que experimenta el teu cos?

Sí No

☐☐

He crescut molt.

☐☐

M'han crescut els pits.

☐☐

Tinc bigoti i barba.

☐☐

M'han canviat els malucs.

☐☐

Tinc canvis a la veu.

2. Creus que han canviat els teus gustos o aficions (música, programes de TV, lectures...)?

Quina música t'agrada ara?

Quins programes o sèries mires a la televisió?

És la mateixa música o programes que t'agradaven quan eres més petit o petita?

3. Ha canviat la teva relació amb la família, el professorat i les amistats...?

Prefereixes estar sol o sola que estar amb altres persones?

T'enfades més sovint amb la teva família?
Discutiu? Per què?

Acceptes les indicacions del professorat?

Quina relació tens amb els amics i les amigues?
Has fet noves amistats?

T'agrada sortir més amb els amics i amigues
que amb la família?

4. Has canviat la teva alimentació? I la pràctica d'activitat física o esport?

T'agrada el mateix menjar que quan eres més
petit o petita? Quin?

Practiques alguna activitat física o esport?
Quin?

Creus que dorms les mateixes hores ara que
quan eres més petit o petita?

A quina hora te'n vas a dormir?

5. Com et sents normalment?

Deprimet o deprimida? Espantat o espantada?
Feliç? Avorrit o avorrida? Curiós o curiosa? Trist
o trista? Avergonyit o avergonyida? Cansat o
cansada? Irritable? Sol o sola? Alegre? Engres-
cat o engrescada?

Podeu compartir amb el grup com creieu que afecten tots aquests canvis en els i les adolescents i si creieu que afecten igual a tothom.

activitat complementària 1

Objectiu de l'activitat

Que l'alumnat, a partir d'unes imatges exposades, pugui identificar els trets més característics de cada etapa. També es pot mirar el grau d'autonomia de cadascuna de les etapes: per exemple, els nadons requereixen més cures que en altres etapes, els i les adolescents comencen a prendre de manera autònoma les seves pròpies decisions i a col·laborar d'una manera més proactiva en les feines de la llar.

Material necessari

Algunes imatges o dibuixos de cossos d'infants i adolescents (poden ser pròpies o d'altres recursos).

Opció 1. L'educador o educadora busca i presenta imatges de nadons, infants, adolescents, persones adultes i persones grans.

Opció 2. Dies abans de l'activitat, l'educador o educadora demana que en grups petits cerquin imatges de nadons, infants, adolescents, persones adultes i persones grans.

Desenvolupament de l'activitat

L'educador o educadora pot mostrar les imatges de la infantesa i de l'adolescència a l'alumnat, el qual mirarà de trobar les diferències entre les dues etapes (per exemple, es podria mirar el grau d'autonomia de cadascuna de les etapes) i, posteriorment, reflexionar sobre ells mateixos. L'educador o educadora podrà anar recollint aquestes idees i classificar-les segons siguin canvis físics, emocionals o socials. Les idees es poden posar en comú de manera oral o escrita.

Per expressar les emocions que l'alumnat associa a cadascuna de les etapes de la vida es poden fer servir imatges gràfiques, com, per exemple, emoticones (tristesia, alegria, ràbia, malestar, etc.).

Per treballar els canvis sobre com expresseu les emocions i els sentiments a mesura que creixem, es pot fer una llista de paraules que expressen sentiments i emocions i relacionar-les amb situacions en les quals es donaven quan eren petits o petites. A continuació, es pot reflexionar sobre en quines situacions actuals apareixen aquestes emocions i sentiments.

CANVIS



activitat complementària 2

Desenvolupament de l'activitat

1. Per treballar els **canvis físics**, es pot demanar a la família que ajudi l'alumnat a buscar fotos de quan eren petits o petites i comentar a l'aula els canvis que observen.
2. Per treballar els **sentiments nous**, es pot intentar respondre a preguntes com:
 - Què t'agradava fer quan tenies l'edat de la foto?
 - Què et feia sentir bé?
 - Què et relaxava?
 - Tenies alguna por? I ara?

Es pot demanar que busquin a casa, amb el suport de la família, algun objecte (nino, joguina, llibre...) que els recordi l'etapa de la infantesa.

3. Per treballar els **canvis referents a la manera de relacionar-nos amb les altres persones**:

3.1. Canvis a les relacions amb la *família*

- Com et relacionaves amb els teus germans i germanes, jugàveu molt junts? Us barallàveu?
- Quina relació tens amb el pare, la mare, els avis i àvies, tiets i tietes?

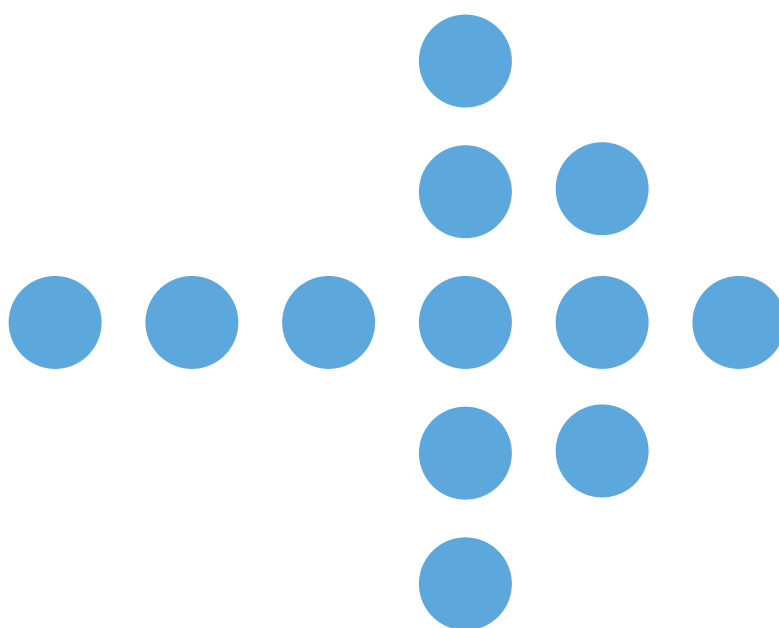
3.2. Canvis a les relacions amb els *amics i amigues i companys i companyes* amb qui t'agradava jugar

- A què t'agradava jugar?

4. Per treballar els canvis referents a l'**alimentació**:

- Què menjaves de petit o petita? I ara?

És important tenir present que no només els i les adolescents han canviat, també ho ha fet la resta de la família i els amics i amigues en com es relacionen amb ells i elles.



UNITAT 2.

aprofundim en els canvis

Per poder adaptar l'activitat de la visualització del vídeo a alumnat amb diversitat visual, presentem una sèrie de propostes:

- El professorat o l'educador o educadora pot anar explicant les situacions o imatges que apareixen al vídeo proposat en els materials del programa.
- Es poden visionar altres pel·lícules en audiodescripció.
- Es poden llegir fragments escollits, relacionats amb la temàtica treballada, que tothom pugui escoltar.
- Es poden aportar gravacions de veu de l'alumnat fetes fa un temps, recordar l'època en què es van enregistrar i analitzar les idees, els sentiments i les conductes que expressaven.
- Es pot parlar sobre el tacte i la paraula com a entitats sensorials i sensuais que tenen les seves possibilitats i els seus límits.

En el cas que l'alumnat tingui dificultats per escriure en un paper, i per tal d'afavorir que tots i totes puguin participar en aquesta activitat, es podrien escriure les preguntes a ordinador o bé formular-les oralment.

*A continuació, presentem unes **activitats complementàries** per treballar prèviament o posteriorment a l'activitat de la unitat 2, en cas que el professorat valori que alguna d'aquestes propostes pot facilitar la comprensió i el treball posterior de la unitat.*

activitat complementària 1

Material necessari

Capsa, targetes o fulls, pilota, música.

Desenvolupament de l'activitat

L'educador o educadora animarà l'alumnat a dipositar a la capsa dubtes, idees, reflexions o imatges, que recolliran individualment els dies previs. Poden ser en referència a la unitat 1 o a altres dubtes que els puguin sorgir. L'educador o educadora també podrà afegir dins la capsa targetes o fulls amb dubtes, idees o imatges, intentant que siguin idees genèriques perquè ajudin al debat en cas que l'alumnat no participi o tingui dificultats per fer-ho. El joc consisteix que l'alumnat es vagi passant una pilota en un cercle mentre va sonant la música que posarà l'educador o educadora. Quan la música s'aturi, l'alumne o alumna que estigui sostenint la pilota en aquell moment haurà d'agafar una targeta, imatge... de la capsa i compartir-la amb la resta del grup. Així, s'iniciarà un debat al voltant de la qüestió plantejada.

activitat complementària 2

Material necessari

Pilota, música.

Desenvolupament de l'activitat

En aquest cas no es fa servir una capsa per recollir els dubtes, sinó que el joc es posa en marxa amb la pilota i la música de fons i quan para la música la persona que té la pilota pot compartir oralment algun canvi que pensi que ha tingut lloc al llarg del seu creixement.

activitat complementària 3

Desenvolupament de l'activitat

Es proposa fer un *role-playing* sobre escenes concretes que l'alumnat hagi viscut en relació amb els punts treballats a la unitat 1, especialment situacions que l'alumnat recordi com a incòmodes o que el professorat hagués identificat com una situació a treballar per millorar la convivència entre l'alumnat.



BLOC 2

valoració personal

UNITAT 3. estereotips

Consideracions prèvies

En la reflexió individual prèvia que ha de fer l'alumnat a casa abans del treball de la unitat, en alguns casos podria ser d'ajuda demanar el suport de les famílies o persones amb les quals l'adolescent convisqui per tal que l'ajudin a fer aquesta activitat. Aquest suport per part de les famílies es pot fer mitjançant el suport a la redacció o la realització d'un àudio, segons les necessitats en cada cas.

A fi d'afavorir la comprensió d'aquesta unitat i fer-la més dinàmica, es poden emprar targetes amb paraules que descriguin les característiques físiques, de personalitat, d'aficions del bebè (per exemple, bonic o bonica, alegre, tranquil o tranquil·la, curiós o curiosa...).

A continuació, presentem altres **activitats alternatives** per treballar la unitat 3, així com unes **activitats complementàries** per treballar prèviament o posteriorment a l'activitat, en cas que el professorat valori que alguna d'aquestes propostes pot facilitar la comprensió i el treball posterior de la unitat.

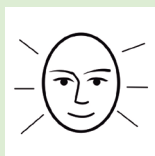
activitat alternativa 1

Es proposa una adaptació de la fitxa de treball "El bebè" amb preguntes adreçades i **orientacions visuals per a les respostes**.

1. Com descriuries aquest bebè?

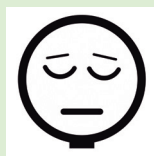
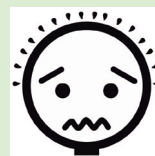


Tria la resposta


☐

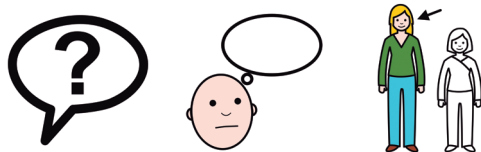
☐

És bonic o bonica ☐ agradable?

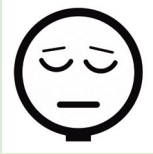
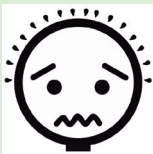
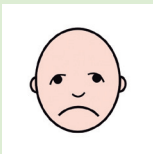

☐

☐

És tranquil o tranquil·la ☐ nerviós o nerviosa?

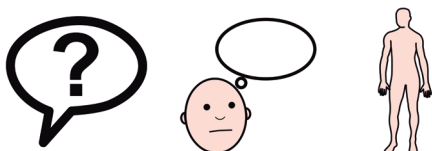
2. Com creus que serà de gran pel que fa a la personalitat?



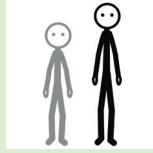
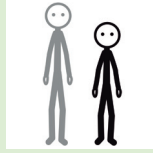
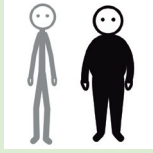
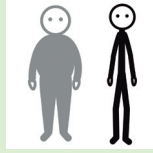
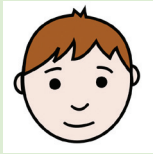
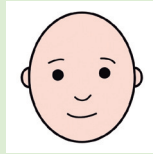
Serà una persona...

 ☐ Amb energia	 ☐ Tranquil·la	 ☐ Alegre	 ☐ Optimista
 ☐ Nerviosa	 ☐ Engrescada	 ☐ Simpàtica	 ☐ Deprimida

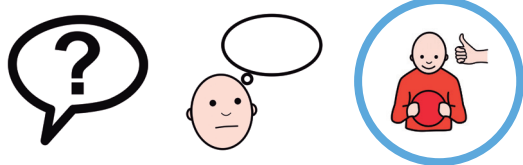
3. I com creus que serà físicament? Com serà el seu cos?

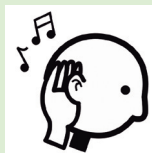
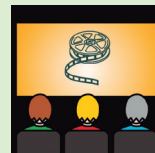


Serà una persona...

 ☐ Alta	 ☐ Baixa	 ☐ Grassa	 ☐ Prima
 ☐ Morena	 ☐ Rosa	 ☐ Amb cara rodona	 ☐ Amb cara allargada

4. Què li agradarà fer quan sigui gran?


☐
Esports

☐
Videojocs

☐
Escollar música

☐
Cinema

☐
Cuinar

☐
Llegir

☐
Passejar

☐
Anar al gimnàs


activitat alternativa 2

Es proposa una adaptació de la fitxa de treball “El bebè” amb preguntes adreçades amb **possibles respostes orientatives**. El professorat demanarà a l'alumnat que, en grups petits, s'imagini com serà aquest bebè de gran:



1. Com descriuries aquest bebè?

- És fort, feble?
- És bonic, agradable?
- És tranquil, nerviós, mogut?
- És rialler, ploraner?

2. Com creus que serà la seva personalitat quan sigui gran?

- Serà una persona tranquil·la, alegre?
- Serà una persona optimista, preocupada?
- Serà una persona activa? Passiva?
- Serà capaç de trobar solucions a les dificultats?
- Serà capaç de demanar suport o ajuda quan calgui?
- Serà una persona presumida?

3. I com creus que serà físicament? Com serà el seu cos?

- Serà una persona alta, baixa, grassa, prima?
- Serà una persona morena, rossa, pèl-roja?
- Tindrà els ulls grans, petits, blaus, marrons?
- Tindrà la cara rodona, prima?

4. I les seves aficions? Els seus somnis?

- Li agradaran els esports, la música?
- Li agradarà llegir, els videojocs, les xarxes socials?
- Li agradarà passejar, anar al gimnàs, sortir en bicicleta?
- Formarà part d'un equip esportiu?
- Li agradarà cuinar?
- Jugarà a escacs?

activitat alternativa 3

Material necessari

Per a aquesta proposta necessitem les imatges de suport següents en el nombre necessari per poder fer tres grups amb les mateixes imatges:

Imatges de persones

Imatges de bebès: haurien de ser tres imatges diferents amb trets racials diferents i neutres pel que fa al gènere.

Imatges d'adolescents: haurien de concordar amb els mateixos trets racials de les imatges dels bebès i, a més a més, de cada una seria interessant que pogués haver-hi una imatge d'adolescent noi i una altra d'adolescent noia, incloent-hi les imatges de diversitat funcional que s'especifiquen en el requadre següent.

Imatges de persones adultes: haurien de tenir les mateixes característiques que les imatges dels i les adolescents per tal d'establir la seqüència de creixement.



Per poder treballar la diversitat funcional

Tant a les imatges de les persones adultes com de les d'adolescents, per tal que siguin inclusives, caldria que incorporessin algunes d'aquestes característiques:

La imatge de l'adolescent i de la persona adulta masculina o femenina de trets africans o caucàsics o asiàtics que també incorporin algun tret de diversitat funcional (cadira de rodes, ulleres, audiòfons...).

Imatges d'aficions i oficis

A continuació, es llisten alguns exemples d'imatges. Caldran tres còpies de cadascuna de les imatges. El professorat podrà preparar aquestes o altres imatges que consideri interessants per al desenvolupament de l'activitat.

- Pilota de futbol
- Bicicleta
- Sabatilles de ballet
- Barret de cuiner
- Fonendoscopi
- Taxi (tres imatges)
- Camió de bombers
- Assecador de cabells i tisores
- Pissarra
- Avió i gorra d'aviador o aviadora

Desenvolupament de l'activitat

El professorat dividirà el grup classe en tres grups. Donarà a cada grup tres fotografies de **bebès** (cadascun amb trets ètnics diferents i neutres de gènere) i el grup haurà d'escollir-ne una. Seguidament se'ls farà la pregunta següent: com descriuries aquest bebè?

1. S'entregarà als grups imatges d'**adolescents** (noi i noia amb diferents trets racials i que incloguin persones amb diversitat funcional) i de **persones adultes** (femení i masculí i amb diferents trets racials i que inclogui persones amb diversitat funcional).

Amb aquestes imatges el grup haurà d'escollir la seqüència de creixement del seu bebè. Per fer-ho, el grup haurà d'identificar la foto del seu bebè, imaginant-se si correspon a un noi o una noia. També es treballarà la coherència de les imatges: per exemple, si el bebè és de pell blanca a l'adolescència, la imatge de la persona adulta escollida també ho hauria de ser; si va en cadira de rodes d'adolescent, quan creixi probablement també ho farà i, si no es així, es podria raonar per què ara ja no hi va.

2. Un cop cada grup ha escollit la seva seqüència d'imatges de creixement de les persones, se'ls oferiran les imatges dels objectes d'aficions i oficis. Cal que cada grup disposi d'una imatge de tots els objectes descrits i se'ls demanarà que escullin aquells que reflecteixin les aficions i els oficis que atribueixen al seu bebè quan sigui una persona adulta.
3. Finalment, es posarà en comú el treball efectuat en els diferents grups.

activitat alternativa 4

Es proposa substituir la fotografia del bebè per un nino bebè per tal que es pugui tocar i identificar mitjançant el tacte el seu perfil i els trets principals. El nino caldrà que porti un bolquer per tal de no poder identificar el sexe i, d'aquesta manera, evitar estereotipar segons el sexe i, per tant, el rol. Així mateix, la fotografia de la persona adulta es pot substituir per un nino de persona adulta.

L'activitat consistirà a respondre les preguntes de la fitxa "El bebè" basant-se en substituir les imatges pels ninos. Aquesta activitat es pot reforçar a través d'experiències sensorials com ara les olors (colònia de bebè o de persona adulta), els diferents tipus de menjars (farinetes o menjar sòlid) o la música (infantil, discoteca), entre d'altres.

activitat complementària 1

Material necessari

Imatge bebè del material de suport del bloc 2: www.aspb.cat/documents/canvis

Desenvolupament de l'activitat

Es proposa una segona part a l'activitat proposada a la unitat 3 d'"El bebè". El professorat podrà plantejar unes qüestions a l'alumnat, per exemple relacionades amb les tasques de la llar (rentar, cuinar, etcètera) i els podrà preguntar qui fa aquesta tasca o qui creuen que la pot fer amb més facilitat, amb l'objectiu de posar en dubte estereotips (per exemple, a vegades l'alumnat té interioritzat que qui ha de saber cosir és la mare o l'àvia). També pot ser una oportunitat per preguntar "I tu, en què col·labores?" o "Què és el que més t'agrada fer?". D'aquesta manera, també es pot posar en valor de quina manera poden col·laborar ells i elles, tenint en compte totes les seves capacitats.

activitat complementària 2

Abans de treballar la fitxa, i per afavorir l'abstracció dels conceptes per part de l'alumnat (com s'imaginen el bebè de gran), es poden treballar unes fases prèvies.

- En una **primera fase** es poden treballar els conceptes de canvi i creixement, per exemple, un bebè amb trets caucàsics no podrà ser un adolescent amb trets asiàtics.
- En una **segona fase** es poden treballar els conceptes relacionats amb les aficions i els oficis que pensen que aquest bebè tindrà quan sigui gran.
- En una **tercera fase** es pot treballar el concepte d'estereotip. Es poden plantejar preguntes dirigides en relació amb temàtiques relacionades amb diferents tipus d'estereotips (gènere, ètnia, edat, capacitats, orientació...). A tall d'exemple, es poden formular preguntes relacionades amb les tasques de casa i les professions:
 - Quines tasques es fan a casa? Qui les fa? Fas tasques, tu, a casa? Quines? Que t'agrada més fer?
 - Qui pot fer de... (professions: bomber o bombera, infermer o infermera, emprenedor o emprenedora, informàtic o informàtica, mestre o mestra...)?

Posteriorment, es tractaria de posar en dubte tots els estereotips que han anat sortint (per exemple, la mare planxa → el pare també pot planxar? Pot aprendre a fer-ho?). Un cop s'ha treballat l'activitat en aquestes fases i l'alumnat ha entès el contingut de l'activitat, se'ls pot explicar què són els estereotips.

activitat complementària 3

Material necessari

Imatges d'objectes en paper (per exemple, un collaret, una planxa, un cotxe, etcètera), Blue Tack o similar per enganxar.

Desenvolupament de l'activitat

Es proposa una segona part a l'activitat de la unitat 2.

Prèviament al dia que es treballarà aquesta proposta a l'aula, l'educador o educadora prepararà el material per a l'activitat. El dia de l'activitat, l'educador o educadora escriurà a la pissarra o en algun espai de la paret noi i noia, i animarà l'alumnat a agafar alguna de les imatges que representen un objecte i enganxar-la on consideren més adient: pot ser a l'espai del noi, a l'espai de la noia o al mig dels dos.

Posteriorment, en grup gran, s'anirà revisant el motiu pel qual han enganxat l'objecte a l'espai de noi, noia o al mig, sense emetre judicis. L'educador o educadora aprofitarà aquest espai de debat per vincular els objectes als estereotips, la pressió en l'autoimatge i l'autovaloració que s'exerceix socialment.

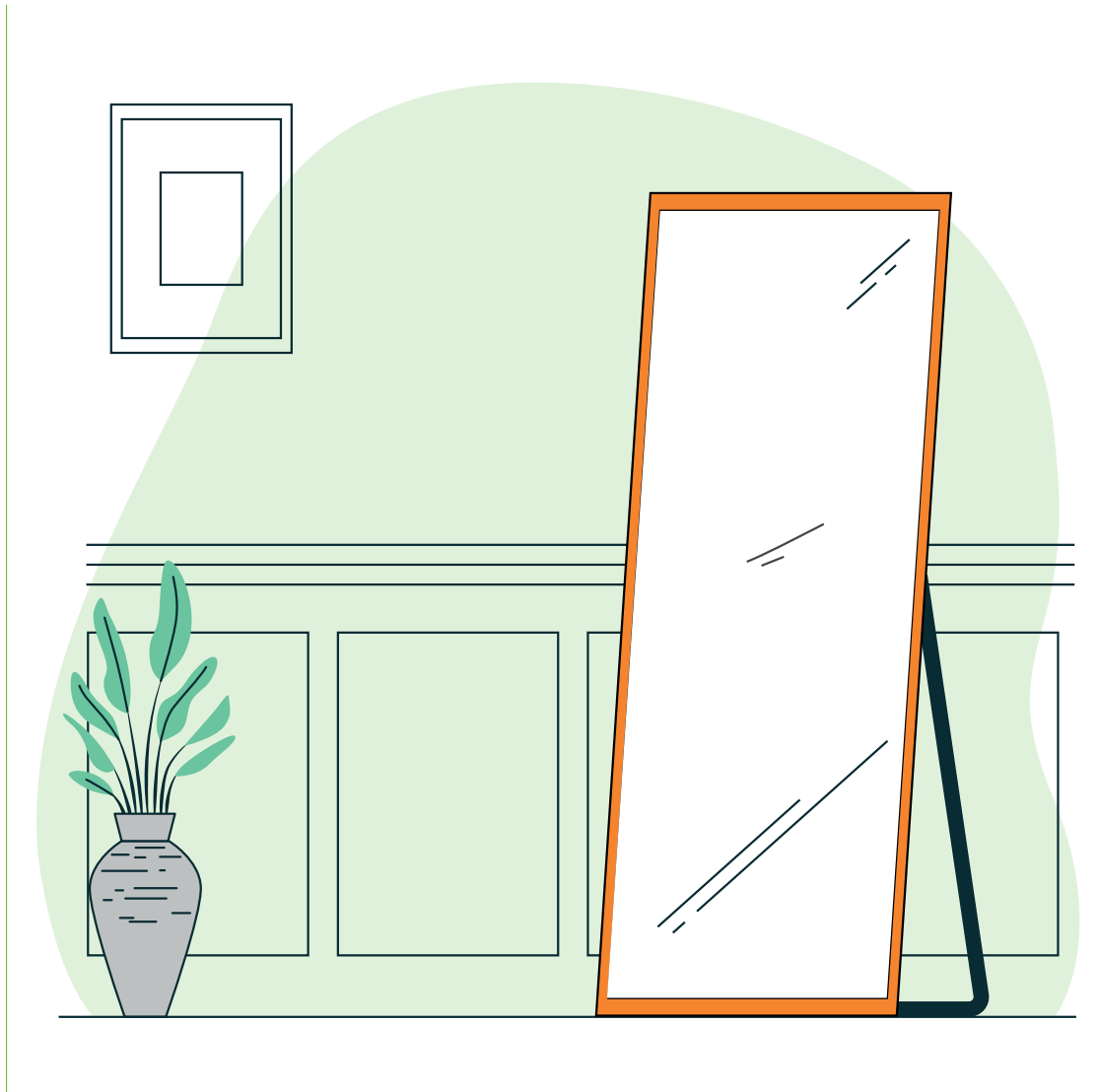


activitat complementària 4

Desenvolupament de l'activitat

Abans de treballar l'activitat de la descripció del bebè, es pot proposar a l'alumnat que faci una descripció de si mateix. Es pot fer servir el **guió de preguntes següent** per orientar la descripció.

1. Descriu-te físicament. Com soc jo? Com tinc els cabells? Com són els meus ulls? Vaig en cadira de rodes? Porto ulleres?
2. Què faig en el meu temps lliure? Què m'agrada fer quan no soc a l'escola, els dissabtes i diumenges, durant les vacances?
3. En quines tasques col·laboro a casa? Faig els llits? Paro taula? Col·laboro en la compra?
4. Quines coses no m'agrada fer o no puc fer?
5. Quines coses crec que faig bé? I quines crec que em costen una mica?



En cas que el grup classe o algun alumne o alumna tingui dificultats per comprendre o respondre les preguntes, es pot fer servir el **quadre gràfic** següent per facilitar el desenvolupament de l'activitat:

NOM		
EDAT		
CABELLS		
ULLS		
ON VISC		
FAMÍLIA		
M'AGRADA?		
M'AGRADA?		
M'AGRADA?		
M'AGRADA?		
M'AGRADA?		

UNITAT 4.

Aprendre a estimar-nos

A continuació, presentem altres **activitats alternatives** per treballar la unitat 4, en cas que el professorat valori que alguna d'aquestes propostes pot facilitar la comprensió i el treball de la unitat.

activitat alternativa 1

En el cas d'alumnat amb diversitat funcional, es considera que un vídeo molt adequat per treballar aquesta unitat seria "Perquè, qui es perfecte?". Aquest vídeo tracta sobre una campanya amb maniquins de persones amb diversitat funcional.

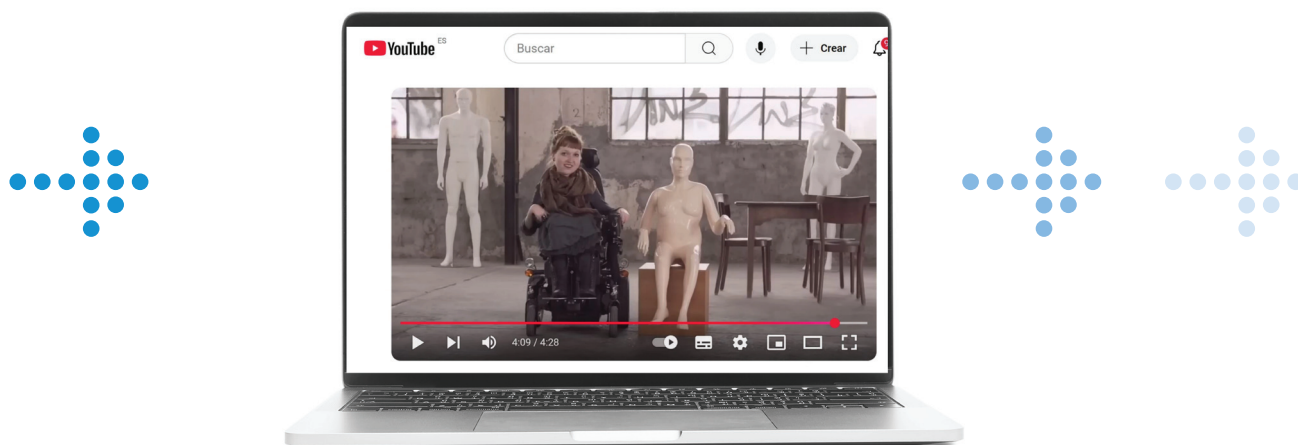
Per facilitar el debat posterior al visionament del vídeo, el professorat podria seleccionar (abans de veure el vídeo), algunes imatges de persones que surten al vídeo i demanar a l'alumnat que esculli les que més li han cridat l'atenció per comentar-les en el grup.

Material necessari

Vídeo "Perquè, qui és perfecte?", www.youtube.com/watch?v=9VpgknPnjuM

Desenvolupament de l'activitat

El grup classe visionarà el vídeo. Després, l'educador o educadora plantejarà que l'alumnat cerqui, individualment o en grup petit, anuncis on surtin persones. A partir d'aquests anuncis, es proposa plantejar a l'alumnat que reflexioni sobre els estereotips que hi apareixen. Finalment, es preguntarà al grup "i a tu, què t'agradaria anunciar?", amb l'objectiu de posar en valor les capacitats de totes les persones.



activitat alternativa 2

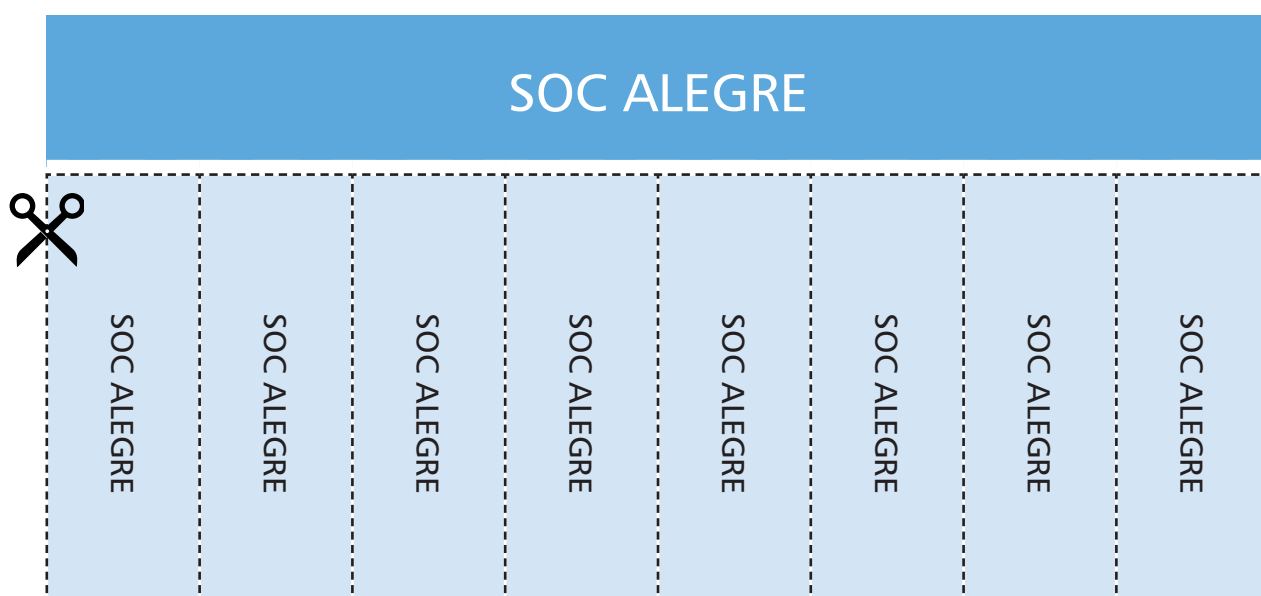
Material necessari

L'educador o educadora prepara un full amb una paraula que descriu una característica personal. Aquest full tindrà tires retallables més petites que contenen aquesta paraula (vegeu la imatge). Aquesta acció es pot repetir per a diferents característiques.

Desenvolupament de l'activitat

En grup, es consensua el significat de cada paraula, es pot clarificar mitjançant exemples concrets. Aquests fulls es pengen a l'aula i l'alumnat, de manera individual, podrà agafar una tira d'aquelles característiques amb les quals s'identifica i que el fan o la fan sentir bé. A continuació, es poden enganxar les tires en un full i, opcionalment, es poden dibuixar i compartir amb el grup.

A continuació, es mostra un exemple de full tipus retallable. A l'annex es poden trobar més opcions de paraules retallables.



Proposta de paraules per a cada full: soc alegre, soc organitzat o organitzada, soc participatiu o participativa, soc pacient, soc actiu o activa, soc treballador o treballadora, soc creatiu o creativa, soc reflexiu o reflexiva, soc simpàtic o simpàtica, soc amable, etcètera.

activitat alternativa 3

Material necessari

Vídeo "[Por cuatro esquinitas de nada](https://www.youtube.com/watch?v=likZuOFar4)", www.youtube.com/watch?v=likZuOFar4

Desenvolupament de l'activitat

Es proposa treballar els continguts de la unitat basant-se en el conte **Por cuatro esquinitas de nada** per treballar el respecte a la diferència i la integració des d'aquest respecte, sense pretendre que totes i tots siguem iguals.

BLOC 3

influència de les pantalles i xarxes socials

A continuació, presentem una **activitat complementària** per treballar prèviament o posteriorment a l'activitat, en cas que el professorat valori que aquesta proposta pot facilitar la comprensió i el treball posterior de la unitat.

activitat complementària 1

Com a suport per treballar els continguts d'aquest bloc es proposa que el professorat, juntament amb l'alumnat:

1. Identifiqui **temes d'influències positives** en l'etapa de l'adolescència: lleure saludable, alimentació, canvi climàtic, etcètera.
2. Identifiqui situacions, fragments o vídeos que, encara que no siguin actuals, puguin ajudar a **identificar perills** associats. Per exemple, el repte balena blava, que acabava en suïcidi.



BLOC 4

alimentació saludable, segura i
sostenible, activitat física i descans

UNITAT 7. Baròmetre dels mites

Consideracions prèvies

Aquesta unitat es basa en el treball a partir de mites. Com que el concepte de mite té un component d'abstracció, per tal de facilitar-ne la comprensió, es poden plantejar aquests mites com a situacions personals, i així fer-los més propers i fàcils d'entendre a l'alumnat.

Així mateix, en la dinàmica de l'activitat dels mites es poden fer servir targetes de colors (verd, taronja i vermell) per facilitar que l'alumnat pugui expressar el seu grau de conformitat amb l'enunciat del mite.



UNITAT 8: opció A

Propostes saludables al nou centre jove

Consideracions prèvies

Per facilitar l'elaboració del menú del centre jove, es poden fer servir recursos de suport, com ara pictogrames, imatges o fotos d'aliments. De la mateixa manera, per tal de confeccionar la proposta d'activitats físiques del centre jove, es poden prendre com a base les activitats que habitualment l'alumnat ja practica al seu centre educatiu i, a partir d'aquí, es pot plantejar què els agradaria fer o què podrien millorar.

En el cas que hi hagi algun alumne o alumna amb discapacitat, pot ser d'utilitat parlar d'activitats físiques adaptades com golbol, boccia, esports en tàndem, *blind tennis*, vela adaptada o rem adaptat, entre d'altres.

A continuació, presentem una **activitat complementària** per treballar prèviament o posteriorment a l'activitat, en cas que el professorat valori que aquesta proposta pot facilitar la comprensió i el treball posterior de la unitat.

activitat complementària 1

Desenvolupament de l'activitat

1. Per treballar els **canvis en l'alimentació**, es pot plantejar una activitat que consisteix a respondre aquestes preguntes en grup:
 - Què menjàvem a la infància i què mengem ara?
 - Com menjàvem a la infància i com mengem ara? (en família, mirant tecnologies...).
 - Què vol dir una dieta equilibrada? Es pot reflexionar sobre la piràmide alimentària.
 - Es pot parlar sobre les normes socials per menjar en grup (no tenir el mòbil a la taula, no parlar amb la boca plena, etcètera).
2. Per treballar els **canvis en el joc i l'activitat física** es pot plantejar una activitat que consisteix a respondre aquestes preguntes en grup:
 - A què jugàvem a la infància i a què juguem ara?
 - Actualment practiquem activitat física? Quina? Quants dies a la setmana?
 - Quanta estona passem davant de l'ordinador o asseguts? I amb el mòbil?
 - Es pot fer una llista d'activitats sedentàries i de moviment efectuades durant l'última setmana.
 - Es pot plantejar que l'alumnat compti quant temps passa al llarg d'un dia assegut i quant en moviment.



RECURSOS D'INTERÈS PER AMPLIAR LA INFORMACIÓ

1. VÍDEOS D'INTERÈS

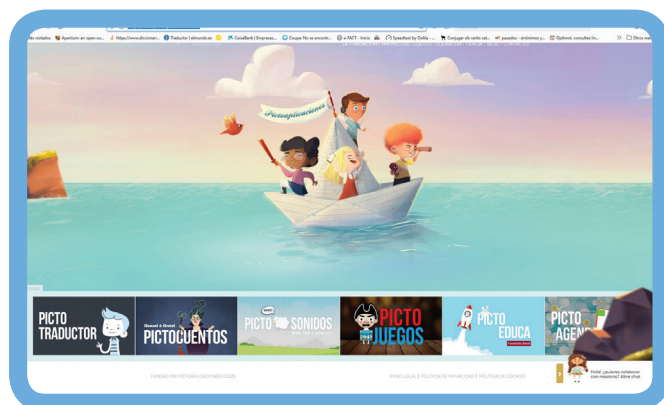
- **InfoK** (informatiu adreçat a infants i joves d'entre 8 i 13 anys) "Parlem sobre el nostre cos"
www.ccma.cat/tv3/sx3/parlem-sobre-el-nostre-cos/video/6107131/
- **Explica-m'ho tot** www.ccma.cat/tv3/sx3/explica-mho-tot-un-llibre-sobre-sexualitat-per-a-nens-i-nenes-dentre-10-i-12-anys/video/6107132/
- **L'adolescència: què m'està passant?**
www.ccma.cat/tv3/el-punt-d/adolescencia-que-mesta-passanta/noticia/3191972/

2. TREBALL AMB PICTOGRAMES

- **PICTOTRADUCTOR**: ajuda les persones que tenen dificultats d'expressió oral. Es pot fer servir l'eina sense necessitat de registre, però el registre permet personalitzar les imatges i desar les frases favorites de manera privada. Les frases creades es poden imprimir, enviar per correu o compartir a les xarxes socials.
www.pictotraductor.com/
- **Portal ARASAAC**: permet crear i adaptar materials per a la comunicació i l'accessibilitat cognitiva a partir de la col·lecció de pictogrames ARASSAC. <https://arasaac.org/>

Per al bloc 4, poden ser d'utilitat els apartats següents:

- Unidad didáctica: alimentación saludable <https://arasaac.org/materials/es/4459>
- Proyecto los alimentos: buscamos, observamos, clasificamos y elaboramos
<https://arasaac.org/materials/es/1357>



3. LECTURES DE SUPORT

- **Mecanoscrit del segon origen.** Manuel de Pedrolo i Molina. Educaula (2013). ISBN-13 978-8415192879
- **Wonder.** R. J. Palacio. VCCUIOB (2013). ISBN-13. 978-0552565974.
- **Wonder. Todos somos únicos.** R. J. Palacio. Nube de Tinta (2017). ISBN-13. 978-8416588398.
- **Reacció química.** Víctor Panicello. Editorial Claret, S.L.U (2015). ISBN-13 978-8498469431.
- **Estima el teu cos.** Jessica Sanders. Bindi Books (2020). ISBN-13 978-8412108095.
- **Sigues tu mateix.** Jessica Sanders. Bindi B (2024). ISBN-13 978-8418288951.

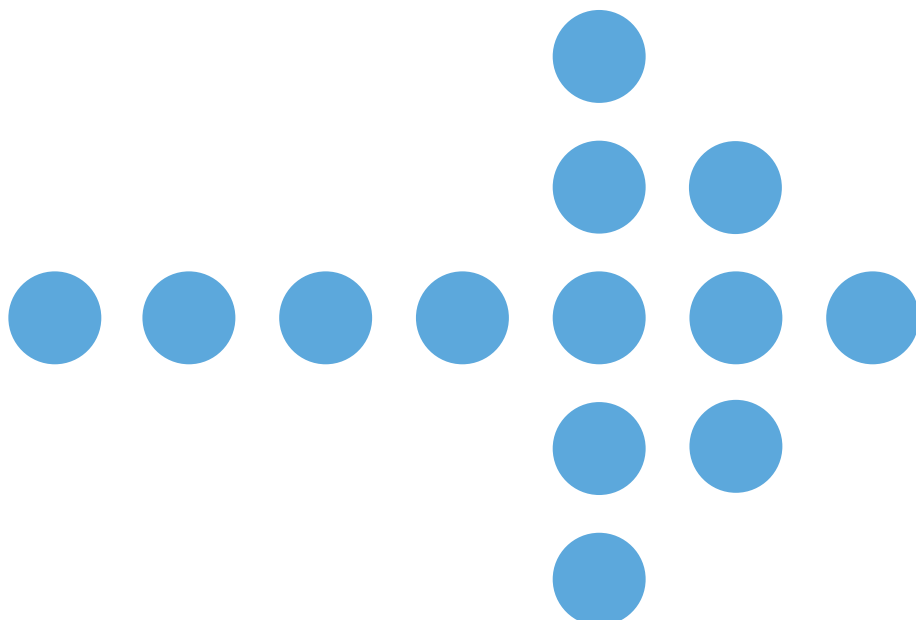
4. CENTRES QUE OFEREIXEN ACTIVITATS ADAPTADES I INCLUSIVES

- **Confederació ASpace**, Confederació Espanyola d'Associacions d'Atenció a les Persones amb Paràlisi Cerebral
<https://aspace.cat/ca/que-fem/cartera-de-serveis/servei-desports>
- **Comkedem**, associació de lleure i esport que fa activitats per a infants i joves amb discapacitat física
<http://comkedem.org/>



5. PÀGINES WEB D'INTERÈS

- **Diversitat i inclusió (Generalitat de Catalunya)**
<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/diversitat-i-inclusio/atencio-educativa-als-alumnes/nese/>
- **Cinema dels drets dels infants** www.cinemadretsinfants.cat/



Annex

plantilles de paraules retallables
(UNITAT 4 / activitat alternativa 2)



SOC ORGANITZAT/DA

SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA
SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA	SOC ORGANITZAT/DA



SOC PARTICIPATIU/VA

SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA
SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA	SOC PARTICIPATIU/VA



SOC ALEGRE

SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE
SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE	SOC ALEGRE



SOC PACIENT

SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT
SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT	SOC PACIENT



SOC ACTIU/VA

SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA
SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA	SOC ACTIU/VA



SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A

SOC TREBALLADOR/A



SOC CREATIU/VA

SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA
SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA	SOC CREATIU/VA



SOC SIMPÀTIC/A

SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A
SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A	SOC SIMPÀTIC/A



