



PREMIS
ANTÒNIA ADROHER
DE NARRATIVA I POESIA
**GUIA D'ACTIVITATS ESCOLARS SOBRE EL
DRET A LA SALUT**

CONVOCATÒRIA 2021-22

Índex de continguts

Introducció

Activitats:

0. Activitat d'introducció: La nostra salut

Educació Infantil:

1. Activitat: Conte sobre les malalties oblidades (MSF)
2. Activitat: Què ve després del mil?
3. Activitat: el semàfor de la salut

Cicle Inicial d'educació primària:

1. Activitat: La Motxilla d'escola
2. Activitat: El tren de les emocions

Cicle Mitjà de primària:

1. Activitat: La piràmide de l'activitat física
2. Activitat: Drets i Deures de la Salut: tenir la informació a mà
3. Activitat; com t'alimentes?

Cicle Superior de primària:

1. Activitat: Les malalties del nostre barri o poble
2. Activitat: Drets i Deures de la Salut: la meva intimitat té un límit

Educació Secundària Obligatòria:

1. Activitat: Drets i Deures de la Salut: la meva intimitat, la meva salut
2. Activitat: la salut com a DRET HUMÀ

Educació Post-obligatòria i adults:

1. Activitat: Benestar i Salut, les fites pel 2030
2. Activitat: Rescatar les malalties oblidades
3. Activitat: La manca d'accés als medicaments per països

Recursos i bibliografia sobre l'ODS 3: Dret a la Salut i al benestar

Annex:

- Cicle Superior de PRIMÀRIA: A.2 Drets i Deures de la Salut: la meva intimitat té un límit
- Cicle Mitjà de PRIMÀRIA: A3 Com t'alimentes?
- ESO, BAT i CICLES FORMATIUS: A2 Benestar i Salut, les fites pel 2030

En aquesta primera edició, s'ha escollit com a tema inspirador de les obres literàries el 3r Objectiu de Desenvolupament Sostenible, dedicat al Dret Humà de la Salut. El qual, a l'Agenda 2030 que marca els ODS, queda definit de la següent manera: **“Salut i Benestar; garantir una vida saludable i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats”**.

“El dret a la salut fa referència tant a l'absència de malalties com al dret a disposar de condicions de benestar físic, mental, social i espiritual. No s'ha d'entendre només com el dret a estar sa, sinó com la possibilitat de gaudir de les condicions necessàries per assolir el més alt nivell possible de salut” (ONU).

A més dels hàbits saludables (alimentació sana, activitat física...) la salut inclou molts altres aspectes que caldria tenir en compte com el benestar mental o emocional, el benestar social o relacional, i/o el benestar espiritual descrit també com el sentit que cadascú dona a la seva vida i persona.

Per aquest motiu, la guia inclou propostes que engloben “la salut” en aquest mateix sentit holístic del terme. Presentant tallers i jocs d'educació emocional, de bons hàbits saludables i d'anàlisi crítica dels sistemes de salut i l'accés als recursos sanitaris arreu del planeta i a casa nostra.

Una de les personalitats que volem destacar com a activista i pedagoga que vetllava per la salut del cos i l'ànima del seu alumnat és l'Antònia Adroher i Pascual. Una gironina poc coneguda a casa nostra i que volem rescatar de la memòria de la ciutat per oferir un exemple tan a l'alumnat com als equips docents i les famílies que participeu d'aquesta nova proposta literària.

Qui va ser Antònia Adroher?

L'Antònia és coneguda com a dona revolucionària, compromesa i fidel als seus principis d'igualtat. És recordada també, com la mestra i pedagoga que tenia aquella dèria que tots els infants havien d'anar a l'escola i que l'escola, havia d'estar al centre de les seves vides.

Va ser, també, la primera regidora de l'Ajuntament de Girona (d'octubre del 1936 al febrer de 1937), ocupant-se de «Cultura i Propaganda». Des d'aquest càrrec públic va continuar lluitant contra l'analfabetisme impulsant la millora de les condicions escolars i la renovació pedagògica a la seva ciutat portant a la pràctica els objectius del Consell de l'Escola Nova Unificada (CENU). Va aconseguir dur a terme l'organització d'una escola pública i gratuïta per a tots els infants gironins, l'ensenyament en llengua catalana, la cura de la mainada, els principis higienistes i de salut, i la igualtat d'oportunitats per als nens i nenes a través de la coeducació.

Des de ben jove va tenir una militància revolucionària a través de partits i sindicats com el Partit Obrer d'Unificació Marxista (POUM), del qual fou fundadora, i de la Federació Espanyola de Treballadors de l'ensenyament (FETE-UGT). Un cop recuperada la democràcia es va afiliar al Partit dels Socialistes de Catalunya (PSC).

En acabar la Guerra Civil, l'any 1939, es va veure forçada a exiliar-se a França, on va ser internada en diferents camps de concentració. En sortir-ne, s'establí a Perpinyà, utilitzant casa seva com al primer centre de resistència de tots els seus amics catalans del POUM. Més tard, amb el seu company – Carmel Rosa- fixaren la residència a París, on va treballar de mestra de castellà al

mateix temps que participava activament amb el Casal Català que havien fundat tots dos, i en la lluita antifranquista des de l'exili. No va ser fins l'any 1977 que va tornar a Catalunya.

L'any 1970 va rebre un reconeixement a Catalunya per la seva trajectòria com a professora. I des de llavors, ha rebut diferents premis i honors: a Girona hi ha un carrer i una biblioteca que porten el seu nom, També va obtenir l'any 2000 el premi Mestres 68 per la seva tasca en la renovació de la pedagogia catalana, i sis anys més tard, va rebre la Creu de Sant Jordi per part de la Generalitat de Catalunya.

Per conèixer la seva vida des del seu testimoni us deixem l'entrevista que li van fer i que el fons especial de la ciutat de Girona té enregistrada (parla sobre el Consell de l'Escola Nova Unificada (CENU), la FETE, de les seves experiències com a mestra i com a regidora de cultura a l'Ajuntament de Girona, del POUM, de la sortida cap a França, de la República, de la Guerra Civil i de l'exili català en general i dels camps de concentració del sud de França):

<https://dugifonsespecials.udg.edu/handle/10256.2/13683>



GUIA D'ACTIVITATS SOBRE EL DRET A LA SALUT:

Abs de començar qualsevol activitat, us proposem que us pregunteu què necessitem cadascuna de nosaltres per tenir salut. Quines son les coses més importants per tal que nosaltres no ens posem malaltes ni malalts, per sentir-nos bé tant a nivell físic com a nivell anímic i de relacions socials.

Les necessitats detectades pel nostre grup classe són la base de la salut dels nostres companys i companyes, i totes i tots tenim el deure de procurar-les, cuidar-les i reivindicar-les per tal de viure bé i gaudir d'aquest dret humà inalienable i universal.

Per detectar quines són aquestes necessitats us proposem una dinàmica que serveix per a totes les edats:

0. Activitat d'introducció: La nostra salut

1- Demanem als alumnes que contestin a la següent pregunta: Què necessito jo per tenir salut, sentir-me bé, gaudir i ser feliç?

2- L'alumnat ha de fer un llistat d'un màxim de 15 coses (escrit si ja en saben prou, o pensades individualment en el cas que no sigui possible).

3- Un cop tothom té la llista, caldrà que s'ajuntin amb dues persones més i les posin en comú. Han d'agrupar-les i veure què és el més important. Cal que intentin consensuar les respostes en comptes de decidir-les per les majoritàries.

4- Els deixem una estoneta curta per fer aquesta agrupació i, un cop acabada, els demanem de fer el mateix exercici amb un altre grup de 3 persones. Així, sis persones discutiran i argumentaran dos llistats diferents.

En el cas de la mainada més petita, fem directament dos grups o un sol grup i una pluja d'idees alhora que intentarem classificar-la demanant als petits i petites que argumentin i defensin la seva postura.

5-Acabem la sessió posant en comú a la pissarra els resultats de tots els equips. Intentarem, de nou, aconseguir una sola llista per a tothom, que englobi les respostes dels grups i organitzada més o menys jeràrquicament. Acabem l'exercici, doncs, coneixent allò que es necessita per estar sa i sentir-se bé segons la nostra experiència. A partir d'aquí podem basar i adaptar les altres activitats de la guia.

*- Opcional per a l'alumnat de cicle superior de primària, ESO i educació formal no obligatòria: Seguir treballant l'agrupació, intentant descobrir a quins tipus de benestar o salut estem fent referència (físic, emocional, espiritual...) alhora que també trobem, per a cadascun dels ítems del llistat, la resposta que hi donem com a societat. Per exemple, si surt que es necessiten professionals de la salut que ens diagnostiquin i ens curin, la resposta pot ser: el CAP, els serveis de salut, hospitals, socorristes, etc. que tenim localitzats al nostre barri o

població (o que, al contrari, no existeixen al nostre barri o població). Si parlem de psicòlegs, terapeutes o psiquiatres, els posarem a la columna de benestar emocional i intentarem localitzar-ne els recursos, consultes i programes. Si surt la necessitat de sortir a passejar i fer esport, necessitarem localitzar espais del barri on poder fer-ho i que estiguin a l'abast de tothom (un club privat, està només a l'abast de les seves persones associades) i alhora, el posarem a benestar físic i -segurament també- a benestar emocional.

La idea, és obtenir un mapa de serveis i recursos de salut que les persones tenim a prop nostre: barri, o població.



EDUCACIÓ INFANTIL de 3 a 6 anys

1. Activitat: Conte sobre les malalties oblidades (MSF)

Lectura d'un dels contes del llibre «¿Què me pasa Ntumba?» sobre les malalties oblidades del món: malària, tuberculosi, etc.

La lectura ha d'ajudar-nos a conèixer altres malalties que estan presents al planeta però que és possible que desconeguem a casa nostra. Situarem, també, les malalties en països i zones llunyanes a casa nostra però que potser estan relacionades amb familiars del nostre alumnat.

Accés al préstec gratuït del llibre aquí: <https://www.solidaries.org/centre-de-recursos/que-me-pasa-ntumba-cuentos-sobre-enfermedades-olvidadas-11475/> El llibre conté activitats i propostes que us poden ajudar a dinamitzar-lo.

Podeu descarregar-vos el llibre en format pdf aquí:

<https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2019/01/ntumba.pdf>

2. Activitat: Què ve després del mil?

[Què ve després del mil?](#) és un llibre que tracta el dol, l'abandonament o el record dels qui ens han deixat. I ho fa amb molta sensibilitat i cura, per poder abordar, a qualsevol edat, el tema i totes les qüestions que se'n deriven fent front al dolor sentit. "Què ve després del mil?", li pregunta la petita Lisa al seu amic Otto, amb el qual està aprenent a comptar les estrelles. La Lisa ja sap comptar fins a setze, però al cel hi ha moltes més estrelles, com a mínim mil li ha dit el vell Otto. Amb ell passa estones molt divertides, però un dia l'Otto es posa malalt i mor al cap d'un temps. A la Lisa li costa acostumar-se a la seva absència. És la dona de l'Otto qui li fa entendre que encara que no puguem veure a una persona, aquesta pot seguir present dins nostre.

Pots demanar-lo en préstec gratuït al [CeDRe de la Coordinadora d'ONG Solidàries](#).

A través de la lectura teatralitzada del llibre, podem parlar d'aquelles experiències que els infants han viscut (el dol per la pèrdua d'un familiar, d'una amiatat o també d'una mascota). És important que la mainada pugui reconèixer i identificar els sentiments de tristesa, ràbia, culpa, ansietat, amor, afecte, alleujament o tendresa. Tots ells, vinculats al procés de dol.

Per fer-ho, els demanarem que facin com la Lisa, que imaginin un pastís, que en facin la descripció (forma, colors, gustos, olor...). Aprofitem per parlar dels gustos propis de manera oberta mantenint un gran diàleg en grup.

Un cop tothom ha expressat els gustos per les llatinadures i dolços, recordem la frase que l'Olga li diu a la Lisa. "Ho veus? El pastís hi és, encara que no el puguis veure".

Seguidament, repartim un paper a cada noia i noi, i els demanem que pensin en algú que ja ho hi és (mascota, familiar, amiatat) i que hi escriguin allò que els acompanya: anècdotes, frases que solien dir, cançons que compartien, gestos o petites manies, etc.

Un cop tothom ha acabat, si algú vol compartir-ho amb la resta del grup, se li dona la possibilitat de llegir o explicar què ha escrit (si s'obre aquesta oportunitat, ha de ser vàlida per tothom, i per tant, cal dedicar-hi l'estona que sigui necessària per tal que totes i tots tinguin la mateixa

oportunitat de compartir).

Per finalitzar, construïm avions de paper amb els fulls on s'ha escrit el comiat o dol, i sortim al pati a fer-los volar.

3. Activitat: el semàfor de la salut



1- Es reparteixen fulls verds i vermells a l'alumnat de forma que cada persona tingui un full d'un o altre color.

2- Es dibuixa a la pissarra (o s'enganxa al terra o paret) un semàfor en verd per "aquelles coses que m'agraden de la salut" i un en vermell per "aquelles coses que no m'agraden de la salut (o de la falta de salut)".

3- Es demana a la mainada que té el full verd que hi escrigui o dibuixi aquelles coses que li agraden de la salut (ex. que puc anar a l'escola i al parc, la fruita, quan jugo amb l'àvia si no està cansada...). I a les nenes i nens que tenen el full vermell, que dibuixin o escriguin

aquelles coses que no els agraden de la salut (ex. visitar el dentista, les vacunes, quan estan malalts...).

4- Un cop tothom ho té pensat i escrit, es pengen a cada semàfor els dibuixos i frases perquè tothom les pugui conèixer (es poden llegir i explicar per cada nen i nena abans d'enganxar-les al seu lloc).

5- Repartim 6 gomets a cada infant (3 d'un mateix color o forma i 3 d'un color o forma diferent, per exemple estrella i triangle).

6- Els demanem que, individualment, passin pels semàfors i mirin quines són les coses que creuen més importants, aquelles amb les que s'hi identifiquen més o les que més els agraden... I que hi posin els 3 gomets estrella. Poden repartir els gomets com vulguin: tots tres en un mateix full, dos i un, o repartir-ne un a tres idees diferents.

Es fa el mateix amb els 3 gomets triangle, però al semàfor vermell, de les coses que no ens agraden.

7- Un cop tothom ha enganxat els seus gomets, es fa el recompte de les coses que més agraden de la salut a classe i les que menys ens agraden de quan no gaudim de la salut.

Si hi ha temps i el grup hi està disposat, podem intentar organitzar les respostes obtingudes a cada semàfor tot parlant-ne en veu alta i compartint vivències, anècdotes i idees.

L'objectiu del joc i la reflexió final a fer amb el grup és veure com ens afecta la salut i la seva manca a nivell personal, donar importància a allò que sentim i aprendre a escoltar les històries dels companys i companyes i compartir-les.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA de 6 a 12 anys

CICLE INICIAL

1. Activitat: La Motxilla d'escola

Es tracta d'una activitat de prevenció de lesions per a l'alumnat que comença una nova etapa escolar, primària, i que ha d'aprendre a preparar-se i dur correctament la motxilla a l'esquena. Per fer-ho els demanarem de posar la seva motxilla damunt la taula i comparar-la amb la dels seus companys i companyes: Quina és la més còmode? Per què? Què creieu que la fa més còmode? Recollim les impressions que n'extreuen.

Quina pesa més? (per això, els deixarem una bàscula on pesar la seva motxilla de manera individual). Un cop cadascú ha pesat la seva motxilla, miraran quina és la diferència entre la motxilla que més pesa i la que menys pesa: què hi porten a dins? Si té estructura de ferro, rodes, etc.



Els demanarem que dissenyin la motxilla ideal per anar a l'escola. Com han de ser els tirants (primos, gruixuts, acotxats, etc.)? Ha de tenir cinturó o no? I reforç a l'esquena? Com serà? Quantes butxaques hi posem?... Per fer-ho senzill podem utilitzar imatges o, directament, les motxilles que tenim a l'aula: així agafem el reforç d'esquena de la motxilla d'en Miguel, i la mida de la de l'Aida, el cinturó de la d'en Max, etc.

Un cop tinguem les peces de la motxilla, caldrà també parlar de com organitzar-hi el material que cada dia han de dur a l'escola: llibres de text o quaderns, estoig, ampolla d'aigua, etc. i calcular el pes ideal de la motxilla a través d'aquesta fórmula:

el nostre pes (en kg) multiplicat per 10 i dividit per 100. El resultat serà el pes màxim que ha de dur la motxilla. Si l'aula ho permet, es pesaran cadascuna de les noies i nois, i aplicaran la fórmula (recordem que en el primer punt de l'activitat han pesat la seva motxilla). Aquells alumnes que estiguin suportant un pes superior al que es recomana, caldrà que revisin el contingut de les seves motxilles i rebaixin el pes. Podem proposar-nos de pesar les motxilles durant tota una setmana escolar, per veure si algun dia a causa d'alguna assignatura o activitat les motxilles pesen més del que es recomana i poder-ho corregir.

Finalment es dissenyarà una motxilla ideal que reuneixi tots els requisits per no fer-nos mal i s'hi afegiran les instruccions de com omplir i organitzar-la per a la salut de la nostra esquena. El disseny ha de ser realitzat en forma de pòster per tal de poder-se publicar o penjar al web, revista o cartellera del centre educatiu i que tothom se'n pugui beneficiar.

Podeu trobar informació sobre com ha de ser i transportar-se la motxilla escolar a:

<https://espai escolars.farmaceticonline.com/motxilles-escolars/>

<https://es.wikihow.com/organizar-tu-mochila-para-la-escuela>

<https://gabool.com/blog/como-llevar-la-mochila-del-colegio/> (pàgina patrocinada)

2. Activitat: El tren de les emocions



El tren de les emocions pretén educar en la salut mental, anímica i espiritual de l'infant a través d'un joc senzill des resolució pacífica dels conflictes que es pot repetir al llarg del curs i en dinàmiques ben diverses.

Caldrà dibuixar un tren amb 5 vagons diferents (que podem pintar també utilitzant diversos colors). Cada vagó té una acció a resoldre. Podem dibuixar el tren en grans cartolines que penjarem a una paret o en grans papers o cartrons que col·locarem a terra. La idea és que al llarg del vagó la mainada vagi treballant segons aquest ordre: Situació, Pensament, Emoció, Acció i Resultat.

1- A cada vagó hi ha d'haver escrita una frase diferent per aquest ordre: QUÈ PASSA?, QUÈ PENSO?, QUÈ SENTO?, QUÈ FAIG?, EL RESULTAT.

2- Cada infant ha de pensar i/o escriure una situació en la que hagi tingut un conflicte (s'ha enfadat, discutit o barallat amb algú, etc.). En el cas de classes nombroses podem dividir-la en dos grups i demanar que un pensi el conflicte mentre l'altre, en silenci, l'analitza. Els conflictes poden ser personals o del mateix grup si es vol treballar alguna(es) situacions de conflicte.

3- Els infants, un a un -ordenadament- aniran passant d'un vagó a un altre tot construint un diàleg (que pot ser intern, explicat en veu alta o que pot deixar escrit en un paper, damunt del vagó) tot recreant la situació de conflicte que han pensat.

4- En el primer vagó hi trobaran el «QUÈ PASSA?», és a dir, la situació del conflicte: ex. En Raül m'ha agafat l'estoig sense permís. En el segon vagó «QUÈ PENSO» hi ha d'escriure o explicar què en pensa: ex. que no hi té dret perquè és meu i ell no me'l cuida bé. I passa al vagó «QUÈ SENTO?»: ràbia, estic molt enfadat amb ell perquè em fa malbé els colors i no sap ordenar-lo. Un cop escrit, anirà al següent vagó: «QUÈ FAIG?»: li trec de males maneres i l'insulto. Ho explico a la meva amiga Laila que també s'hi enfada. «EL RESULTAT»: en Raül m'insulta, s'enfada amb mi i la Laila, i em diu idiota.

5- Ara es tracta de demanar als «revisors del tren» que passin a recollir les situacions, tot donant la volta al conflicte. Si hem dividit la classe en dos grups, és el torn d'entrar en acció del que escoltava i observava. Si l'exercici s'ha fet individualment, seran els mateixos infants els que recorreran el conflicte de nou. Cal racionalitzar la situació i respondre-hi de nou.

6- Es situa el revisor (o l'infant) de nou al primer vagó «QUÈ PASSA?» i llegeix el que hi ha escrit: En Raül m'ha agafat l'estoig sense permís. I passa al següent: «QUÈ PENSO»: Aquí ja es pot canviar el bitllet per noves reflexions. Ex. Que sempre em vol agafar el meu material perquè no porta mai el seu i a més, no té colors tan xulos, els seus són vells i gastats i no li queda tan bonic com quan ho fa amb els meus. «QUÈ SENTO»: que em molesta que ho faci i que estaria bé que se'n comprés un de nou. Però sé que a casa no li deixen comprar més colors perquè m'ho va dir un dia. Ara, estic més tranquil, perquè sé que en el fons no és culpa seva que no tingui colors xulos. Però igualment m'ha de demanar permís. «QUÈ FAIG?» Li dic que no m'agrada que m'agafi sempre els

colors i a més sense demanar permís que, si de cas, li puc deixar el dia de Naturals que hem de fer esquemes i dibuixos però que per posar títols faci servir els seus. «EL RESULTAT»: Em diu que li sembla bé el tracte i que intentarà no oblidar de demanar les coses i deixar-les més ordenades a l'estoig els dies que toca Naturals.

7- Amb aquest diàleg hem anat construint el pensament i el raonament d'un conflicte real i proper a l'infant. Si és l'infant sol qui fa el taller, potser caldrà ajudar-lo a trobar punts de vista més objectius. En el cas de fer-ho per equips, és molt més fàcil arribar a conclusions i situacions diferents que desemboquin en un resultat positiu.

La relació de les situacions d'estrès, emocions fortes i resultats que no ens agraden tenen molt a veure amb la nostra salut personal i emocional. Fins i tot social, perquè quan ens enfadem, sovint ens aïllem del grup. Treballar la gestió emocional dels conflictes és, alhora, treballar i cuidar la nostra salut. Saber racionalitzar positivament les coses que ens passen, ens genera emocions positives que es converteixen en accions positives i bons resultats.

*Taller basat en la dinàmica del trenet de les emocions del blog de Javier Sobrino González.

CICLE MITJÀ

1. Activitat: La piràmide de l'activitat física



De ben segur que s'ha treballat a l'aula la piràmide de l'alimentació. I totes i tots saben la importància que té per al benestar físic i emocional una dieta saludable. L'activitat que es presenta és la de la piràmide de l'activitat física, que seguint el mateix principi que la de l'alimentació, deixa a la seva base les activitats més importants en nombre d'hores i dies, i a la cúspide, aquelles més sedentàries i excepcionals.

Es reparteix el dibuix d'una piràmide en blanc per omplir i se'ls demana que siguin elles i ells mateixos els que imaginin quines son les activitats que haurien d'anar a la base (és a dir, les que s'han de fer cada dia i diverses vegades), al centre les que cal fer més d'un dia a la setmana i a dalt de tot les que s'haurien de fer poques hores o poques vegades a la setmana. L'exercici es pot fer individualment o en petits grups si es creu necessari. Caldrà posar-ho en comú i corregir-ho entre totes i tots.

Respostes correctes: A la base: Activitats quotidianes i diàries com parlar a taula, fer-se el llit, treure el gos a passejar, anar a peu o en bici a l'escola, etc. Al primer graó: Activitats aeròbiques a fer entre 3 i 5 dies per setmana com nedar o córrer suaument, practicar esports com el bàsquet, el futbol, etc. Es tracta d'activitats que fomenten la resistència. Al segon graó hi trobem activitats que desenvolupen la força com el judo o el karate, la gimnàstica... i que caldria practicar 2 o 3 dies per setmana. Al darrer graó, hi haurà les activitats més sedentàries i que cal fer no més de 2 hores al dia com veure la TV, xatejar pel mòbil, estar davant de la tablet o l'ordinador, etc.

Un cop tenim ja la piràmide de l'activitat física dibuixada i pintada, se'ls demana que durant les properes setmanes vagin omplint les hores diàries i setmanals que dediquen a cadascun dels graons per veure si realment la compleixen o no (se'ls ha de recordar que l'exercici que fan durant les hores d'esbarjo, pati o parc també compten, així com les hores destinades a l'assignatura d'educació física del centre).

2. Activitat: Drets i Deures de la Salut: tenir la informació a mà

Ramon Reig va dir una vegada que "La nova censura és la infoxicació". Podeu imaginar què és la INFOXICACIÓ? Barreja de les paraules informació i intoxicació.

Obrim uns minuts per al diàleg en què l'alumnat imagini i raoni per què una persona va "inventar" i utilitzar la paraula "infoxicació". A partir de les idees i arguments, obrim i enfoquem el discurs del taller.

Si parlem de salut i infoxicació, parlem de les conegudes com a "fake news" o "bulos" que corren a les xarxes, que es difonen també per mitjans de comunicació i que acaben a les nostres orelles en qualsevol conversa que puguem tenir.

Arrel de la pandèmia del coronavirus al món, són moltes les persones que s'han adonat que en l'àmbit de la salut hi ha també notícies falses i mentides.

Demànarem a les noies i nois que recordin algun cas, que preguntin a l'entorn familiar i que portin a l'aula les "notícies falses/mentides" que s'han fet córrer quan es parla de salut (vacunes, tractaments, etc.).

Un dels que poden ser més propers a la mainada és el tema al voltant de l'alimentació i els suposats productes "sans", carregats de sucre, sal i grasses saturades: làctics, cereals, suc de fruita, complements vitamínics en forma de iogurt...

Així, un cop l'alumnat hagi preparat i presentat els diferents "bulos" que han destapat al voltant de la salut, els proposarem de fer una campanya de contrainformació sobre l'alimentació sana infantil (la seva).

Primer, caldrà buscar i analitzar anuncis de la premsa escrita, xarxes socials i televisió que menteixin deliberadament. En equips petits, n'escolliran un i en faran una petita anàlisi: quantitat de sucre, de sal, de grassa saturada, tipus de colorants i conservants, etc. Alhora que recolliran també les seves suposades proeses saludables: ric en fibra, sense sucres, ideal per a créixer forts, etc. que hi ha escrit als envoltoris i reclams publicitaris.

Un cop desemmascarades les falsedats caldrà dissenyar (collage en paper o disseny digital) el mateix anunci i el mateix envoltori però advertint de la perillositat del producte (si fos el cas) o, senzillament, avisant que no és un producte saludable per x motius.

La idea és presentar el treball a l'escola perquè totes les nenes i nens del centre coneguin la veritat de tantes notícies falses al voltant de la salut. Per fer-ho, es poden penjar al passadís o a les xarxes socials, revistes i publicacions de l'escola amb una breu explicació de les conclusions que, com a grup classe, han extret d'aquest treball i dels debats exercits a l'aula.

Una bona APP per analitzar productes és l'anomenada YUKA, suportada per un grup de persones que analitzen productes alimentaris i de bellesa que es venen a Europa. La podeu conèixer aquí: <https://yuka.io/es/>

3. Activitat; com t'alimentes?



Com ja saben molts nois i noies, l'alimentació és a la base del benestar. I, per tant, una bona alimentació repercuteix directament en l'obtenció d'una millor salut.

Demànarem que, individualment, responguin a l'enquesta sobre alimentació. Un cop hagin respost el qüestionari, se'ls passa la puntuació perquè en puguin extreure el resultat.

A continuació, s'obre un diàleg amb el grup per tal de trobar solucions pràctiques i realistes a alguns hàbits poc saludables que hagin pogut sortir. Intentant, entre totes i tots, d'acompanyar aquelles persones que, per un motiu o altre, hagin obtingut una puntuació que indiqui una

alimentació allunyada del marc de la Dieta Mediterrània, però sense culpabilitzar-les ni estigmatitzar-les.

Podeu trobar l'enquesta en l'annex del document.

Veure document kidmed per a les respostes correctes i explicacions i detalls sobre la Dieta

Saludable:

(https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/C_ESPECIALES/RS94C_202006057.pdf)

CICLE SUPERIOR

1. Activitat: Les malalties del nostre barri o poble



1- Es demana a l'alumnat que pensi quines són aquelles coses que no funcionen al nostre poble o barri. Allò que no va bé o que no ens agrada (brutícia, sorolls, pocs espais per al joc, etc.). Però ho farem utilitzant una metàfora, imaginem que el nostre poble és com un cos viu, amb cap, peus, pulmons, ronyons, columna vertebral, etc.

2- Comencem amb la pregunta: On situarem els òrgans del nostre poble? (per ajudar-los podem projectar o repartir plànols del poble entre l'alumnat). Es pot decidir que els pulmons, son el parc arbrat al costat del riu, i que la columna vertebral és la carretera nacional que creua el poble, o una via de tren que el divideix en dues meitats..., el cervell... pot ser un centre d'investigació, l'ajuntament on es

prenen totes les decisions, els centres escolars... etc. Es tracta de jugar a imaginar, sense cap mena de censura ni correcció per part de qui dinamitzi l'activitat.

3- Un cop assenyalats i compartits els diferents òrgans del nostre poble, mirem si estan malalts i com guarir-los. Per exemple, els pulmons estan bruts (brutícia del parc, proximitat del polígon industrial, etc.). També – si la mainada s'hi anima- es pot parlar de les capacitats d'aquest ésser viu: sap córrer, sap nedar, sap llegir, sap estimar? I justificar-ho a través dels seus recursos (no sap nedar perquè com que no hi ha piscina, no n'ha après, sap ballar perquè els carnivals del poble són molt coneguts i celebrats...).

4- Quan ja tinguem el cos del nostre poble ben analitzat, els demanem d'imaginar el tractament necessari per guarir les seves «malalties», què receptaran les doctores i doctors de la classe? Quin tractament i durant quant de temps? Quines proves diagnòstiques podrien fer-li per detectar-ne la gravetat?, etc.

Es tractarà, doncs, d'explicar-ho mitjançant un exercici escrit per parelles, dibuixat o representat per equips. Els resultats, es presentaran i defensaran davant la resta de grups.

2. Activitat: Drets i Deures de la Salut: la meua intimitat té un límit

1- Si parlem de la nostra intimitat, en què pensem? Si parlem de la intimitat dels altres, en què pensem? Amb aquestes dues preguntes podem obrir el taller. Deixem que el grup s'expressi lliurement i anem recollint tot allò que en surti.

2-Demanem a l'alumnat que es busqui una parella per fer un treball sobre la intimitat. Els expliquem que a partir d'ara treballaran durant uns 40 minuts amb la persona que han escollit, en veu baixa, sobre la seva intimitat, sobre descobrir-se a una mateixa.

3- Es reparteix el full de diàleg: LA GUIA ÍNTIMA* i se'ls explica que han d'utilitzar-la per al diàleg. Començarà la més jove fent una de les preguntes a la persona que té al davant, un cop resposta, serà l'altra la que haurà d'escollir una pregunta de la guia perquè la seva companya la respongui, i així successivament. Les preguntes es fan per torns, i les respostes han de ser sempre confidencials. Allò que es parli en la parella, quedarà en la parella. La comunicació serà

confidencial, i sempre la persona preguntada pot declinar de respondre alguna de les preguntes que li facin.

4- A l'acabar el temps, es demana de posar en comú no pas les respostes (que són confidencials), sinó els sentiments i emocions que han acompanyat el diàleg, i com aquest ha anat pujant o baixant el nivell d'intimitat de les parelles. El torn és obert i lliure i cal evitar de totes totes que la informació de les parelles es faci pública (es pot parlar de la pregunta que ha sigut més difícil de respondre, però no es demanarà mai per la resposta).

*La GUIA ÍNTIMA la trobeu a l'annex.

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

1. Activitat: Drets i Deures de la Salut: la meva intimitat, la meva salut



1- Si parlem de la nostra intimitat, en què pensem? Si parlem de la intimitat dels altres, en què pensem?. Amb aquestes dues preguntes podem obrir el taller. Deixem que el grup s'expressi lliurement, i anem recollint tot allò que en surti. Segurament, entre una pregunta i una altra hi haurà alguna diferència. Aquestes les podem utilitzar per ampliar la reflexió i aclarir conceptes. Perquè... Tenim clars els conceptes?

2- Demanem una voluntària per sortir a la pissarra a dibuixar un concepte que la resta del grup ha d'endevinar. La paraula serà «SECRET».

La persona que l'endevina, surt al davant i pren el relleu del joc amb la paraula «PRIVACITAT». Anem repetint el mateix

amb altres paraules més complicades com «CONFIDENCIALITAT». És possible que, per a l'alumne, sigui molt difícil dibuixar i, per a la resta, endevinar-la. Potser fins i tot ho ha estat la segona paraula. Si no en surt res, podem donar pistes com a dinamitzadores del joc, o deixar un temps límit per a intentar-ho i, si no surt, passar a la següent paraula i procurar que aquesta si s'endevini, si no és dibuixant-la, passant al joc del penjat.

3- Què volem aconseguir? Que entenguem la diferència entre aquests conceptes que van lligats al concepte d'intimitat.

Així doncs, podem consensuar que PRIVACITAT implica no patir la intrusió de les altres persones en aquelles idees, sentiments, etc. que ens pertanyen i que són relatives també a la dignitat humana (una altra paraula, potser per explicar: DIGNITAT)

La CONFIDENCIALITAT, en canvi, fa referència a l'obligació de no divulgar dades i informacions referents a la intimitat de les persones. I SECRET que implica que no es pot donar gens ni mica d'informació de la persona o fet. Així, una informació confidencial, la podem compartir entre nosaltres per poder solucionar algun problema, però amb un secret no està permès de fer-ho; no el podem compartir. El personal de salut (metgesses i metges, personal d'infermeria, etc.) té el deure de la confidencialitat, és a dir, poden compartir informació dels pacients per millorar-ne el diagnòstic i els tractaments, sense fer-los públics. En canvi, en el món de l'advocacia o en la confessió de l'església, les persones estan obligades a guardar-se la informació que els donen tant clients com feligresos en secret i no compartir-la mai si així ho expressa la persona.

4- Obrim de nou una pregunta a l'auditori: En l'àmbit de la salut i l'atenció sanitària: Què vol dir que es té el dret a la intimitat i a la confidencialitat? En quina edat i circumstàncies es gaudeix d'aquest dret? N'erem conscients? Quines avantatges o riscos pot comportar una cosa o una altra?

Es tracta doncs, d'una activitat pensada per a aclarir conceptes i fer-ne una comprensió alhora crítica. Una reflexió que pot servir per a ser traslladada -també- a la quotidianitat de les relacions humanes del nostre alumnat.

2. Activitat: la salut com a DRET HUMÀ

El Dret a la Salut, té dues dimensions fonamentals: d'una banda el dret a la salut col·lectiva i a l'equitat de la salut i, per l'altra, el dret a l'assistència socio sanitària i als tractaments mèdics. Dividiu-vos en dos grups i busqueu el significat d'una de les dimensions. Escriviu amb les vostres paraules el que enteneu de cada dimensió, afegint-hi exemples concrets de la vostra població i realitat més propera. Poseu les dues dimensions en comú i, finalment, redacteu un breu article on s'expliqui quins son els serveis, les polítiques i els recursos que la ciutadania del vostre poble o ciutat té per a la pràctica d'aquest dret fonamental.

Si us hi atreviu, creeu un guió per a una càpsula de vídeo i sortiu al carrer a mostrar aquests recursos tot explicant en un curtmetratge les dues dimensions del DRET A LA SALUT.



EDUCACIÓ POST OBLIGATÒRIA

1. Activitat: Benestar i Salut, les fites pel 2030

Repartiu-vos les fites que més us cridin l'atenció i treballeu-les per grups petits de no més de 4 persones. Feu-ne una anàlisi i presenteu-les a la resta de companyes i companys de grup, amb respostes que des de la vostra tasca professional podríeu donar-hi. Es tracta d'aterrar les fites a la nostra realitat quotidiana, i prendre consciència de la responsabilitat que com a titulars de dret tenim en cadascuna d'elles.

Si voleu ampliar informació sobre entitats i projectes amb els que podeu contactar i participar, podeu entrar en aquest enllaç i posar-vos en contacte amb ONGD del vostre territori:

<https://www.solidaries.org/directori-d-entitats/>

Les fites de l'ODS 3: (veure annex)

2. Activitat: Rescatar les malalties oblidades

Les malalties tropicals (paludisme, ebola, malaltia de Chagas... i parasitosis en general) no solen afectar als països desenvolupats i, per tant, la investigació farmacèutica no es dirigeix a aquestes patologies.

És necessari un esforç internacional en la recerca de nous mecanismes d'investigació i desenvolupament de tractaments per a aquestes malalties.

Entreu a l'article publicat al "Diari de la sanitat" i feu-ne una lectura individual.

Un cop feta, poseu en comú totes aquelles injustícies que s'hi exposen i per grups d'interès, repartiu-vos algunes de les mesures que s'hi expliquen i busqueu-ne més informació. Poseu en comú els treballs resultants de la recerca feta i obriu de nou un debat, ara, amb més argumentari i coneixement detallat d'algunes de les mesures que s'han exposat.

<https://diarisanitat.cat/acces-universal-als-medicaments-10-mesures-necessaries/>

3. Activitat: La manca d'accés als medicaments per països



Que el món és ple de desigualtats ja ho sabem. Quines son les que patim a casa, possiblement també. Però, hem pensat mai quina és la nostra posició d'accés a la vacunació davant la Covid-19 en referència als altres països? Quin lloc creieu que ocupa l'Estat espanyol? Quins són els països amb més persones vacunades del planeta, i quins amb menys persones protegides per a les dosis completes de vacuna de la Covid-19?

Us animem a fer una volta pel món i l'accés a les vacunes a través d'aquesta pàgina web: <https://ourworldindata.org/covid-vaccinations>

Organitzeu-vos per parelles i escolliu un mapa, una taula comparativa o un article. Estudieu-lo i comenteu-lo tot extraient-ne les vostres conclusions. Un cop fet (podeu dedicar-hi uns 45 min), poseu en comú la informació extreta i les conclusions personals amb la resta del grup. Obtindreu un retrat actualitzat de l'accés de vacunes al món i la seva repercussió.

Si teniu dificultat per a la interpretació de dades, podeu treballar a partir d'aquest article:
<https://diarisanitat.cat/sense-acces-als-medicaments-per-motius-economics/>

Altra documentació, bibliografia i recursos que us poden interessar per treballar el DRET A LA SALUT:

1. Oferta de tallers educatius de La Caseta de la Devesa sobre educació per a la salut: https://web.girona.cat/caseta/recursoseducatius?p_p_id=ProxyController_INSTANCE_E3GaMpV3KsBp&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&ProxyController_INSTANCE_E3GaMpV3KsBp_rformx2=1
2. Oferta de contes, còmics, llibres temàtics, jocs i exposicions sobre el DRET A LA SALUT del Centre de Recursos per la Pau i la Solidaritat, el CeDR: <https://www.solidaries.org/centre-de-recursos/?atribut%5B175%5D=&atribut%5B181%5D=621&atribut%5B179%5D=&text=>
3. ODS 3: informació, activitats i recursos de la Diputació de Barcelona: <https://www.diba.cat/web/ods/salut-i-benestar>
4. Guia de salut de la Generalitat de Catalunya (alimentació i activitat física): https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf
5. Resum de la Carta dels drets i deures de la ciutadania amb relació amb la salut i l'atenció sanitària : <https://catsalut.gencat.cat/web/.content/minisite/catsalut/ciutadania/drets-deures/drets-fullet-resum-horitzontal.pdf>
6. La Carta dels Drets i Deures explicada en detall: <https://catsalut.gencat.cat/web/.content/minisite/catsalut/ciutadania/drets-deures/carta-drets-deures.pdf>
7. Vídeo de promoció de l'alimentació saludable: <https://youtu.be/Mk6Pf15xPFs>
8. Guia Fem salut a les escoles: <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/09/Guia-Fem-salut.pdf>
9. Web canal Salut: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/>
10. Recursos per a secundària sobre salut emocional del programa Sigues Tu, de Dipsalut: <https://www.siguestu.cat/>
11. L'evidència científica i les "fake news" en l'àmbit de la salut. Informe de Medicus Mundi: https://www.medicusmundi.es/storage/resources/attachments/5f193a632b229_evidencia-cientifica-vs-fake-news.pdf
12. Les fake news i la salut pública, article de l'Escuela Andaluza de Salud Pública: <https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/fake-news-y-bulos-contra-la-seguridad-y-la-salud-durante-la-crisis-del-coronavirus/>

ANNEX:

Cicle Superior de PRIMÀRIA:

ACTIVITAT 2. Drets i Deures de la Salut: la meva intimitat té un límit

GUIA D'INTIMITAT:

Recordeu que les respostes han de ser sinceres. Que les preguntes s'han de fer amb respecte. I que tot el que parleu ara és confidencial i, per tant, no heu de compartir-les amb la resta del grup.

Si no voleu respondre alguna de les preguntes, teniu tot el dret a dir «passo» i demanar-ne una de nova que no us incomodi.

- Quines són les notes dels teus últims treballs/exàmens?
- Quin és el teu passatemps preferit?
- De què t'avergonyeixes més del teu passat?
- Has mentit deliberadament sobre algun assumpte seriós als teus pares?
- Quina és la mentida més grossa que has dit?
- Practiques la masturbació?
- Has estat castigat o castigada per alguna cosa greu que has fet?
- Tens problemes de salut? Quins són?
- Quin consideres que és el defecte més gros de la teva personalitat?
- Què és el que més et molesta?
- Què és el que t'irrita amb més facilitat?
- Quins trets de la teva persona consideres més atractius?
- Quins trets consideres menys atractius?
- Estan divorciats els teus pares?
- Què opines del divorci?
- Amb quina persona t'agradaria viatjar en aquests moments?
- Què penses de les paraulotes?
- T'agradaria ser líder o «popu»? Per què?
- T'agrada manipular o dirigir la gent?
- Has participat en alguna manifestació?
- Quines són les emocions que et costa més controlar?
- Hi ha alguna persona per la que te sents especialment atreta?
- Quins són els aliments que menys t'agraden?
- Et sents especialment orgullós/a d'algun tret de la teva personalitat?
- Quin és el motiu de les discussions més serioses amb els teus pares?
- Quins són els motius de les teves discussions amb els teus germans i/o germanes?
- Quins són els teus sentiments respecte a mi?
- Quin creus que seria el motiu més gran per demanar ajuda?
- Com te sents quan plores davant d'altres?
- Quina és la teva principal queixa del grup de classe?
- T'agrada el teu nom?
- Si poguessis ser algú o alguna cosa que no fos tu mateix, què voldries ser?
- Qui del grup et desagrada?
- T'agraden els teus cognoms?

Cicle Mitjà de PRIMÀRIA:

ACTIVITAT 3. Com t'alimentes?

ENQUESTA SOBRE ALIMENTACIÓ

Assenyala amb una "X" aquelles conductes que et siguin pròpies:

Menjo una fruita o suc natural cada dia	
Menjo una segona peça de fruita cada dia	
Menjo verdures fresques (amanides) o cuinades regularment un cop al dia	
Menjo verdures fresques o cuinades de forma regular més d'una vegada al dia	
Consumeixo peix amb regularitat (com a mínim 2-3 cops a la setmana)	
Acudeixo un cop o més a la setmana a un centre de menjar ràpid (fast food) tipus hamburgueseria	
M'agraden les llegums i les menjo més d'un cop a la setmana	
Menjo pasta o arròs quasi diàriament (5 dies o més a la setmana)	
Esmorzo un cereal o derivat del pa	
Menjo fruits secs amb regularitat (com a mínim 2-3 cops a la setmana)	
A casa s'utilitza oli d'oliva	
No esmorzo	
Esmorzo un làctic (iogurt, llet, etc)	
Esmorzo brioixeria industrial (galetes, "pastelitos", magdalenes, etc.)	
Menjo dos iogurts i/o 40 gr de formatge al dia	
Menjo caramels o xuxes diverses vegades al dia	

Valor de l'índex KIDMED:

≤ 3: Dieta de molt baixa qualitat

4 a 7: Necessitat de millorar el patró alimentari per ajustar-lo al model mediterrani

≥ 8: Dieta mediterrània òptima

ESO, BAT i CICLES FORMATIUS:

ACTIVITAT 2. Benestar i Salut, les fites pel 2030

3.1 Per a 2030, reduir la taxa mundial de mortalitat materna a menys de 70 per cada 100.000 nascuts vius.

3.2 Per a 2030, posar fi a les morts evitables de nounats i dels menors de 5 anys, aconseguint que tots els països intentin reduir la mortalitat neonatal almenys fins a 12 per cada 1.000 nascuts vius, i la mortalitat dels menors de 5 anys almenys fins a 25 per cada 1.000 nascuts vius.

3.3 Per a 2030, posar fi a les epidèmies de la sida, tuberculosi, malària i les malalties tropicals desateses, i combatre l'hepatitis, les malalties transmeses per l'aigua i altres malalties transmissibles.

3.4 Per a 2030, reduir en un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles, mitjançant la prevenció i el tractament, i promoure la salut mental i el benestar.

3.5 Enfortir la prevenció i el tractament de l'abús de substàncies addictives, inclosos l'ús indegut d'estupefaents i el consum nociu d'alcohol.

3.6 Per a 2020, reduir a la meitat el nombre mundial de morts i lesions causats per accidents de trànsit.

3.7 Per a 2030, garantir l'accés universal als serveis de salut sexual i reproductiva, inclosos els de planificació familiar, informació i educació, així com la integració de la salut reproductiva a les estratègies i els programes nacionals.

3.8 Assolir la cobertura sanitària universal, en particular la protecció contra els riscos financers, l'accés a serveis de salut essencials de qualitat i l'accés a medicaments i vacunes segurs, eficaços, assequibles i de qualitat per a totes les persones.

3.9 Per a 2030, reduir substancialment el nombre de morts i malalties causats per productes químics perillosos i la pol·lució de l'aire, l'aigua i el sòl.

3.a Enfortir a tots els països, segons escaigui, l'aplicació del Conveni marc de l'Organització Mundial de la Salut per al control del tabac.

3.b Donar suport a les activitats d'investigació i desenvolupament de vacunes i medicaments per a les malalties transmissibles i no transmissibles que afecten primordialment països en desenvolupament, i facilitar l'accés a medicaments i a vacunes essencials assequibles de conformitat amb la Declaració de Doha relativa a l'Acord sobre els aspectes dels drets de propietat intel·lectual relacionats amb el comerç (ADPIC) i la salut pública, en la qual s'afirma el dret dels països en desenvolupament a utilitzar al màxim les disposicions de l'ADPIC pel que fa a la flexibilitat per a protegir la salut pública, i en particular, proporcionar accés a medicaments per a totes les persones.

3.c Incrementar substancialment el finançament de la salut i la contractació, el desenvolupament, la capacitació i la retenció del personal sanitari als països en desenvolupament, especialment als països menys avançats i als petits estats insulars en desenvolupament.

3.d Reforçar la capacitat de tots els països, en particular els països en desenvolupament, en matèria d'alerta primerenca, reducció de riscos i gestió dels riscos per a la salut nacional i mundial.

L'edició dels **Premis Antònia Adroher de narrativa i poesia** és un projecte d'Òmnium Cultural gironès, el Gremi de LlibreTERS de Catalunya a Girona i la Coordinadora d'ONG Solidàries de les comarques gironines i l'Alt Maresme.

Guia realitzada per l'equip CeDRe de la Coordinadora d'ONG Solidàries de les comarques gironines i l'Alt Maresme. www.solidaries.org/cedre/ educacio@solidaries.org

Setembre de 2021