



**viuRe**  
**somriuRe**

Una proposta educativa per a la  
promoció de la salut en el lleure

**Quadern pedagògic**



Federació Catalana de  
**l'Esplai**

1994. 1a Edició. Movibaix

**Viure per dins i per fora. Un programa per a la salut i la vitalitat**

Elaboració: Roser Batlle, Neus Juvillà, Angels Triplana i Isabel Matas

Assessorament: Carme Aragó, Esteve-Ignasi Gay i Montserrat Pérez-Portabella

2005. Reedió revisada i actualitzada. Federació Catalana de l'Esplai

**Viure i somriure, una proposta educativa per a la promoció de la salut en el lleure**

Coordinació i redacció: Susagna Escardíbul, Ariadna Cañameras i Yolanda Giménez

Agraïments a les aportacions: Roser Batlle, Isabel Matas i Enric Prats

L'enfocament d'aquesta proposta està inspirada en el treball que Roberto Flores (de l'organització Edex. [www.edex.es](http://www.edex.es)), ha desenvolupat al voltant de l'educació en valors, la salut i la prevenció.

Agraïments especials: a l'Esplai Foc de Camp (Sabadell) per haver suggerit el nom de la proposta i a tots els educadors i educadores de la Federació Catalana de l'Esplai per contribuir amb la seva tasca educativa a construir un món més saludable.

Concepció gràfica: Fundació Catalana de l'Esplai

Disseny gràfic: Dani Vilalta i Júlia Muñoz

Maquetació: Júlia Muñoz i Eva Vernet

Il·lustració: Edex

Impressió: Gràfiques Cirera

Fundació Catalana de l'Esplai

Està rigorosament prohibida, sense l'autorització escrita dels titulars del "copyright", sota les sancions establertes en la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públic.

Per a més informació, adregeu-vos a:

Federació Catalana de l'Esplai.

Tel. 93 666 63 54 [www.esplai.org](http://www.esplai.org)

## 0. Presentació

### 01. Els materials pedagògics

01.1 Diversos formats

01.2 Pistes per on començar

### 02. La Salut, concepte i objectius

02.1 La salut un concepte dialèctic

02.2 Certeses, creences i gustos

02.3 La salut avui

02.4 Educació per a la salut

02.5 Enfocament general de la proposta

02.6 Objectius generals

### 03. L'infant i la salut

03.1 Espais d'experiència i sensibilitat

03.2 El jo

03.3 La família

03.4 La colla d'amics

03.5 L'entorn proper

03.6 L'entorn llunyà

### 04. Continguts de la proposta

04.1 Temes - clau de salut

04.2 Activitat física i descans

04.3 Higiene personal

04.4 Alimentació

04.5 Consums i addiccions

04.6 Prevenció i seguretat

04.7 Sexualitat i afectivitat

04.8 Medi Ambient

04.9 Solidaritat

04.10 Salut emocional

### 05. Enfocament metodològic

05.1 Eines de treball

05.2 Orientacions per promoure la salut

05.3 L'aplicació de la proposta a l'entitat d'esplai

### 06. Activitats i projectes

06.1 Infants petits (3 a 8 anys)

06.2 Infants mitjans (8 a 12 anys)

06.3 Joves (12 a 17 anys)

06.4 Projecte ApS l'Agenda 21- Esplais

### 07. Famílies i altres agents educatius

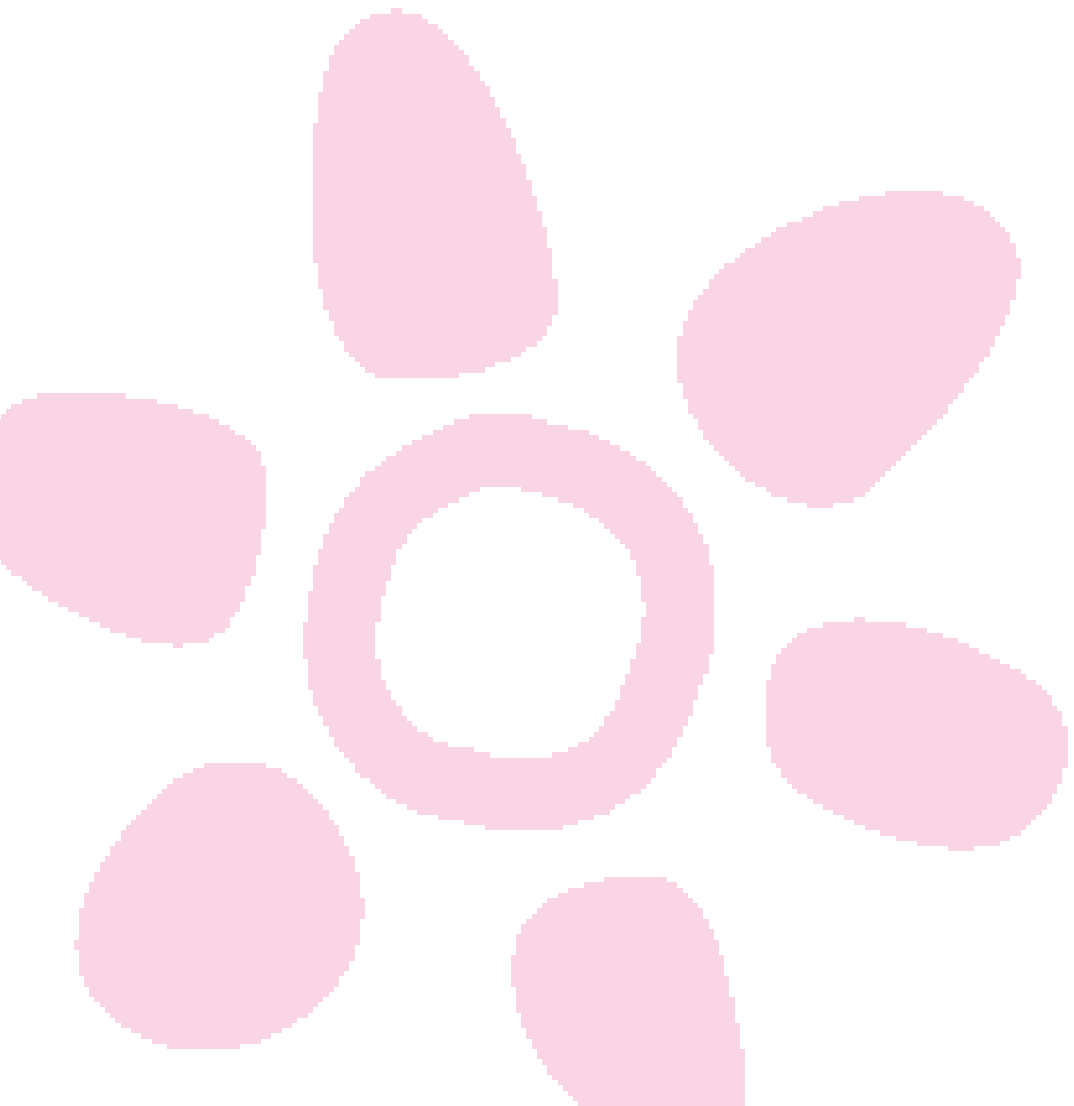
07.1 Proposta d'intervenció amb les famílies

07.2 Altres agents educatius

### 08. Avaluació

08.1 Qui avalua?

### 09. Bibliografia



# 0.

## Presentació

*Viure i somriure, una proposta educativa per a la promoció de la salut en el lleure, és una reedició, revisada i actualitzada del programa pedagògic, Viure per dins i per fora, un programa per a la salut i la vitalitat editat l'any 1994.*

*Viure i somriure* constitueix una intervenció educativa de la Federació Catalana de l'Esplai en el lleure dels infants i joves, al voltant de la salut.

La salut, tal i com recull l'article 25 de la Declaració dels Drets Humans, és un dret fonamental de totes les persones. Però els drets també impliquen deures, i la nostra societat actual ens planteja grans reptes per viure en coherència amb la responsabilitat individual i col·lectiva que implica preservar la salut.

El temps lliure és un espai de temps ple d'influències educatives: de la televisió, del carrer, de la publicitat, de les amistats... I totes aquestes influències actuen sobre la salut, perquè incideixen en l'escala de valors, promouen un estil de consum, predisposen cap al sedentarisme o l'activitat, estimulen o dificulten l'autoestima...

En l'àmbit del lleure, els moviments i les entitats d'esplai exerceixen una funció protectora davant de

les agressions a la salut. D'una banda, l'esplai promou la salut en tant que afavoreix la descoberta i l'aprofundiment en els valors humans; crea un escenari idoni per a l'estimulació de les amistats i l'afectivitat; potencia l'aprenentatge de l'autonomia; l'entrenament de les habilitats per a la vida, etc

D'altra banda, impulsa la vivència lúdica d'activitats saludables en si mateixes, que han esdevingut inherents a l'educació en el lleure: colònies, excursions, campaments, joc a l'aire lliure, festes populars, gimcanes, curses...

Tot plegat conforma una intervenció inespecífica, però molt potent, d'educació i promoció de la salut, impulsada pels monitors i monitores, uns agents de salut força eficaços.

A través del *viure i somriure*, volem aprofitar tot el potencial educatiu de l'esplai al voltant de la salut. L'esplai és en sí mateix un espai de promoció de la salut i cal prendre'n consciència per avançar una mica més i fer-ne un valor a l'alça.

Atrevim-nos a viure saludablement, amb un gran somriure que contribueixi a la felicitat de cada infant, jove, pare, mare...

# 01.

## Els materials pedagògics



### 01.1 Diversos formats

La proposta educativa comprèn un ventall de recursos didàctics de diversos formats. Mantenen una certa independència per tal que els educadors i les educadores pugueu explorar les possibilitats educatives de cada material i us plantegeu projectes i accions a mida.

**El quadern pedagògic.** És l'eina que teniu a les mans. Recull els aspectes teòrics i metodològics.

**Fitxes d'activitats i projectes.** Propostes concretes de treball que només trobareu desenvolupades en el web.

**El web *viure i somriure*.** Eina de difusió de la proposta on trobareu les fitxes d'activitats desenvolupades.

**El Cd *dansant per la vida*.** Recurs educatiu per treballar la música en tots els seus aspectes. Composat pel grup "Can Cantem i la Caliu'S Band".

**El Cd *contes per conversar*.** Són 44 històries dramatitzades de curta durada, protagonitzades per la colla de l'Aventura de la vida<sup>1</sup>, al voltant de diversos temes de salut i habilitats per a la vida.

**Accions formatives.** Es preveuen cursos i seminaris al voltant de la proposta per als educadors.

**La maleta pedagògica *viure i somriure*.** Eina de suport que conté contes, guies, jocs..., sobre salut. Té un funcionament itinerant entre les entitats d'esplai que la demanin.

### 01.2 Pistes per on començar

Us suggerim que tingueu present aquestes orientacions:

► **Treballar el quadern pedagògic:** A partir d'una lectura detinguda que faciliti la comprensió dels conceptes, que dibuixi de mica en mica la concreció del treball amb els infants, les famílies, l'entorn...

► **El projecte educatiu en clau de salut:** Després del llegir el quadern molt probablement descobrirem que l'esplai és en sí mateix un agent de salut. Ara, toca explicitar-ho. Una revisió del projecte educatiu del centre, i del grup des de l'enfocament de la proposta ens ajudarà a incorporar els objectius i els mitjans necessaris.

► **Fer el diagnòstic:** Es tracta d'avaluar els punts forts i febles en temes de salut tant a nivell de necessitats formatives de l'equip, interessos dels infants, de les famílies, entorn de l'entitat...Tot això ens ajudarà a concretar millor la intervenció.

► **Estudiar a fons els recursos didàctics:** Un recurs pot tenir múltiples possibilitats d'aplicació. A l'apartat d'activitats trobareu algunes propostes que ben segur s'hauran d'ajustar al perfil dels grups.

► **Planificar les accions al llarg del curs:** Preveure amb antelació les activitats i els projectes que volem dur a terme a fi de tenir visió de conjunt i dosificar bé el treball.

<sup>1</sup> L'Aventura de la Vida és un programa de promoció de la salut i prevenció de les drogodependències adreçat a nens i nenes de 7 a 11 anys, editat per EDEX i impulsat a Catalunya per la Fundació Catalana de l'Esplai.

# 02.

## La salut, concepte i objectius



### 02.1 La salut, un concepte dialèctic

Viure saludablement, gaudir d'una bona salut, és una de les aspiracions més comunes de la humanitat, i cada cultura s'ha dotat d'elements, costums i rituals per afavorir i difondre el propi concepte de salut.

A la nostra cultura, durant molt de temps, salut ha estat simplement sinònim d'absència de malaltia. En 1946, la OMS va definir la salut com "l'estat complet de benestar físic, mental i social i no només com l'absència de malalties i invalideses". Hi ha moltes persones que no estan "malaltes" i, tanmateix, no viuen saludablement, no gaudeixen la vida i del seu cos tant com podrien. Per altra banda, hi ha persones amb problemes concrets de salut que, globalment, són persones saludables.

**La salut és una manera de viure: cada cop més autònoma, més solidària i més joiosa.**

Aquesta definició del doctor Jordi Gol, elaborada pel Congrés de Metges i Biòlegs celebrat a Perpinyà el 1976, trenca el concepte estret de salut com a oposat al de malaltia.

Es tracta d'una nova definició de la salut, entesa com a manera de viure, que expressa la recerca entre dimensions antinòmiques: entre el món interior i el món exterior, entre la individualitat i la comunitat, entre el pensament i el sentiment, entre l'expansió i la interiorització, la llum i la foscor, el so i el silenci, el moviment i la quietud.

Una manera de viure que busca l'harmonia, acceptant les contradiccions.

#### Una manera de viure cada cop més autònoma

La salut no és un estat privilegiat la clau del qual pertany als metges, no és un objecte exclusiu del sistema sanitari. Podríem dir que la salut és quelcom massa important per abandonar-la en mans dels metges.

La salut és esdevenir protagonistes conscients i actius del propi desenvolupament, és comprendre's un mateix amb una visió integral de la persona i una bona dosi d'autoestima.

A diferència d'altres cultures més sensibles i receptives, les cultures occidentals han menyspreat sovint el cos i la ment. Han treballat per doblegar, castigar i rectificar allò que en cada època es considerava impropri.

Maltractem el nostre cos i la nostra ment de moltes maneres, però potser una de les més dures és mantenir-nos ignorants. No ens coneixem prou a nosaltres mateixos, no sabem sovint el que ens convé i el que ens perjudica, no escoltem el propi cos ni donem repòs a la ment, no sabem relaxar-nos i contemplar. Tractem el nostre cos com tractaríem una màquina de la qual desconeguéssim el funcionament i només en busquéssim un alt rendiment.

El nostre cos i la nostra ment són el nostre tresor. Un tresor per gaudir i per compartir, un tresor que no s'ha d'amagar però que s'ha de cuidar i valorar, perquè en puguem fruit durant molt de temps.

## Cada cop més solidària

La salut no és un afer exclusivament individual. La salut és, alhora, un afer individual, col·lectiu i ambiental, del qual tots en som responsables.

Gaudir de bona salut té molt a veure amb la comunitat on es viu i amb l'entorn que ens envolta. Els quatre elements determinants de la salut (l'herència, el sistema sanitari, el medi i els estils de vida) no configuren una situació estàtica, sinó dinàmica i patrimoni de tots.

Només és possible viure saludablement si tots vivim saludablement, si tots gaudim d'una qualitat de vida en un entorn natural que respectem i del que ens aprofitem responsablement.

El que nosaltres fem amb la nostra salut repercuteix en els altres: no s'hi val dir que el nostre cos i la nostra salut és només el nostre problema. Si fumem, si mengem inadequadament, si ens posem en risc, si no tenim cura de la nostra higiene, si ens passem amb l'alcohol... perjudiquem les persones que ens envolten, o les posem en risc, o les hi compliquem la vida.

D'altra banda, no gaudirem de bona salut en un món on més de la meitat de la població passen fam i els altres llencen el menjar, en un món on s'esgoten els recursos de la natura perquè s'exploten de manera insolidària, en un planeta cada cop més escurat, sota una atmosfera cada cop més irrespirable. O perseguim la salut de tots i la salut del planeta, o ningú no en gaudirà.

## Cada cop més joiosa

La salut és també una actitud bàsica de vitalitat, d'optimisme per afrontar les dificultats i els problemes, una actitud que ens motiva a veure el cantó positiu de les coses i ens empeny a fruit de la vida i a buscar la plenitud, però sobre la base de l'acceptació de la corporeïtat, de les seves limitacions... que no sempre resulta fàcil en una societat en molts aspectes agressiva i despòtica.

La salut és, també, aprendre a viure amb les deficiències, amb les malalties, amb les pèrdues i els dolors, aprendre a viure amb el que es té i aprendre a treure'n el màxim profit.

## 02.2 Certeses, creences i gustos<sup>1</sup>

Les persones construïm la nostra noció de salut a partir de tres eixos inseparables: certeses, creences i gustos. De fet, acabem preferint o optant per una determinada conducta en salut segons el pes que en cada moment donem a un eix o a un altre. Les fonts a partir de les quals s'elaboren aquests tres tipus de nocions són diverses i n'oferim un breu resum.

Les certeses en salut es deriven de la contrastació empírica i validada pel mètode científic, els resultats de la qual aspiren a tenir validesa universal aplicable a tots els humans; aquí es pot incorporar l'experiència quotidiana de cadascú *només* quan confirma les aportacions científiques; en cas con-

trari, quan l'experiència quotidiana contradiu la ciència, construïm una *creença*.

Així, les creences recolzen en el saber *popular*, en el coneixement vulgar, validades per la tradició i l'experiència personal intransferible i sovint inexplicable ("a mi em funciona aquest remei"); les creences tenen una adscripció cultural i un arrelament fort en persones que participen activament de l'imaginari compartit per la comunitat.

En tercer lloc, els gustos, en tant que preferències personals, són eleccions basades en un reguitzell variat i difús d'elements que, tot i la pressió del medi social, són responsabilitat única i exclusiva de l'individu; sovint, el gust només es vincula amb l'estètica, però cal tenir presents moltes conviccions en salut construïdes sobre els binomis plaer-risc o deure-interès, que moltes vegades confonem amb una tensió més general entre emoció i raó, però que no deixen de ser eleccions per *inclinació o propensió*; per gustos, en definitiva ("fumo perquè m'agrada").

El tres àmbits esmentats corresponen, per tant, a tres nivells concèntrics de construcció del coneixement que podem graduar en una escala que va del més universal al més personal, passant per un estadi intermedi de caràcter comunitari o cultural. La idea que sostenim és que en una societat uniformitzada en un mateix codi cultural és probable que es produeixin grans coincidències entre les certeses i les creences, i que hi pot haver un petit marge per als gustos individuals. Ara bé, en una societat multi-

formada amb diversos codis culturals, la distància entre certeses i creences s'engrandeix, i segurament el marge per als gustos individuals s'amplia de manera exponencial.

Els processos d'assimilació cultural s'encarreguen d'eliminar les creences culturals dels grups menys potents a favor de les creences del grup dominant, que fins i tot poden assolir la categoria de certeses. D'aquí la importància del mètode científic, com a eina (i potser només com a eina) per mantenir la separació, tan útil, entre certeses i creences.

## 02.3 La salut avui

L'OMS recull en la Declaració de Yakarta sobre la promoció de la salut en el segle XXI, (1997), que els factors determinants de la salut en l'actualitat comprenen la pau, la vivenda, l'educació, la seguretat social, les relacions socials, l'alimentació, els ingressos, l'empoderament de la dona, un ecosistema estable, l'ús sostenible dels recursos, la justícia social, el respecte pels drets humans i l'equitat. I sobretot se subratlla la pobresa com la major amenaça per a la salut. .

### El cos, víctima i objecte

D'una banda, el cos és adorat, idealitzat, entronitzat, per la societat de consum que el percep com un element mercantil més. És un objecte que s'ha d'ajustar a uns canons estètics molt estrets. El culte al físic mou una indústria important de productes, de literatura, de mitjans de comunicació...

D'altra banda, se'l fa patir a còpia d'una alimentació desequilibrada, d'un rendiment físic massa fort o massa escàs, d'unes condicions ambientals dures: soroll, contaminació, estrès... sovint el cos no existeix mentre no es posa malalt.

### Pensar i sentir

Durant molts anys, la societat occidental ha separat el cos de la ment. El cos havia de tenir el seu propi dinamisme, independent de l'esperit, dels sentiments i dels pensaments.

Aquesta concepció de la persona segmentada en blocs sense lligams ha provocat una gran ignorància, un immens desconeixement d'un mateix. "Què sento, què penso, què m'està passant, per què això em posa trist, per què això m'anima..." són algunes incògnites de la mateixa qüestió: "qui sóc jo?"

Necessitem aprendre a conèixer-nos, a descobrir-nos, escoltar-nos i estimar-nos tal com som.

### Viure en un planeta saludable

La salut individual i l'entorn estan estretament lligats. Qualsevol agressió a la natura és una agressió contra nosaltres i contra les generacions futures.

Per tant, l'explotació irracional dels recursos naturals de la terra, és un atemptat contra la salut de la humanitat. No ens podem permetre malbaratar els nostres tresors: els rius, els mars, els boscos, els camps, els animals, l'aire, el gel... són imprescindibles per sobreviure.

### O tots o ningú

Durant la darrera dècada hem assistit a una progressiva degradació ètica vers l'univers individual i subjectiu, a una estimulació social de les conductes narcisistes i de les satisfaccions immediates i sense esforç. Aquesta tendència ha amarat també la percepció de la salut.

És veritat que es pot ser sa i feliç amb ben poques coses, però entre l'austeritat i la misèria dels pobles que moren de gana, fred o malalties, hi ha una diferència. L'austeritat és un valor i la misèria no és un tret cultural a respectar, sinó una injustícia a combatre.

Per això, la preocupació per la salut de qui només pensa en el seu benestar és egoisme. I l'egoisme en un món absolutament interrelacionat on tots depenem de tot i de tots, és una manera d'autoenganyar-se.

## 02.4 Educació per a la salut

Tal i com hem anat descrivint, sovint el desenvolupament de les societats condueix a estils de vida que es contradiuen amb la salut. En aquest context, el 1983 l'OMS va subratllar la importància de l'educació per a la salut (EpS), "per tal que les persones es beneficiïn d'oportunitats d'aprenentatge que afavoreixin l'alfabetització sanitària (informació, coneixements), i el desenvolupament d'habilitats personals que condueixin a la salut individual i col·lectiva".

Entenem l'educació per a la salut com un procés de formació, de responsabilització de l'individu a fi que

adquireixi els coneixements, les actituds i els hàbits bàsics per a la defensa i la promoció de la salut individual i col·lectiva. És a dir, és un intent de responsabilitzar l'infant i de preparar-lo perquè, poc a poc, adopti un estil de vida com més sana millor i unes conductes positives de salut.<sup>2</sup>

## 02.5 Enfocament general de la proposta

La nostra proposta es planteja l'educació per a la salut al voltant de 9 continguts treballant especialment els hàbits saludables i les habilitats per a la vida vinculats a aquests temes.

Des d'aquesta perspectiva, el conjunt d'accions i activitats d'aprenentatge que es proposen tindran com a finalitat l'enfortiment d'aquestes capacitats per tal que els nois i noies aprenguin a gestionar la seva vida envers estils de vida més saludables i millors..

### Un exemple del que volem dir

Posem per cas que ens proposem el tema de l'alimentació. Alhora de platejar-nos com treballar el tema amb els nois i noies tindrem present:

► Que hi ha continguts: sobre els aliments, la dieta equilibrada, els productes que poden fer mal, etc.

► Que hi ha hàbits: com ara, evitar el menjar escombraria, evitar menjar a tota velocitat, evitar aixecar-se de la taula contínuament, menjar fruita i verdura, etc.

► Que hi ha habilitats per a la vida: com ara, aprendre a resistir les pressions" (d'alimentar-se incorrectament) o "pensament crític" (per a fer front a les imatges estètiques que estimulen l'anorèxia), etc.

### Continguts

La salut és un eix transversal a tots els àmbits. Tot el que fem es pot relacionar amb la salut, d'aquí que us proposem treballar-la al voltant de 9 temes o àrees de coneixement que engloben la diversitat d'aspectes i dimensions que inclou.

El conjunt de temes són: activitat física i descans, higiene personal, alimentació, consums i addiccions, prevenció i seguretat, sexualitat i afectivitat, medi ambient, solidaritat i salut emocional.

### Hàbits saludables

En l'educació per a la salut, no hi ha prou amb treballar continguts i que els nois i noies adquireixin coneixements. És necessari portar-los a la pràctica per tal de que arribin a convertir-se en hàbits i conductes positives envers la salut.

D'aquí la necessitat d'orientar l'educació sobre qualsevol dels continguts que hem citat anteriorment cap a l'adquisició d'hàbits, mitjançant la repetició de conductes saludables que, amb el temps, arribaran a consolidar-se i integrar-se.

### Habilitats per a la vida

Si l'EpS és un procés de formació i responsabilització de la persona, aquest procés no es pot limitar a l'adquisició d'hàbits saludables. Els hàbits són necessaris,

però no són suficients, per enfrontar-se als reptes canviants de la societat. La millor eina preventiva és enfortir la personalitat per tenir criteri i prendre les decisions més adients en cada moment de la vida.

Un dels aspectes cabdals en aquest enfortiment de la personalitat són les "habilitats per a la vida". L'OMS va definir així aquestes habilitats:

"Les habilitats per a la vida són capacitats per adoptar un comportament positiu que permeti als individus abordar amb eficàcia les exigències i els reptes de la vida quotidiana. Es tracta d'habilitats personals, interpersonals, cognitives i físiques que ajuden a les persones a controlar i dirigir les seves vides, desenvolupant la capacitat de viure amb el seu entorn i aconseguint que aquest canviï."<sup>3</sup>

Es poden classificar en tres categories:

- ▶ **Habilitats socials:** assertivitat, empatia, comunicació, resistència a les pressions, etc.
- ▶ **Habilitats cognitives:** resolució de problemes, presa de decisions, pensament crític, creatiu, etc.
- ▶ **Habilitats emocionals:** autoestima, gestió positiva dels problemes, de l'estrès, etc.

Quant a les habilitats per a la vida, tinguem en compte que no es tracta d'ensenyar models idonis a imitar, sinó d'adquirir eines que ajudin l'infant a triar autònomament un comportament més positiu, amb ell i amb els altres.

## 02.6 Objectius educatius generals

Tot i la importància dels hàbits saludables i les habilitats per a la vida en el nostre concepte d'educació per a la salut, són els valors humans els que orienten la direcció a prendre. Per posar un exemple, es poden tenir hàbits saludables ben adquirits i alhora ser xenòfob o insolidari. I també es poden utilitzar habilitats com l'empatia per fer demagògia o manipular els altres.

Els valors humans són el far que dona sentit ètic a la proposta educativa al voltant de la salut. El nostre plantejament s'orienta, doncs, al voltant dels quatre grans valors que formen part de l'ideari de la Fundació Catalana de l'Esplai i els interpreta en clau de salut:

### Utopia

Que els infants i els joves desenvolupin un concepte més obert i flexible de salut, entenent aquesta com un valor universal, com una manera de viure cada cop més autònoma, més solidaria i més joiosa, i com la recerca de l'equilibri entre el món interior i el món exterior.

### Iniciativa

Que els infants i els joves prenguin la iniciativa i se sentin responsables actius, autònoms i protagonistes en accions de descoberta d'un mateix i dels altres, de promoció d'estils vida saludables, d'expressió i de creativitat al voltant de la salut.

### Solidaritat

Que els infants i els joves visquin la salut com a tasca col·lectiva a la qual cadascú ha d'aportar el seu esforç als altres, que puguin establir llaços de cooperació i solidaritat entre ells mateixos, respecte als col·lectius que viuen en pitjors condicions i respecte a persones d'altres generacions.

### Felicitat

Que cada infant i jove aprengui a estimar-se ell mateix, a acceptar-se i exigir-se, a estimar els altres, ser feliços i passar-ho bé a partir de l'acceptació de la realitat, de la convivència i d'experiències vitals senzilles i intenses.



# 03.

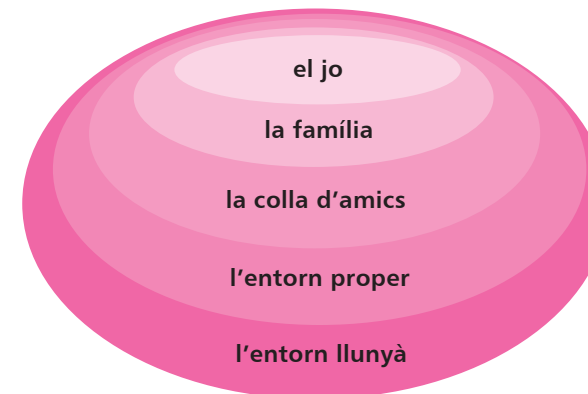
## L'infant i la salut



### 03.1 Espais d'experiència i sensibilitat

L'infant aprèn a partir d'espais o cercles concèntrics, cada cop més amples i més allunyats del seu propi melic. És important integrar de manera harmònica i evolutiva aquests cercles concèntrics, que parteixen de la persona mateixa per fondre's en la col·lectivitat.

Prenem sis espais d'experiència i sensibilitat que no configuren cap classificació ortodoxa ni científica, però que són prou globalitzadors i, alhora, intel·ligibles per als infants i els joves.



#### El jo

L'aprenentatge dels valors humans no és possible sense una tensió específica en l'àmbit més estrictament individual, sense una interpel·lació directa, íntima de la persona cap a ella mateixa.

La introspecció, l'autoexploració, la descoberta d'un mateix, són elements importantíssims en el desenvolupament de la personalitat.

Actualment hi ha molts infants i joves sotmesos a la hiperactivitat, amb agendes escolars carregades d'activitats que més aviat semblen agendes de ministre, o a la digestió passiva de la televisió, que no tenen un minut de silenci, que no paren de rebre estímuls dispersos, que no dediquen temps a si mateixos. D'alguna manera, podem dir que poden arribar a tenir dificultats per estimar-se perquè mai no tenen una cita amb ells mateixos i, d'aquesta manera, tampoc se situen objectivament davant de si mateixos, del món i dels altres.

L'espai del jo individualitzat representa un primer cercle de sensibilitat i experiència, i esdevé condició *sine qua non* per al desplegament evolutiu dels altres. Per tant, la proposta educativa haurà d'oferir activitats adreçades a facilitar aquest encontre amb la pau interior i a reforçar la descoberta d'un mateix.

#### La família

La família també és un espai concret on cal que incideixi, de manera respectuosa, la intervenció educativa sobre la salut i la vitalitat.

La família és el primer agent socialitzador i educador i, per tant, el primer punt de referència que té l'infant quan construeix les seves pautes de comportament saludable. Si l'ambient familiar ha estimulat l'afectivitat, l'autoestima, els hàbits d'higiene i d'ordre... és més probable que aquests paràmetres

es mantinguin en el futur i en altres àmbits: a l'escola, al carrer o a l'esplai.

La família actual ha canviat força al nostre país.

En primer lloc, ja no podem parlar d'un sol model de família (pare, mare, dos fills, una casa, un país...) sinó de molts models diferents: famílies monoparentals, famílies dobles de mares i pares separats amb noves parelles, famílies sense domicili fix, famílies multirracials...

Les relacions personals entre pares, mares, fills i filles també han canviat. L'autoritarisme ha deixat pas a una relació comparativament molt més tolerant i acollidora.

La manca de conciliació entre la vida laboral familiar i escolar està tenint com a conseqüència la necessitat de delegar en algú altre la custòdia dels infants i joves.

A més a més, la prolongació de l'adolescència deguda a la impossibilitat de molts joves de ser independents econòmicament, ha provocat una relació de convivència més flexible que fa encara més difícil (per si no n'hi hagués prou amb els motius econòmics) trencar el darrer cordó umbilical per emprendre el vol.

Tots aquests canvis demanen una atenció especial vers l'autoestima de l'infant, vers la coherència de missatges entre els diferents agents educadors i vers el desenvolupament d'una autonomia personal a la qual costa d'arribar sota el proteccionisme de tothom.

## La colla d'amics

La colla d'amics és l'espai de les relacions afectives percebudes com més lliures i espontànies. És, doncs, terreny abonat per al desenvolupament de l'afectivitat, del concepte d'un mateix i de les pautes de comportament col·lectives.

A l'escola, l'infant troba el seu nucli principal d'amistats. La colla de la classe té una gran força afectiva i moral en el desenvolupament de la personalitat. Té totes les virtuts dels grups "d'iguals" i també totes les limitacions. A vegades el grup-classe arrossega any rera any un mateix etiquetatge dels infants, que es corre el risc de perpetuar.

Aquest risc l'ha de poder compensar l'esplai amb la vivència de grups diferents al grup-classe, on l'infant pugui situar-se, si cal, amb altres papers, funcions i relacions més saludables.

A la colla de l'esplai l'infant pot realitzar els seus projectes, fabricar somnis i aventures a la seva mida, trobar espais lliures per a la reflexió i la interiorització dels valors i implicar-se en experiències vitals intenses i transformadores.

## L'entorn proper

A casa, l'infant té pocs germans o és l'únic fill. A l'escola, el principal nucli de relació és un grup d'iguals.

Però al barrí és diferent: pot jugar i relacionar-se amb altres infants més grans o més petits que no són els germans ni els cosins, que potser tenen una

llengua materna diferent, que potser viuen de manera diferent...

L'entorn immediat que envolta l'infant (el barri, el poble, la comarca...) és una font inesgotable de diversitat, d'exploració i satisfaccions, però també de riscos, d'inseguretats i de reptes a vegades difícils de superar.

La vida al barri pot estructurar-se al voltant de la desconfiança, del reglamentarisme, de la por a sortir de nit, del carrer com a niu de conflictes i perills... o pot estructurar-se al voltant d'unes relacions humanes i d'unes condicions de vida que afavoreixin el benestar social, la salut mental i física dels ciutadans i el sentiment d'identitat de la població.

L'entorn proper és un petit laboratori de convivència on tots podem assajar estils més positius de relacionar-nos i de viure en comunitat. Per tant, aquest entorn ha d'estar integrat en la intervenció educativa per fer palès i desenvolupar el concepte de salut col·lectiva que ens obre a les persones, als grups i als projectes de la comunitat.

## L'entorn llunyà

La percepció de l'entorn llunyà (pobles, persones, cultures diferents) també delimita el desenvolupament de la salut i el posicionament de l'infant en relació al món. Aquesta percepció està, d'alguna manera, condicionada per l'etnocentrisme.

L'etnocentrisme representaria en relació a aquest entorn llunyà el mateix que l'egoisme respecte a les

relacions personals: la convicció que allò que és diferent representa una amenaça, un risc, un obstacle. Com a conseqüència, l'etnocentrisme alimenta rancúnia i menyspreu o, com a mínim, desconfiança vers als diferents i afavoreix la concepció de que només puc estimar allò que s'assembla a mi.

La situació social actual al nostre país presenta alguns elements nous respecte a altres moments: l'augment de l'immigració estrangera i dels brots de racisme en un context de crisi econòmica i crisi de valors.

És, doncs, més urgent que mai intervenir educativament per desenvolupar el concepte de salut solidària, fraternal i intercultural, enfront del tancament i de l'etnocentrisme. La salut és un valor comú a totes les cultures, una aspiració humana que uneix pobles i cultures a la recerca del benestar i la felicitat.

# 04.

## Continguts de la proposta



### 04.1 Temes-clau de salut

Tot el que fem està íntimament relacionat amb la salut i tot el que ens envolta repercuteix també en el nostre benestar. Per gaudir de bona salut necessitem un entorn saludable i relacions d'amistat positives, assumir la responsabilitat individual de tenir cura del cos i la ment, i ser conscients de com els nostres comportaments afecten la vida dels altres.

La salut doncs, s'alimenta d'un menú ric i variat on cada aliment és vital per créixer i desenvolupar-se en perfecte equilibri.

El menú d'aquesta proposta s'ha preparat a partir de 9 temes-clau, cadascun dels quals posa l'accent en un aspecte concret de la salut, a fi que els nois i noies puguin tenir-ne una visió global i perquè es desenvolupin hàbits, habilitats i valors que ens guïin a tots i totes cap a estils de vida més saludable.



#### Activitat física i descans

El moviment i l'acció formen part de la dinàmica de desenvolupament dels infants i joves. L'activitat física és, per a la majoria, una necessitat i una font de motivació i de desig. Quan corren pel parc, quan juguen a fet i amagar o quan marxen d'excursió estan realitzant una activitat física, malgrat no se'n tingui prou consciència.

L'activitat física és un factor importantíssim de benestar, un element de presa de consciència d'un mateix, d'estimulació emocional i intel·lectual. Massa sovint, però, aquesta virtut passa desapercibuda i molts infants no troben l'equilibri entre activitat i repòs, entre acció i contemplació.

És necessari que els infants i els joves aprenguin, al seu ritme i nivell de maduresa, a aprofitar l'activitat física com a font de salut, com a mitjà per conèixer-se, relacionar-se, autoexigir-se i autoacceptar-se i també per fruir del propi cos.

#### Higiene personal

Entenem la higiene com el conjunt de coneixements i d'hàbits que permeten a l'individu i, per tant, a la societat, tenir cura d'ell mateix i, alhora, millorar el seu estat de salut. És, doncs, una condició bàsica de salut i benestar, però també és un element d'autonomia, de socialització i de cultura, un mitjà de desenvolupament dels valors estètics.

Els hàbits higiènics no són un treball exclusiu per als infants petits. Cada etapa evolutiva planteja reptes i dificultats particulars en relació a la higie-

ne i el més important és assolir el màxim d'autonomia i de consciència possible.

D'altra banda, els hàbits d'higiene corporal, iguals per a tots, i en certa mesura rigorosos, són, avui, un gest de solidaritat vers les persones que pateixen alguna malaltia infecciosa i a les quals cal tractar amb el màxim de delicadesa, sense fer més diferències que les imprescindibles.

## Alimentació

Una font permanent de contradiccions entre la salut i la cultura és, precisament, l'alimentació desequilibrada i el consum de substàncies tòxiques que provoquen addiccions nocives per a la salut. La dieta mediterrània -tradicional de la nostra cultura- ha estat darrerament substituïda en part per altres hàbits alimentaris.

L'augment del consum de carn, sucre, aliments molt concentrats o molt calòrics, menjars preparats i tota mena de llaminadures va en detriment del consum de verdures, llegums, fruita i peix, tan necessaris per mantenir una dieta equilibrada. La família té un paper protagonista en aquest aspecte però els educadors i educadores gaudim de molts espais per educar els nois i noies en l'adopció d'hàbits alimentaris sans com ara: a l'hora del berenar a l'esplai, quan marxem d'excursió, durant les activitats de vacances...

És obvi que totes les persones necessitem menjar per viure, però els valors estètics que imperen en la nostra societat (especialment el culte a un cos prim) han agreujat considerablement un conjunt

de problemes de salut relacionats amb el fet d'alimentar-se, que es coneixen amb el nom de trastorns del comportament alimentari.

L'anorèxia i la bulímia nervioses són dos d'aquests trastorns i afecten principalment els nois i noies durant l'adolescència, quan els estats corporals són més canviants i l'adolescent pot sentir-se satisfet o no respecte a aquests. Ambdós trastorns tenen a veure amb la preocupació excessiva per la silueta i el pes i amb l'alteració greu de la pròpia imatge corporal que du el jove a una ingesta quasi inexistent, en el cas de la l'anorèxia, o voraç seguida de vòmits, en el cas de la bulímia.

Els educadors hem de prendre consciència dels models que transmetem als infants, estar-hi atents i ser bons observadors per actuar a temps i, sobretot, potenciar l'esperit crític enfront dels estereotips culturals i la publicitat.

## Consums i addiccions

Actualment, "consums i addiccions" fa referència a un ampli ventall de temes, des de la tendència dels joves a iniciar-se en el consum d'alcohol, tabac, cànnabis i pastilles de disseny cada cop més d'hora -com han confirmat els darrers estudis-, fins les addiccions que s'han identificat darrerament en relació a les pantalles (televisió, mòbils, internet, videojocs, etc.), o d'altres, com la vigorexia (addicció a l'exercici físic) o les compres compulsives.

Les addiccions lligades a les pantalles es coneixen amb el nom de socioaddiccions i es consideren trastorns

de dependència vinculats a activitats diverses de tipus social i no relacionades amb la ingesta de substàncies.

Una gran part d'infants del nostre país *necessita* veure la televisió més de tres hores diàries. Aquesta dependència té efectes sobre el desenvolupament físic i psíquic, aboca a la vida sedentària, habitua al discurs fragmentat i comporta la dificultat conseqüent d'atenció i concentració. Però també provoca l'hàbit de la dependència, és a dir, la familiarització precoç dels infants amb les conductes addictives, amb la manca de control sobre els desitjos... en definitiva, amb la manca d'autonomia.

D'altra banda, el mòbil no només ha passat de ser un luxe a ser un bé imprescindible entre els joves. És també un símbol de grup, de ja ser gran o del nivell adquisitiu. Els videojocs són un dels entreteniments més desitjats i els xats poden arribar a substituir les relacions socials reals.

Tot plegat, un bon repte per als educadors i educadores, que sense ignorar la realitat en què vivim, haurem d'oferir alternatives d'oci més saludables.

## Prevenició i seguretat

L'actitud de prevenició davant del risc i d'atenció als petits accidents de la vida quotidiana formen part del desenvolupament de l'autonomia.

Amb els infants sovint hi ha dues situacions oposades. D'una banda, aquells que gaudeixen o pateixen una sobreprotecció extrema, emparats per una família que s'angoixa fàcilment i que bloqueja

l'aprenentatge de la superació de les dificultats. De l'altra, aquells infants una mica deixats, que sempre campen sols, que sovint no tenen a prop la figura materna o paterna quan la necessiten i que s'acostumen fàcilment a actuar massa alegrement davant dels perills.

Tant en un cas com en l'altre, no s'estimulen la percepció i la prudència davant del risc, ni les destreses per guarir-se i protegir-se.

En el cas dels adolescents, les característiques psicològiques pròpies d'aquesta etapa afegeixen algunes dificultats complementàries. Molt sovint se senten infal·libles, les desgràcies *mai no els poden passar a ells* i tendeixen a autoenganyar-se respecte les seves possibilitats o, simplement, passen per alt el petit detall de calcular les conseqüències de les accions que emprenen o dels embolics en els quals es fiquen.

## Sexualitat i afectivitat

En certa manera, la nostra és una societat hipersexualitzada. La presència social i quotidiana de missatges sexuals és sovint aclaparadora. La sexualitat ha esdevingut un valor mercantil més que serveix per vendre millor un producte, per competir, guanyar o quedar fora de circuit.

Es tracta, però, d'una concepció de sexualitat androcèntrica, construïda a la mida de l'home i que palesa, com en altres àmbits socials, una relació de poder.

Després d'una bona pila d'anys de repressió i de silenci, els infants i els joves reben una allau perma-

ment d'informació desendregada, acompanyada de poca orientació i pocs elements ètics. El resultat, a banda de la desorientació lògica i dels riscos importants que comporta, a vegades es tradueix en una precocitat que no aporta gaires avantatges i, altres vegades, en un repte permanent a la intimitat i la dignitat de la persona.

L'accent en la transmissió d'informació (no sempre eficaç, per altra banda) ha bandejat el treball d'exploració i clarificació dels sentiments, les sensacions i els valors.

La sexualitat és un espai integral de la persona, és una dimensió individual i relacional d'una gran riquesa, és una manifestació de vitalitat profundament humana.

Hem de treballar perquè els infants i els joves visquin la seva sexualitat de la manera més integral possible, al nivell de maduresa que els correspon, sense els fantasmes ni les pors d'èpoques passades, i d'una manera alternativa a la concepció mercantil i patriarcal.

## Medi ambient

Hem vist que salut i medi ambient són conceptes estretament relacionats.

La sensibilitat social creixent vers la conservació de la natura s'ha de concretar tant en el medi més proper i immediat de la vida quotidiana, com en el medi més allunyat. Interessa poder treballar, al nivell de maduresa possible en cada etapa evoluti-

va, el concepte de *pensar globalment i actuar localment* de manera que es pugui percebre el lligam entre salut i medi ambient, i també es pugui incidir en el canvi de comportament necessari per preservar efectivament els recursos naturals.

Un àmbit d'intervenció inexcusable és l'educació del consum, ja que la confusió entre nivell de consum i benestar és força estesa i provoca sovint una espiral consumista, que ignora o menysté les repercussions negatives sobre el medi ambient.

Cal incidir també en una visió equilibrada de la situació actual: una visió que contempli els desastres, però també els èxits i les esperances, perquè un missatge apocalíptic podria ser, per bé que ben intencionat, més desmotivador i angoixant per als infants i els joves, que estimulador d'accions i de compromisos.

## Solidaritat

El concepte ampli i flexible de salut, que incorpora la solidaritat com a una de les coordenades bàsiques, demana una intervenció específica en aquest àmbit.

La reflexió i l'acció vers les persones que no viuen en les mateixes condicions de benestar també ha de ser un toc d'alerta respecte a l'excés de confort i d'abundància que, a la pràctica, representa l'estil de vida somniat per bona part dels nostres infants i les seves famílies.

Treballar la solidaritat també vol dir treballar aspectes tan difícils com la justícia, l'austeritat, la renún-

cia, la gratuïtat i el gaudir de les coses valuoses que no tenen un preu marcat.

Treballar més el *compartir allò que tinc* que no pas el *donar allò que em sobra*, és a dir, treballar un concepte de fraternitat que va més enllà del cercle petit de les relacions familiars, de les amistats i de les persones més properes.

El binomi solidaritat-salut també té molt a veure amb els comportaments en el dia a dia i l'entorn més proper. Cal ser conscient dels efectes nocius i insolidaris dels nostres hàbits malsans en els altres: el volum desmesurat de la TV per al meu veí, posar-me a cridar el meu amic que es troba a l'altre cantó del carrer per a la gent que camina tranquil·lament o llençar el paper del caramel a terra.

## Salut emocional

Respectar-se un mateix, conèixer-se i estimar-se són comportaments cabdals per a la salut individual i col·lectiva.

A vegades, la família i els altres educadors oblidem una mica el treball d'introspecció amb els infants i els joves. L'exercici de reflexió sobre la pròpia identitat, els pensaments, els actes, la personalitat, les capacitats i les limitacions. L'esforç d'autodefinir-se, al nivell de maduresa que sigui possible.

L'autoconeixement i l'autoestima demanen també estimular l'expressió i la comunicació de l'univers intern (vivències, pensaments, sentiments i sensacions, fantasies, estats d'ànim...). Atorgar-se el dret

a la sensibilitat i posar nom als sentiments: vergonya, ràbia, gelos, dolor, tristesa, alegria, por, tendresa, perdó... No fugir dels conflictes, sinó afrontar-los. Aprendre a dir sí i a dir no.

Finalment, es fa necessari aprendre a descobrir les pròpies trampes amb les quals ens enganyem: les addiccions; les relacions possessives; la justificació o negació dels errors per por a la frustració i al càstig, els desitjos d'omnipotència, de no veure els límits ni donar valor a les coses petites i quotidianes; la fugida de l'esforç, tot esperant que el temps o el altres arreglin el destí.

# 05.

## Enfocament metodològic



### 05.1 Eines de treball

El centre d'interès, els projectes i la metodologia d'aprenentatge i servei són els mètodes educatius que orienten el desenvolupament pràctic (mitjançant les activitats d'aprenentatge), de la proposta educativa. Són estratègies que es complementen entre si, comparteixen una visió global de l'educació i conceben l'infant com a subjecte actiu i protagonista del seu procés d'aprenentatge.

Per tant, es tracta de metodologies actives, orientades a la participació que posen a l'abast dels educadors i les educadores les eines necessàries perquè contribuïm a formar persones en l'autonomia, el compromís i responsables del seu devenir individual i col·lectiu.

#### El centre d'interès

El centre d'interès funciona com a fil conductor, com a argument a partir del qual es vertebreren els aprenentatges i les activitats. El centre d'interès parteix de les motivacions i interessos dels infants, plantejant situacions i reptes que estimulen els valors humans d'una manera lúdica i atractiva, utilitzant la fantasia, la literatura infantil i diversos recursos escenogràfics.

Per les seves característiques, aquesta metodologia s'adequa molt bé a les necessitats i moment psicoevolutiu dels infants petits.

#### Els projectes

La pedagogia del projecte és el mètode que estructura el procés educatiu dels grups mitjançant projectes col·lectius d'interès grupal o social, triats

lliurement i concretats en plans de treball. En si mateixa és, doncs, un instrument de participació creativa i generosa en totes les seves dimensions dialèctiques.

Tradicionalment, aquesta metodologia s'ha emprat en el treball amb adolescents i joves, sobretot, perquè requereix d'un cert nivell d'autonomia i habilitats organitzatives que difícilment trobarem en edats més joves.

Tanmateix, el treball per projectes pot ser vàlid per a qualsevol edat sempre i quan el projecte s'adeqüi al nivell d'autonomia del grup d'infants i gestionem bé els moments crítics: quan apareix la desmotivació, quan el projecte fracassa, quan es perd el compromís...

Dissenyar un projecte no és només plantejar-se "què farem", sinó, també, "per què ho farem": quin sentit té, quins objectius ens plantejem més enllà de l'acció concreta. Cal seguir unes etapes lògiques i senzilles, en les quals intervindran els educadors i el grup en diferents graus d'intensitat.

Aquestes etapes són: motivació, elaboració de propostes, tria del projecte, planificació, participació efectiva i tancament i valoració.

#### Aprenentatge i servei, projectes d'utilitat social

La metodologia d'aprenentatge i servei (ApS), és una metodologia educativa molt estesa a Llatinoamèrica i als EEUU. Traducció del concepte *Service Learning*, consisteix a desenvolupar projectes que combinen

el servei a la comunitat amb l'aprenentatge intencional de coneixements, habilitats i valors.

En el marc del lleure, l'ApS constitueix una manera d'eixamplar i profunditzar en els valors de la pedagogia del projecte. Quan un grup de nois i noies decideix endegar un projecte de servei a la comunitat, una acció solidària, com ara representar una obra de teatre en una llar de gent gran, està exercitant també l'expressió escrita, oral, les habilitats tècniques i plàstiques, el coneixement de la vella-sa, etc.

Tanmateix, des del lleure, a vegades no s'expliciten prou els aprenentatges que s'assoleixen i justament, aquest vessant seria un valor molt apreciat per la família, pel professorat de l'institut i, sobretot, pel noi i noia.

Allò que l'ApS ens aporta de nou és la revalorització de les accions solidàries i fer explícit la dimensió d'aprenentatge. Dit d'una altra manera, volem que els nois i noies aprenguin a tenir cura de la seva salut (dimensió d'aprenentatge), i també que n'esdevinguin promotors en el seu entorn (dimensió de servei).

En aquesta sentit, qualsevol mètode educatiu (centre d'interès, projectes, el treball per tallers, etc), és susceptible d'incorporar una experiència d'aprenentatge i servei. En el quadre següent es plantegen exemples de les transicions metodològiques que ens proporcionarien experiències vàlides d'ApS:

Exemples de transicions metodològiques:



## Aplicació de la metodologia en el treball per tallers

El lleure que s'articula a partir de tallers, activitats o grup específics com ara un taller de ceràmica, un grup d'esports, de teatre, etc, pot córrer el risc de reduir la seva acció educativa a un aprenentatge excessivament instrumental.

Creiem que és pedagògicament més ric considerar que el treball que volem fer amb els infants i joves és sempre d'ambició global. Davant d'un taller de guitarra, d'un grup que vol jugar a futbol..., la nostra tasca educativa serà la d'obrir horitzons, globalitzar processos... per aprendre a viure, en el sentit més holístic de la paraula, a través de l'activitat triada.

## 05.2 Orientacions per promoure la salut

Recollim missatges breus i senzills sobre les principals idees metodològiques que els educadors i educadores hauríem de tenir presents per promoure i educar en la salut a l'esplai:

**Estimular la cultura de la salut dins l'esplai.** A banda d'organitzar activitats específiques, l'educació per a la salut exigeix de models coherents entre el que es diu i el que es fa.

**Partir de la salut en positiu.** Defugim enfocar els temes-clau de la salut des de la perspectiva de la por o el sentiments de culpabilitat. I sí, en la confiança de les capacitats de cada noi i noia per aprendre a triar models de vida més saludables.

**Tenir present la interdependència de les dimensions que configuren la salut.** Recordem que per desenvolupar una acció educativa sanitària efectiva haurem de saber integrar la part física, psíquica i relacional. De poc servirà que tinguem molta cura de que els espais estiguin ben il·luminats, nets i airejats sinó vetllem també perquè les activitats nodreixin les relacions socials o es gestionin positivament els conflictes.

**Evitar planificar activitats puntuals.** La salut requereix d'accions continuades que es fonamentin en un estil d'educar, en una revisió permanent dels hàbits i dels esquemes de comportament per assolir progressivament estils de vida més saludables.

**Buscar la complicitat de les famílies.** L'escola i l'esplai complementen la tasca socialitzadora de la família. I junts, l'acció educativa és més potent i transformadora. Busquem espais per compartir neguits i abordar conjuntament els temes de salut que ens inquieten.

**Promoure la col·laboració educativa.** La cooperació entre els agents educadors: famílies, mestres, associacions, poders públics..., d'un territori, és fonamental per a l'eficàcia de l'acció educativa.

**Partir de situacions properes i reals dels nois i noies.** Basar-se en les inquietuds que els afecten directament, trobar conjuntament alternatives i solucions als problemes potencia la seva acceptació, l'autoestima i la capacitat per prendre decisions raonades sobre el seu estil de vida.

**Preveure els comportaments de risc.** És necessari mantenir-nos desperts, atents a les actituds i els comportaments no desitjables que podrien derivar en problemes més seriosos però amb sentit comú, evitant veure problemes arreu.

## 05.3 L'aplicació de la proposta a l'entitat d'esplai

A banda de les intervencions adreçades a infants i adolescents, la proposta comporta una sèrie d'accions i mesures sobre l'entitat mateixa i sobre l'equip d'educadors i educadores, per reforçar la coherència de la pràctica educativa.

En aquest sentit, les persones responsables de les entitats hauran d'impulsar objectius i activitats en l'àmbit del conjunt de l'equip i de l'entorn immediat de la institució.

### Objectius per a l'entitat

Els objectius que proposem per a l'entitat d'esplai són:

- ▶ Estimular la participació d'infants i joves a l'entitat
- ▶ Sensibilitzar i formar l'equip de monitors i monitores en relació amb els continguts i la metodologia de la proposta.
- ▶ Aplicar les propostes del programa i avaluar-ne els resultats.
- ▶ Reforçar els lligams de cooperació amb la resta d'agents educadors: les famílies, comunitat educativa, les associacions locals, les entitats que treballen específicament temes de salut: els CAPs, Serveis Socials, etc

### Planificació de la proposta

L'aplicació de la proposta demana una feina prèvia de reflexió, d'anàlisi dels materials pedagògics i d'adaptació de les propostes didàctiques a la realitat concreta. Per dur a terme aquesta feina prèvia cal estructurar uns espais concrets.

#### Des de la direcció de l'entitat i, posteriorment, del conjunt de l'equip d'educadors:

1. Estudiar els materials del programa.
2. Fer un diagnòstic general de l'entitat en relació amb el treball educatiu sobre la salut, que disposi d'un llistat de punts forts i punts febles i una proposta d'amplificació d'uns i compensació dels altres.
3. Fer una anàlisi genèrica de les necessitats d'informació i de formació de l'equip i concretar-la en accions concretes, informatives o formatives.
4. Planificar els espais i mètodes d'avaluació i seguiment de la proposta.
5. Elaborar un calendari general del programa a l'entitat d'esplai, que serveixi de pauta per a les aplicacions específiques a cada grup d'infants.

També incorporar aspectes com ara les festes locals i tradicionals de l'entitat i els compromisos d'aquesta en relació amb el barri o ciutat.

#### Des de l'equip d'educadors i educadores de cada grup:

1. Estudiar els materials de la proposta i aprofundir en els específics de l'etapa evolutiva corresponent, quant a objectius, activitats.
2. Aprofundir en el diagnòstic general de l'entitat i concretar-lo en relació amb el grup d'edat.
3. Fer una avaluació inicial del comportament dels infants o adolescents a partir de la proposta d'objectius educatius per a cada edat.
4. Dissenyar l'adaptació de la proposta al grup: adaptació d'objectius, d'activitats, centre d'interès, paper dels monitors...
5. Preveure l'organització necessària: materials, distribució de responsabilitats...
6. Calendaritzar l'adaptació de la proposta

### Proposta de formació específica per a l'equip

Per tal d'assumir els objectius de sensibilització i formació de l'equip d'educadors i educadores a l'entitat d'esplai en relació a la proposta educativa, cal considerar les necessitats de formació des d'una perspectiva global, que integra quatre vessants diferents:

1. La formació a partir de la pròpia experiència, la que aporta la pràctica constant i reflexiva.

2. La formació a partir del mestratge, la que aporta el fet de treballar al costat d'un educador més experimentat.

3. La formació autodidacta, la que aporta la pròpia iniciativa de l'educador/a buscant recursos, lectures, a través del cinema, diaris...

4. La formació sistemàtica, la que aporten les activitats formals com ara cursets, seminaris, jornades...

Pautes per potenciar la formació de l'equip:

▶ Obtenir la formació bàsica. Tots els monitors i monitores han de tenir la formació bàsica que aporten els cursos de monitors i directors.

▶ Impulsar la formació permanent (monogràfics, seminaris...) en situació d'intercanvi amb altres col·lectius d'educadors i educadores i a nivell d'entitat.

▶ Estar al dia de les exposicions, pel·lícules, programes educatius dels museus..., i també conèixer grups i persones del barri o ciutat que ens poden ajudar.

▶ Cultivar les afeccions i habilitats personals i explotar-les des del punt de vista didàctic

▶ Conèixer els plantejaments i propostes sobre educació per a la salut, que es porten a terme des de les escoles i instituts del barri, a fi de no duplicar esforços, i coordinar-se de manera efectiva.



# 06.

## Activitats i projectes



### 06.1 Infants Petits (3 a 8 anys)

#### Una pinzellada

L'infant de 3 a 6 anys tot just comença a abandonar la seva dependència total respecte de l'adult. A partir dels 3 anys ja no és un bebè i té les bases necessàries per funcionar fora del bressol matern doncs camina, parla, controla esfínters, etc.

No obstant, encara és molt immadur, necessita l'adult i depèn de la seva atenció constant i individual, fins i tot en la cura d'aspectes personals com ara per anar al lavabo.

És el moment d'educar-se en els hàbits d'autonomia personal i en els hàbits socials de relació, ja que pot començar a fer-ho i ho necessita en sortir de l'ambient familiar, per anar a l'escola o a l'esplai, on s'ha d'espavilar tot sol.

Entre els 6 i els 8 anys, ens trobem davant d'un infant curiós i divertit, a la frontera entre ser petit i l'infant que comença a fer-se gran. Es pot dir que comença l'etapa d'inici de la sociabilitat.

Deixa de veure's a ell mateix com el centre del món i pot ser més objectiu. També comença a diferenciar el món real del món màgic de fantasia.

Té força autonomia en els aspectes de cura personal però encara és immadur afectiva i socialment i depèn molt de l'adult.

#### Objectius educatius específics Hàbits i habilitats

► Que els infants reforcin els hàbits d'higiene de les mans, ulls, orelles, dents i peus.

► Que els infants s'acostumin a endreçar i netejar allò que embruten, sense esperar que un altre els ho solucioni.

► Que els infants discriminin el so agradable del soroll agressiu i s'acostumin a parlar sense cridar.

► Que els infants millorin la percepció dels sentits del cos i desenvolupin la seva capacitat sensorial i estètica vers les seves realitzacions i les dels altres.

► Que els infants millorin la coordinació del cos en moviment.

► Que els infants desenvolupin l'habilitat per demanar ajuda quan ho necessitin.

► Que els infants desenvolupin la seva capacitat creativa i aprenguin a adaptar-se a situacions noves.

#### Coneixements

► Que els infants millorin el coneixement del cos i les seves parts.

► Que els infants ampliïn el seu vocabulari en relació als noms de sentiments i sensacions.

► Que els infants identifiquin quatre regles bàsiques de comportament quan prenen mal.

▶ Que els infants adquireixin nocions bàsiques sobre els aliments i les seves propietats.

▶ Que els infants desenvolupin l'habilitat per prendre decisions raonadament.

### Actituds i valors

▶ Que els infants reconeguin les seves emocions i aprenguin a gestionar-les positivament.

▶ Que els infants desenvolupin el seu afecte vers les persones adultes o altres infants que tenen problemes de salut.

▶ Que els infants s'interessin pels sabors insòlits diferents dels dolços i lllaminadures.

▶ Que els infants s'interessin tant per les activitats que comporten moviment com per les activitats d'interiorització i relaxament i que s'hi trobin a gust.

▶ Que els infants gaudeixin de les activitats i els projectes del grup, els valorin, tornin a casa contents i expliquin el que han fet.

▶ Que els infants aprenguin a relacionar-se assertivament.

### Missatges saludables

A continuació, relacionem les principals idees o missatges saludables que resumeixen tant objectius de coneixements com d'actituds.

Aquests missatges estan formulats en el llenguatge planer que poden entendre els infants (però ben segur que caldrà fer-hi algunes adaptacions) i volen representar una pista concreta per a la comunicació entre els monitors i monitores i els infants.

▶ Per viure en salut cal ser despert i espavilat, estimar els altres i saber passar-ho bé de moltes maneres diferents.

▶ Hem de conèixer el nostre cos, les coses que ens fan mal i les coses que ens van bé, i mirar d'evitar allò que no ens convé, encara que a vegades costi un esforç, com per exemple anar nets, endreçar el que desendrecem, menjar de tot una mica, distreure'ns amb altres coses que no sigui només mirant la televisió, etc.

▶ A vegades els nens i les nenes i també les persones grans es posen malalts. Quan un està malalt necessita molt que els altres en tinguin cura, el distreguin i l'ajudin a posar-se bo ben aviat.

▶ Hem de saber què ens posa contents, què ens posa tristos, què ens fa empipar, quines coses ens fan por... i per què.

▶ Els nens i les nenes necessitem bellugar-nos molt, jugar i fer exercici, però per créixer bé també necessitem estones de descans i de calma, de pensar i d'observar el que ens envolta.

## Centre d'interès i activitats @

### La ruleta dels aliments

Presentarem amb un conte una activitat lúdica que servirà d'introducció a la resta d'activitats de la proposta. L'element de motivació serà una ruleta on apareixeran imatges representatives dels nou temes i la sort, en fer-la girar, serà qui marcarà l'ordre de realització de cada activitat.

Serà convenient que tots els nens i nenes tinguin l'oportunitat de fer girar la ruleta preveient que algunes caselles poden ser altres elements de sensibilització (preguntes, enigmes, endevinalles...), per tal de garantir la motivació i participació de tot el grup.

### Circuit de la salut

**Activitat física i descans:** El coneixement del cos: moviment i sensacions.

Circuit per estirar-se, arrossegar-se, saltar, girar, etc.

### Agafem el món ben fort

**Higiene personal:** Dents / ulls / nas / orelles / mans / peus.

A partir de l'auto-observació, l'infant practica els hàbits personals de neteja.

### El país dels sabors

**Alimentació:** Les lllaminadures.

Taller de cuina al voltant dels sabors alternatius a les lllaminadures habituals a les quals estan acostumats els infants.

### Fes-t'ho tu!

**Consums i addiccions:** El reciclatge

Taller de creació de joguines a partir de materials reciclats, replantejant alhora l'ús de les joguines que els infants tenen i possibilitats de realitzar bescanvis entre ells mateixos.

### El doctor cotó

**Prevenió i seguretat:** Prendre mal

Joc de proves ambientat en el tradicional joc de l'oca sobre les cures i la prevenió.

### Com més a prop millor

**Sexualitat i afectivitat:** La curiositat pel cos

Activitat de dansa per afavorir en els infants la curiositat pel cos i el respecte en les relacions amb els altres.

### La capsa dels sons

**Medi ambient:** El so i el soroll

Activitat de discriminació auditiva entorn la percepció de diferents sons i sorolls, agradables i desagradables, i audició de música d'efecte relaxant.

### Passeig de l'amistat

**Solidaritat:** L'infant malalt

Activitat de solidaritat amb un company malalt a partir d'un dels contes per conversar.

### Mirall, mirallet...

**Salut emocional:** L'expressió de sentiments

Expressió plàstica entorn de la representació dels sentiments i les sensacions de cada infant.

## 06.2 Infants mitjans (8 a 12 anys)

### Una pinzellada

Els nois i noies entre els 8 i els 10 anys, es troben a un pas de fer el gran salt que representa l'adolescència. Són molt autònoms i es reafirmen en els seus interessos i aptituds, és a dir, té idees i gustos propis i definits.

L'infant d'aquesta edat no viu només el moment, sinó que té una visió de la realitat amb perspectiva i és més capaç d'assumir un compromís.

L'etapa entre els 10 i els 12 anys es caracteritza pel fet de ser un moment d'interiorització, d'autoanàlisi, de descobriment del propi jo per via reflexiva i d'interès per la pròpia intimitat.

Els grans canvis físics generen estranyesa, incomoditat i inseguretat.

### Objectius educatius específics

#### Hàbits i habilitats

▶ Que els nois i les noies s'acostumin a anar polits i dur la roba adient a l'activitat i a les condicions ambientals.

▶ Que els nois i les noies millorin els hàbits d'ordre i neteja de les sales que utilitzen i les activitats que hi desenvolupen, i també dels indrets que visiten.

▶ Que els nois i les noies desenvolupin l'equilibri i l'agilitat en els jocs i en l'exercici físic en general.

▶ Que els nois i les noies desenvolupin i estructurin la seva capacitat organitzativa i de treball en equips i els hàbits d'ordre en el funcionament del grup.

#### Coneixements

▶ Que els nois i les noies identifiquin en l'entorn les situacions de risc o de perill.

▶ Que els nois i les noies identifiquin els comportaments i els consums que són nocius per a la salut.

▶ Que els nois i noies desenvolupin l'habilitat per plantejar-se diferents alternatives davant d'un problema.

▶ Que els nois i noies desenvolupin l'habilitat per analitzar la informació i les experiències de manera objectiva.

▶ Que els nois i noies consolidin la seva capacitat per prendre decisions raonadament.

#### Actituds i valors

▶ Que els nois i les noies desenvolupin actituds de prudència i de valoració de les pròpies limitacions enfront dels riscos.

▶ Que els nois i les noies desenvolupin una actitud crítica enfront de les llaminadures i s'interessin pels menjars més equilibrats i naturals.

▶ Que els nois i les noies estableixin una relació de respecte i d'afecte entre ells mateixos, sense manifestacions de menyspreu o agressió per raó de sexe.

▶ Que els nois i les noies superin les dificultats que comporta el guanyar i el perdre, desenvolupin actituds positives davant de les frustracions, i siguin capaços de parlar de les pròpies limitacions sense por.

▶ Que els nois i les noies desenvolupin actituds de reflexió i d'interiorització de les experiències que viuen individualment o en grup.

▶ Que els nois i les noies desenvolupin una actitud solidària vers els nois i noies que viuen en condicions insalubres i inhumanes.

▶ Que els nois i les noies gaudeixin de l'equilibri i l'harmonia entre els moments d'activitat intensa i els de calma i contemplació.

▶ Que els nois i noies s'estimin la vida en grup i en frueixin, que l'associïn a divertir-se i passar-ho be, tot esforçant-se a fer valoracions positives i no exclusivament derrotistes.

### Missatges saludables

A continuació, relacionem les principals idees o missatges saludables que resumeixen tant objectius de coneixements com d'actituds.

Aquests missatges estan formulats en el llenguatge planer que poden entendre els infants (però ben segur que caldrà fer-hi algunes adaptacions) i volen representar una pista concreta per a la comunicació entre els monitors i monitores i els infants.

▶ Tothom vol gaudir d'una bona salut per ser feliç. La salut no és únicament no patir cap malaltia, perquè hi ha persones que no estan malaltes i tanmateix no viuen d'una manera saludable.

▶ Salut vol dir ser actiu i protagonista, conèixer-se bé a si mateix, saber el que ens convé i el que ens perjudica, valorar els riscos, saber defensar-se dels perills i aprendre a solucionar els propis problemes.

▶ Salut vol dir ser solidari, aprendre a conviure amb els altres, tant els que s'assemblen a nosaltres com els que són diferents, són d'un altre poble o d'una altra cultura. Intentar que tothom gaudeixi de bona salut és una tasca de tots, i perquè tots tinguem salut, el nostre planeta també ha de ser saludable.

▶ Salut vol dir aprofitar i gaudir de la vida, no necessitar tenir moltes coses per ser feliç, veure el cantó positiu de les coses, estar de bon humor.

▶ Salut vol dir buscar l'equilibri entre els extrems: ni esgotar-se fent exercici ni apalancar-se sense fer res; ni menjar massa ni menjar massa poc; ni cridar sempre, ni estar sempre callat; ni fer imprudències, ni tenir por de tot.

▶ Salut vol dir raonar les emocions, saber per què estem contents, per què estem tristos, què ens fa estar rabiosos, què ens provoca por...

## Centre d'interès i activitats<sup>@</sup>

### Segell de qualitat

Les activitats estaran precedides per un dels *contes per conversar*. Prèviament, els personatges del conte hauran enviat un comunicat a l'esplai anunciant-los la voluntat d'atorgar-los un segell de qualitat d' "Esplai saludable". Per aconseguir-lo, el grup haurà d'anar realitzant les activitats que es vagin proposant i descobrint l'enigma de cada una.

Per aconseguir motivar el grup i ambientar l'espai, caldria penjar un mural on apareguessin els símbols relacionats amb els nou temes, el títol de l'activitat i alguna possible pista per a l'enigma. D'igual manera caldrà preveure que l'esplai haurà de tenir al final la certificació aconseguida.

### Oca sense barreres

**Activitat física i descans:** Equilibri i agilitat  
Joc motriu i sensorial per desenvolupar l'empatia i la solidaritat vers la persones amb discapacitats.

### El joc dels disbarats

**Higiene personal:** La roba  
Joc d'interior on els nois i les noies han de descobrir diversos errors en la indumentària d'uns quants personatges.

### Canviem els papers

**Alimentació:** Alimentació i interculturalitat  
Activitat gastronòmica i lúdica, de descoberta de sabors alternatius a les llaminadures i als menjars

"escombraries" als que estan tan acostumats els nois i noies d'aquesta edat.

### Amb uns altres ulls

**Consums i addiccions:** La publicitat  
Taller artístic que té com a objectiu l'anàlisi crítica dels efectes de la publicitat i la creació d'una alternativa publicitària saludable.

### Gimcana de la salut

**Prevenició i seguretat:** La prudència, la valoració del risc  
Gimcana per equips on aquests han de competir per desvetllar les claus de la prevenició i la prudència i de l'actuació en cas d'accident.

### Taller del cos

**Sexualitat i afectivitat:** La vergonya/l'exhibició/la intimitat  
Activitat plàstica que consisteix a treballar una làmina d'art que representa un cos humà, per trosos i per equips, utilitzant diferents tècniques i materials.

### Cada cosa al seu lloc

**Medi ambient:** L'ordre i la neteja  
Activitat de posada a punt de la sala de trobada del grup i d'intervenció en el barrí, en constatar els dèficits d'ordre i neteja d'ambdós ambients.

### Posa't en marxa

**Solidaritat:** Projecte de grup  
Activitat de solidaritat, aprofitant les propostes didàctiques de la companya *Tots som meninos*.

### Qui soc, qui ets?

**Salut emocional:** Introspecció i valoració de l'altre  
Joc d'interior que motiva cada noi i cada noia a pensar en si mateix, intentar autodefinir-se i també a definir i valorar els companys.

## 06.3 joves (12 a 17 anys)

### Una pinzellada

Es considera preadolescents als nois i noies entre els 12 i els 14 anys. En aquesta etapa es viuen moments de molta inquietut i de desajust en tots els aspectes: físics, psíquics, familiars, escolars...

El preadolescent encara no és un adult, ni tan sols un jove, però tampoc no és un infant. Està doncs, en una etapa de crisi. Una crisi d'identitat, perquè no sap ben bé el que és; haurà, per tant, d'orientar-se i construir la seva personalitat. La colla és, per als nois i noies d'aquesta edat, un refugi i un espai d'identificació importantíssim.

Entre els 14 i els 17 anys, s'està de ple en l'adolescència. És una etapa que es caracteritza per la consolidació progressiva de la imatge física, per la construcció de la pròpia identitat en què es posa tot en qüestió, amb una crítica constant.

És un moment d'assoliment de tres qüestions clau per arribar a la maduresa: tota la conflictitat derivada de la maduresa sexual (moment de gran intensitat afectiva); tota la conflictitat derivada de la lluita per l'autonomia i la independència; tota la

conflictitat derivada d'haver de començar a prendre decisions per a la seva vida futura.

Són moltes coses i totes molt difícils, i encara més en el món actual, en què la crisi econòmica dificulta o retarda la possibilitat d'arribar a tenir responsabilitats i independència econòmica.

### Objectius educatius específics

#### Hàbits i habilitats

► Que els joves reforcin els hàbits d'anar nets i de tenir cura del propi cos.

► Que els joves desenvolupin la seva capacitat de resistència i de coordinació en les activitats físiques, jocs i esports.

► Que els joves desenvolupin la seva capacitat d'autonomia i d'autoorganització en grup sense la presió constant de l'equip de monitors.

► Que els joves estimulin la capacitat de pensament abstracte, analitzant, deduint, traient conclusions.

#### Coneixements

► Que els joves identifiquin, argumentin i sàpiguen com evitar les situacions i comportaments de risc.

► Que els joves identifiquin i estableixin relacions de causa i efecte entre l'alimentació i la salut, el medi ambient i la salut, els consums i la salut, etc.

► Que els joves comprenguin la salut com a manera de viure més que no pas com a absència de malaltia.

▶ Que els joves incorporin al seu vocabulari més paraules relacionades amb la prevenció d'accidents, d'addiccions i de malalties.

▶ Que els joves coneguin col·lectius i persones compromeses en projectes de promoció de la salut: de solidaritat, prevenció, medi ambient, etc.

### Actituds i valors

▶ Que els joves desenvolupin una actitud crítica i de moderació enfront dels consums i les addiccions: tabac, de l'alcohol, internet, mòbils, televisió, etc.

▶ Que els joves desenvolupin actituds d'autoestima i d'autocrítica, tot aprenent a diferenciar el judici d'un acte del judici d'una persona.

▶ Que els joves desenvolupin actituds de sensibilitat i de respecte vers el sexe i que siguin crítics vers la concepció mercantil de la sexualitat.

▶ Que els joves expressin la seva solidaritat vers els col·lectius que viuen en pitjors condicions i siguin capaços d'assumir algun compromís de cooperació.

▶ Que els joves valorin la prudència com una pauta de conducta imprescindible per defensar-se dels riscos i dels perills.

▶ Que els joves valorin i gaudeixin de les experiències vitals senzilles i austeres, amb poc consum i molta comunicació interpersonal.

## Missatges saludables

A continuació, relacionem les principals idees o missatges saludables que resumeixen tant objectius de coneixements com d'actituds.

Aquests missatges estan formulats en el llenguatge que poden entendre els adolescents (però ben segur que caldrà fer-hi algunes adaptacions) i volen representar una pista concreta per a la comunicació entre els monitors i monitores i els i les joves.

▶ La salut és una manera de viure, cada cop més autònoma, més solidaria i més joiosa, i no la podem reduir només a l'absència de malalties. Per tant, una persona pot no patir gaires problemes de salut i, en canvi, viure de manera poc saludable, de la mateixa manera que es pot patir alguns problemes de salut i ser una persona globalment saludable.

▶ És més difícil ser una persona autònoma i independent que no pas dependre dels altres. Ser autònom vol dir conèixer-se bé un mateix, tenir cura del propi cos i no castigar-lo, enfrontar-se als problemes i prendre decisions assumint les conseqüències. Tot això costa un esforç i a vegades la temptació de deixar-se anar és molt forta.

▶ Les persones que no coneixen prou les pròpies limitacions ni aprofiten les pròpies possibilitats i que no s'estimen, acostumen a caure en el cercle viciós de les dependències: dependència dels altres, dependència de l'alcohol o d'altres drogues, de la televisió, dels vídeo-jocs, etc.

▶ Ser solidari vol dir fer costat als altres, no tancar-se en una bombolla ni mirar-se el melic tot el dia. Vol dir preocupar-se perquè tothom estigui bé i aprendre a relativitzar els propis problemes, a posar-se a la pell de l'altre. Ser solidari també significa prendre consciència de les conseqüències dels nostres actes per a les persones que tenim al nostre costat.

▶ Cada cop més, el nostre serà un món sense fronteres i haurem de conviure amb gent diferent en molts sentits. Tot plegat exigirà molta capacitat de compartir, perquè el repartiment de la riquesa en el món és desigual i injusta i ens haurem d'acostumar a reduir el nostre nivell de consum si volem que tothom se'n surti.

▶ El medi ambient té molt a veure amb l'estat de benestar i de salut de les persones. Si no aconseguim aturar la destrucció dels recursos naturals del planeta, la nostra supervivència està amenaçada.

## Les activitats i els projectes @

### Estimular la participació

Amb els grups de joves, proposem un conjunt d'activitats que tenen com a finalitat explorar els seus interessos i motivar-los cara a la realització d'un projecte o d'un projecte d'aprenentatge i servei.

Per això, les activitats han de suposar una motivació forta que engresqui els joves a reflexionar sobre la salut, plantejar-se interrogants i proposar-se accions col·lectives que produeixin petits canvis en ells i en el sí de la seva comunitat.

@ En el web [www.esplai.org](http://www.esplai.org) trobareu les fitxes d'activitat desenvolupades

<sup>1</sup> Proposta inspirada en una activitat de l'Esplai Pubilla Cases- Can Vidalet. E-mail: [cepcv@esplai.org](mailto:cepcv@esplai.org)

### El llenguatge del cos

**Activitat física i descans:** Explorar les emocions a través del moviment

Activitat d'expressió corporal que té com objectiu explorar les sensacions del cos a través de la música i la pintura.

### No sé com dir-li-ho

**Higiene personal:** La suor

Anàlisi d'un cas simulat en el que dos germans (un noi i una noia) intenten trobar la solució a un problema personal que s'ha convertit en un problema col·lectiu.

### Trivialsalut<sup>1</sup>

**Alimentació, consums i addiccions, prevenció i seguretat i sexualitat i afectivitat**

Gran joc on s'aborden aquests temes mitjançant preguntes, proves, dinàmiques. Pot ser una eina útil de diagnòstic del grup a nivell de coneixements, de desmitificar mites i de conèixer millor els seus interessos.

### El mirall i el miratge

**Salut emocional:** Flexibilitat i autoengany

Jocs de dinàmica de grups encaminats a aclarir els propis sentiments i pensaments, els paranyes que cadascú es fabrica i també la percepció flexible de l'altre.

### El joc dels transports públics

**Medi ambient:** La contaminació de l'aire

Gincana d'habilitat i percepció que utilitza la xarxa del metro com a escenari de totes les accions, després d'una motivació sobre la contaminació de l'aire en els entorns urbans i la conveniència dels transports públics.

## 06.4 Projecte ApS l'Agenda 21-Esplais

L'Agenda 21- Esplais és un projecte<sup>2</sup> d'aprenentatge i servei de caràcter transversal en l'àmbit del medi ambient i la salut i que es proposa a totes les entitats d'esplai. És un compromís per avançar cap a la sostenibilitat en el centre educatiu i l'entorn que ens permeti viure d'una manera més saludable.

L'objectiu de l'Agenda 21- Esplais és esdevenir una eina eficaç i alhora un procés actiu per tal d'aconseguir ciutadans i ciutadanes competents, responsables i capacitades per intervenir, de forma individual i col·lectiva, en el canvi cap a una societat més sostenible.

Té tres enfocaments bàsics: la gestió sostenible del centre, l'ambientalització del projecte pedagògic del centre i la participació comunitària.

La realització d'aquest projecte comprèn diverses fases:

### Fase de motivació

Sensibilitzar el màxim nombre de persones del centre d'esplai per tal de participar i implicar-se en el procés de l'Agenda 21 Esplais. Afavorir el compromís i la participació.

### Fase de reflexió

Revisar els principis bàsics de sostenibilitat i la coherència pràctica del centre. Conèixer l'estat i els processos generats entorn a l'Agenda 21 Local. Reflexionar sobre les vies i les possibilitats d'interactuació.

### Fase de diagnosi

Detectar i conèixer quins problemes ambientals i socials té i genera el centre d'esplai.

Realitzar ecoauditories o investigacions per tal d'acotar els problemes socioambientals, com es produeixen i on es localitzen.

### Fase d'acció

Prioritzar els problemes socioambientals del centre i l'entorn. Establir un sistema d'objectius per assolir els canvis. Cercar i estudiar alternatives per solucionar els problemes. Formalitzar un pla d'acció, fruit de la participació, discussió i consens.

### Fase d'avaluació

Definir i establir instruments per tal de poder fer el seguiment i l'avaluació de les accions. Avaluar la necessitat d'ajustar les accions en funció dels objectius i revisar el desenvolupament de les diferents fases.

Engrescar-se en un projecte com aquest ha de suposar per l'esplai una oportunitat única per involucrar els infants, joves, famílies, educadors, barri. Alhora, implica una bona planificació de les accions que es duran a terme i sobretot, el compromís ferm en què els canvis que es produiran es consolidin i es reforcin cada dia.

# 07.

## Famílies i altres agents educatius



### 07.1 Proposta d'inter- venció amb les famílies

La preocupació de molts pares i mares entorn de la salut dels seus fills i filles demana, per part dels educadors i les educadores, una visió oberta i acollidora en considerar les famílies com a aliats actius en l'acció educativa.

La proposta educativa ha de potenciar la col·laboració de pares i mares amb els educadors en el lleure i ha d'estimular la funció específica de la família com a primera instància educativa.

#### Objectius

##### Augmentar la coherència

La proposta ha de servir a les famílies per posar en comú amb els educadors i educadores els punts de vista, els criteris i les actuacions amb els infants i els joves en relació a la salut. Aquesta complicitat educadora s'ha de concretar en compartir pautes clares sobre els aspectes controvertits (tabac, alcohol...), i també en amplificar l'eficàcia de les actuacions en aquells aspectes en els que pot haver-hi sintonia entre els agents educadors però moltes dificultats ambientals (addiccions, higiene, prevenció d'accidents...).

##### Estimular la participació i la coresponsabilització

La proposta ha d'oferir a pares i mares la possibilitat de col·laborar en l'entitat d'esplai, ja sigui ajudant en tasques concretes derivades de les activitats amb els infants i els joves, ja sigui amb alguna iniciativa específica adreçada a les famílies.

### Àmbits de treball general amb les famílies

#### La comunicació

La comunicació és un element bàsic en tota relació entre els agents educadors. Ens referim a tota la informació sobre l'entitat i la proposta educativa, les activitats i els esdeveniments. Una bona comunicació és la base per a la bona relació interpersonal, la comprensió i la cooperació.

Aquest àmbit s'adreça a totes les famílies d'una manera genèrica i la informació és bàsicament la mateixa per a tothom. Com aspectes clau d'aquest àmbit assenyalarem:

- ▶L'estil de relació que estableixen els monitors i monitores amb el col·lectiu de les famílies: obertura, cordialitat...
- ▶La difusió (fullets, cartells...) de les activitats.
- ▶La correspondència global que s'estableix.
- ▶La informació des de la secretaria de l'entitat.
- ▶L'aspecte extern de l'entitat. Un espai deixat provoca desconfiança, un espai acollidor provoca sentiments positius.

#### La participació

Els espais de participació de les famílies a l'entitat d'esplai són molt diversos i, sovint, diferenciats per sectors d'edats dels fills i filles, per interessos o per activitats:

►L'acollida d'expectatives i demandes dels pares i mares respecte el funcionament i les activitats de l'entitat.

►Les reunions de pares i mares: en començar i en acabar el curs, abans de les colònies, etc.

►Les activitats de formació com ara xerrades que poden afavorir estratègies comunes sobre alimentació (dur berenars més saludables), reflexió crítica sobre el consum de televisió, internet, etc.

►Les activitats en què es compta particularment amb les famílies: excursions de tota l'entitat, festes extraordinàries, dies de pares i mares a les colònies, etc.

### El seguiment individualitzat

La família ha de poder trobar en els educadors uns interlocutors disposats a compartir els progressos dels fills i filles.

Sempre amb la prudència necessària, els responsables han d'informar els pares i mares de tots aquells aspectes de l'infant que constitueixen un element de risc per a la seva salut. En aquests casos, és la família qui ha de decidir quina postura ha de prendre. Sota cap concepte, se li ha d'amagar informació que pugui ser rellevant amb relació al seu fill o filla.

Però, sobretot, del que es tracta és d'establir els canals necessaris per intercanviar els avenços personals de cada infant o adolescent. La majoria de les vegades, doncs, el seguiment individualitzat estimularà la valoració i l'autoestima del noi i noia.

Com a recursos bàsics per aquest seguiment tenim les entrevistes amb la família i els informes escrits. No obstant, recordem que l'informe no hauria de substituir la relació directa.

### Una iniciativa concreta: els caps de setmana saludables

Proposem que l'entitat d'esplai ofereixi mensualment a les famílies idees per aprofitar el temps lliure dels caps de setmana de la manera més saludable possible. Aquests suggeriments es poden difondre mitjançant una circular periòdica o amb cartells dins i fora de l'entitat.

Per configurar la selecció de caps de setmana saludables, comptarem amb 4 modalitats bàsiques:

►Excursions que es poden realitzar amb cotxe particular o transport públic, i que ofereixen itineraris aptes per a tots els membres de la família. Una altra possibilitat a tenir en compte seria la de relacionar diverses famílies de l'entitat d'esplai per a la realització d'algunes de les propostes.

►Festes locals de la població: Festes majors i d'hivern, Castanyades, Carnaval, Sant Jordi...

►Espectacles i ofertes culturals interessants que es fan a la mateixa població, o a altres localitats (música, teatre, cinema, exposicions...)

►Activitats esportives o similars que es poden realitzar relativament a prop de casa.

## 07.2 Altres agents educatius

La coordinació amb la resta d'agents educatius que, en menor o major grau, intervenen en la vida dels infants hauria de ser un objectiu permanent per a qualsevol entitat d'esplai. Veiem doncs, quin importància té reforçar els lligams amb aquests.

### Coordinar-se i cooperar amb l'escola

L'entitat d'esplai no pot treballar ignorant les propostes educatives de les escoles del barri, ni aquestes poden treballar com si l'entitat d'esplai no existís. La clau d'aquesta cooperació entre l'escola i esplai és la comunicació i el consens entre els equips educadors.

En l'àmbit de la salut, a Catalunya, el Departament d'Educació promou l'educació per a la salut a partir d'iniciatives concretes: activitats a l'aula, servei d'orientació, facilitant recursos didàctics, etc. És important doncs, que ens adrecem a l'escola i treballlem coordinadament.

### Algunes idees per apropar-nos-hi:

►Si pràcticament no tenim relació amb l'escola, la proposta educativa pot ser el vincle per establir algun tipus de lligam. Expliquem-los el treball que fem i esbrinem si participen en el programa d'educació per a la salut a l'escola. Si és així, sabrem que és un tema que els interessa.

►Un cop fet això, busquem vies de col·laboració. Aquestes poden ser ben senzilles com ara: compartir els recursos didàctics, fer-ne difusió a l'aula i

aprofitar els espais de tutoria perquè els infants puguin compartir les seves experiències sobre la salut a l'esplai, etc.

►També podem anar una mica més enllà, i coordinar-nos en accions més complexes com ara: planificar conjuntament un cicle de xerrades sobre temes de salut adreçades a les famílies o oferir-nos per dinamitzar algun tipus d'activitat a l'aula o a l'esplai.

►Fins i tot, si la relació està més consolidada o hi ha prou receptivitat, plantejar un projecte d'aprenentatge i servei (acció de servei a la comunitat), al voltant d'algun tema de salut: animar-los a fer una ecoauditoria del barri, promoure una campanya sobre els berenars saludables; participar en un projecte de solidaritat, etc.

### Coordinar-se i cooperar amb el territori

L'entitat d'esplai també ha d'estar predisposada a coordinar-se i complementar-se amb les iniciatives i recursos del barri i la ciutat, per tal que totes les experiències es donin suport mútuament.

Especialment en l'àmbit de la salut, cal conèixer els serveis i les entitats especialitzades que tenim al nostre abast i que ens poden donar suport sobretot quan detectem situacions molt delicades. Seria interessant elaborar una mena de mapa de recursos del nostre barri i ciutat sobre: serveis socials, centres d'atenció primària, associacions que treballin al voltant de les addicions i els consums, mediambientals, àrees de salut de l'ajuntament, etc.



# 08.

## Avaluació



### 08.1 Qui avalua?

La proposta educativa ha de ser avaluada per totes les persones, adults, infants i joves, directament implicades. Això vol dir comptar amb la valoració d'infants i joves, monitors i monitores, responsables de l'entitat i famílies. Cadascun d'aquests, valorarà aspectes diferents en moments i amb metodologies diverses.

#### Infants i joves

Ha de ser una valoració permanent i quotidiana, adaptada a la maduresa de cada etapa i que permeti tenir en compte tant els aspectes estètics (diversió, plaer aconseguit...) com els aspectes ètics (compromís, responsabilitat, relació amb els companys...) i els coneixements adquirits.

Per tal de facilitar la feina avaluadora, disposeu d'uns qüestionaris que tenen com a finalitat avaluar amb la màxima objectivitat possible *l'abans* (nivell demostrat pel grup abans de desenvolupar el programa) i el *després* (nivell assolit pel grup en finalitzar el programa), de manera que puguem valorar l'eficàcia de l'acció.

#### Monitors i monitores

La proposta demana que l'entitat revisi alguns aspectes materials que configuren un entorn saludable. Es tractaria que, abans d'aplicar la proposta, els educadors realitzessin un balanç de l'entitat a aquest nivell i decidissin les actuacions necessàries per millorar la tasca educativa.

#### Responsables de l'entitat

La persona responsable de l'entitat i el conjunt de l'equip han de poder avaluar l'aplicació de la proposta sobre la seva actuació com a educadors. Per això proposem un qüestionari d'avaluació que reculli, al cap d'un any, el nivell de satisfacció dels dirigents respecte als objectius plantejats.

Bàsicament, el que hauran de valorar és l'impacte de la proposta a l'entitat: la repercussió en el funcionament, la formació de l'equip, la relació i cooperació amb els altres agents educadors del territori...

#### Famílies

Han de poder aportar la seva opinió respecte a la proposta, valorar la seva participació i si s'ha donat realment un canvi de comportament en els seus fills o filles.

@ En el web [www.esplai.org](http://www.esplai.org) trobareu tots els formularis d'avaluació.

# 09.

## Bibliografia



► **Batlle, R, Juvillà, N, Tripià, A i Matas, I.** *Viure per dins i per fora.* Un programa per a la salut i la vitalitat. Movibaix, Sant Feliu del Llobregat, 1994.

► **Gómez-Granell, C, Garcia, M, Ripol-Millet, A, Panchón C.** *Infancia y Familias: realidades y tendencias.* Instituto de infancia y mundo urbano. Ariel, Barcelona, 2004.

► **Autors varis.** *Infància, famílies i canvi social a Catalunya.* Institut d'infància i món urbà. Observatori de la infància i les famílies. Informe 2004. Barcelona, 2005.

► **Bach, E i Darder, P.** *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions.* Edicions 62, Barcelona 2002.

► **Ordago.** *Afrontar el desafío de las drogas.* Fundación EDEX, Bibao, 2003.

► **Anorèxia i bulímia nervioses.** Guia per a educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari. Generalitat de Catalunya, Barcelona, 2001.