



Un tastet saludable

Presentació

Des de les entitats d'esplai treballem per promoure un estil de vida saludable; entenent la salut com la cura del nostre cos a través de l'alimentació i la higiene. Però, també, tenint present la importància de tenir cura de la nostra salut emocional, vetllant per les nostres relacions interpersonals i la pròpia autoestima. Les nostres poblacions sovint només ofereixen serveis enfocats a cobrir una salut física i de prevenció dels accidents. Nosaltres pretenem mostrar al grup de mitjans que la salut té moltes més implicacions.

Amb el grup de nois i noies d'aquesta edat us proposem un conjunt de petites dinàmiques i jocs que permetran treballar els diferents aspectes de la salut. Podrem reflexionar sobre la pròpia identitat; detectant les virtuts i limitacions, aprendrem hàbits i comportaments saludables i, fins i tot, aprendrem algunes cures i prevenció per fer front a petits accidents.

El grup de mitjans podrà prendre consciència dels diferents elements que componen la salut i fer una reflexió de si les administracions es preocupen de garantir i cobrir aquestes necessitats de la ciutadania.

Objectius educatius

- Conèixer els diferents vessants de la salut i reflexionar sobre la cura de la salut emocional, física, l'alimentació i d'higiene personal.
- Establir una relació de respecte i afecte entre els diferents membres del grup.
- Identificar unes regles bàsiques per afrontar els petits accidents o situacions en les que poden prendre mal.
- Reflexionar sobre els comportaments i actuacions que poden ser nocius per la pròpia salut.
- Aprendre hàbits i comportaments d'una vida saludable.

Motivació

Aquesta activitat la vinculem al **departament FemSalut**, per tant, és una activitat que fa referència als diferents aspectes que componen una bona salut. Quan els grup de nois i noies escullen aquest departament vol dir que mostren inquietud cap el benestar dels habitants de la tassa.

Al llarg de la història, la preocupació per la vida i la salut de les persones ha estat un element molt rellevant en totes les civilitzacions. Des de sempre, les persones que s'han dedicat a la cura de la salut han estat membres respectables de les comunitats. Els metges en cultures occidentals, els *chamans* o els *curanderos*, han estat persones significatives dins de qualsevol civilització; cosa que ens fa veure que en



tota civilització hi ha una preocupació pel benestar de les persones.

Els habitants de la tassa com a membres d'una civilització tenen una sèrie de necessitats relacionades amb la salut i que el grup de mitjans com a responsables d'aquesta societat han de tenir cura, cobrir i vetllar per resoldre els problemes que sorgeixin en aquest sentit. És important doncs, que els nois i noies coneguin i experimentin en primera persona quins principis s'han de cobrir per tenir una bona salut i plantejar-se quins mitjans i recursos posaran a disposició de la civilització de la tassa.

Com hem comentat, amb aquesta activitat us plantejarem diferents jocs i dinàmiques enfocades a mostrar les diferents vessants de la salut per a què els infants mitjans puguin conèixer i aprendre les seves característiques i fer una transferència a la civilització de la tassa amb la intenció de cobrir les seves necessitats.

Vinculació amb el Blog

Com ja hem comentat el departament FemSalut, igual que la resta, inclou diferents subdepartaments. Quan el grup de mitjans fa aquesta elecció podrà escollir en posar el focus d'atenció en la salut emocional, les cures físiques i els hàbits de vida saludable. En aquest cas, i a diferència de la resta de departament, trobareu activitats en tots els subdepartaments. Encara que cal tenir en compte que les propostes que us suggerim són jocs i petites dinàmiques que es poden fer de manera complementària. Ja que depenent de com es dugui a terme no ocupa tota una tarda d'activitat.

En el blog, doncs, trobareu les explicacions d'aquests petits jocs i que depenent de la vostra realitat podreu adaptar-ho, cercar la manera d'ampliar aquestes dinàmiques i convertir-les en una activitat complerta.

Plafó de notícies

Aquest element és un gran material per motivar al grup de mitjans, ja que ens permet anar informant dels incidents i esdeveniments que van succeint a la tassa. En el cas del departament de la salut, el plafó ens ofereix un gran ventall de possibilitats. El podem utilitzar en diferents moments, ja que com hem anat comentant l'àmbit de la salut és molt complex i ens ofereix moltes alternatives i oportunitats diferents. Així doncs, en el cas del departament FemSalut podem deixar diferents notícies que facin que el grup de mitjans es planteji la necessitat real de realitzar les activitats d'aquest departament per oferir els serveis a la civilització de la tassa.

A mode d'exemple us suggerim les següents notícies:

- En una de les carreteres més importants hi ha hagut un accident, no hi ha ferits greus; però els ciutadans i ciutadanes comencen a estar nerviosos ja que no saben com reaccionar en aquesta situació.
- La ciutadania de la tassa cada cop està més trista, la gent es troba molt sola, ja que els hi costa molt relacionar-se entre ells, no tenen amigats i els hi costa molt confiar entre uns i altres.
- La gent no té clara la funció de la roba i es guien més per qüestions estètiques que per la funció real de cobrir la necessitat de no passar fred. Hi ha una deixadesa en aquest sentit i ningú es preocupa de

que hi hagi una relació amb la roba que es posen i allò que han de fer o on han d'anar.

Activitats

Com ja hem comentat, aquesta activitat recull diferents jocs, tant d'exterior com d'interior, propostes de petites dinàmiques que depenent de les vostres necessitats podeu adaptar i realitzar-les d'una manera més àmplia o més acotada. Les activitats es plantegen amb la intenció de què els nois i noies coneguin els diferents fonaments de la salut i que a posteriori puguin reflexionar sobre què consideren més important per traslladar a la civilització de la tassa.

- **Salut emocional:** per realitzar aquesta dinàmica haurem de demanar als membres del grup que portin una fotografia seva. Han d'escollir aquella que els agradi més. Haurem d'explicar que aquestes fotografies es quedaran a l'esplai emmarcades i que, per tant, si prefereixen que portin una còpia. Quan els nois i noies vagin portant les fotografies els monitors i monitores les anirem enganxant en unes cartolines; intentant que totes les fotos quedin de la mateixa mida.

Un cop tinguem totes les fotografies preparades les escamparem per tota la sala i deixarem un temps per a què tothom les pugui anar mirant i observant. Deixat aquest temps, l'equip recollirem les fotografies i les tornarem a escampar, però aquesta vegada cap per avall. Cada membre del grup n'haurà d'agafar una intentant que no els hi toqui la seva pròpia fotografia i



tampoc pot ensenyar-li a la resta de companys i companyes.

Un cop tothom tingui una fotografia repartirem paper i llapis a tothom i deixarem un temps per a què cada infant pugui descriure a la persona de la foto, hem d'insistir en què no només comentin els trets físics sinó que, també, destaquin aquells trets de la personalitat que poden extreure de la imatge. Els monitors i monitores tindrem cura de què aquesta descripció estigui feta des de la positivitat i el respecte i no hi hagi comentaris fora de lloc.

Un cop hagi passat un temps i tothom hagi pogut fer aquesta descripció es farà una posada en comú, en la que cada infant anirà llegint allò que ha escrit i la resta aniran fent aportacions fins poder endevinar de quin company/a es tracte.

L'equip educatiu hem de tenir en compte que si el grup és molt nombrós la posada en comú és pot fer molt llarga i avorrida. Per això, hem de cercar alguna alternativa com fer petits grups. A més, hem de contemplar el fet de què algun membre del grup s'oblidi de portar la fotografia. Per tant haurem d'assegurar-nos de tenir alguna que puguem aprofitar; per exemple d'alguna sortida o una altra activitat.

- **Alimentació:** per treballar els hàbits d'una alimentació saludable us suggerim fer un taller de cuina. Aquesta és una activitat que solem fer en el dia a dia dels esplais, però en aquest cas us proposem que utilitzeu aquest taller per fer una reflexió centrada sobre els aliments i tipus de producte que els nois i noies consumeixen en els seus berenars. Us suggerim que centreu aquest taller a parlar amb els

mitjans i a fer un anàlisi de com seria un berenar equilibrat, fins i tot us suggerim que el grup acabi elaborant un petit menú amb els diferents berenars que podem fer per a tenir una alimentació variada, durant una setmana.

- **Vestuari i higiene personal:** per treballar un dels hàbits d'higiene com és l'elecció de la roba, us proposem el joc dels disbarats. Aquest és un joc d'interior on els infants hauran de reflexionar sobre la indumentària ideal per a cada situació.

Per dur a terme aquest joc l'equip de monitors i monitores preparem diferents exemples de situacions i el grup de mitjans haurà de cercar els errors que hi ha en cada situació i reflexionar com seria la manera adequada. Per fer aquesta reflexió més divertida podem fer que cada grup escenifiqui la situació errònia i la solució, per fer això haurem de disposar de diferents peces de roba i material d'atretzo.

A mode d'exemple, us proposem diferents situacions que podeu fer servir per desenvolupar l'activitat. Aquest són exemples que es donen a les activitats de l'esplai, però també podeu utilitzar situacions de la vida quotidiana dels infants; com per exemple una situació familiar o a la realitat de l'escola.

Situacions:

- Com cada any a l'esplai es prepara una sortida a la neu i la Maria es prepara la roba i els materials per marxar. Duu unes ulleres de sol, una gorra amb visera, uns pantalons de xandall, unes bambes i un anorac.
- En Pere es prepara per a l'excursió al Taga, que es durà a terme el pròxim 7 de juliol.

Anirà amb pantaló curt i màniga llarga, portarà un mocador al coll i amb unes sandàlies i sense mitjons ja que farà molta calor.

Aquestes situacions les podem presentar com un escrit, amb un dibuix del personatge o fins i tot amb fotografies que prèviament ens hem fet l'equip de monitors i monitores; la presentació del material amb format visual sempre és més atractiu.

Després d'aquest joc podem aprofitar per fer una reflexió sobre la roba que utilitzem normalment i perquè decidim posar-nos-la, podem introduir preguntes sobre si alguna vegada la roba ens ha impedit fer alguna activitat o, fins i tot, si ens hem sentit ridículs o ens han fet sentir malament.

- **Petites cures:** l'objectiu d'aquesta activitat és que el grup de mitjans aprengui a realitzar petites cures i assimilïn alguns coneixements i comportaments que s'han de tenir present quan es dona un petit incident; amb aquesta activitat volem que els infants avancin amb autonomia i seguretat en ells mateixos.

Abans de començar l'activitat el grup de monitors i monitores pensarem diferents situacions en les què cal fer una petita cura o, fins i tot, fer un llistat de preguntes que els mitjans hauran de reflexionar i respondre. A continuació, us presentem uns exemples d'aquestes situacions:

Situacions:

- Posar-se gel quan ens donem un cop.
- Rentar una ferida amb aigua i sabó i gases.
- Posar-se el termòmetre.



Preguntes:

- Que ens passa si mengem 4 xocolatines seguides?
- Què hem de fer si ens hem caigut i ens fem un cop al cap?
- Quins materials portem en una farmaciola?

Si voleu podeu realitzar aquesta activitat a mode de joc de proves i preguntes, un estil de joc de la oca, on el grup de nois i noies ha de respondre les preguntes o realitzar les proves que vagin sorgint.

● **Esport:** des de les entitats d'esplai potenciem l'activitat física, ja que gran part de les nostres activitats tenen a veure amb l'excursionisme i amb l'esport. Amb aquesta activitat, us proposem que dediqueu una estona de l'activitat a presentar als nois i noies una sèrie d'exercicis d'escalfament i estirament que poden cada matí abans de començar el dia. Amb aquesta proposta, podeu reflexionar sobre la importància de fer una mica d'exercici cada dia per tal de mantenir una bona salut.

Cada joc és desenvolupa d'una manera molt diferent i cada activitat té les seves pròpies característiques, i tot i que totes estan vinculades al tema de la salut, són molt diferents entre elles i cada una vol assolir un objectiu ben diferenciat. Encara que totes estan pensades per a què el grup de nois i noies pugui fer una reflexió de què vol dir la salut i, sobretot, quins elements ens ofereix la ciutat per cobrir les nostres necessitats en aquest sentit. És important que ens plantejem aquesta pregunta per fer una vinculació

directa entre la realitat de la ciutat i el què volem per a la civilització de la tassa.

Suggeriments Pràctiques i mecanismes de participació

Ambientacions informatives: quan parlem d'ambientacions informatives fem referència aquells elements que formen part de l'ambientació de la sala, però que tenen una funció informativa i de comunicació. L'espai físic en els grups de l'esplai són molt importants ja que afavoreixen que hi hagi un clima de confiança i seguretat i que els infants es sentin còmodes a l'esplai. El disseny d'aquest espai serà molt important per iniciar un treball participatiu, una manera de fer que poc a poc es reflectirà en les activitats.

A continuació, us presentem diferents exemples d'ambientacions que us poden servir per reforçar les comunicacions i, sobretot, per crear espais participatius on els infants puguin dir la seva i comunicar-se de manera individual i col·lectiva.

El suro i la pissarra:

- Rebre informacions i notícies diverses.
- Donar i rebre avisos.
- Rebre informacions sobre l'organització de les activitats.
- Fulls de càrrecs, de serveis o de responsabilitats.
- Organització de les reunions i assemblees de grup.

Els racons del grup:

- El nom del grup.
- Ambientacions relacionades amb el nom del grup.
- Informacions divertides sobre els nois i noies i/o les seves famílies.
- Fotografies d'excursions i altres activitats.
- Llistat d'aniversaris dels membres del grup.
- Racó de la salut.

Aquesta dinàmica participativa ens serveix per reforçar les activitats prèviament proposades, però hem de tenir present que les podem fer servir en el dia a dia dels mitjans i incorporar aquestes dinàmiques com un element més en la vida quotidiana del grup. Cada equip educatiu ha de poder adaptar aquests recursos als interessos i necessitats del grup i promoure que els infants participin; assegurant que hi hagi un retorn a les informacions i propostes i canalitzant les propostes i suggeriments de manera positiva.

Valoració

Per aquesta valoració hem de tenir en compte que són moltes activitats diferents i que, per tant, cada una requerirà una conclusió diferent, i fins i tot dinàmiques diferents per a cada una. Tot i així és important dedicar un espai per a la reflexió i la valoració. Aquest moment és l'adequat per plantejar preguntes sobre el valor que li dona cadascú a la salut, tenint en compte les diferents vessants i dedicant un moment per a què cada un pugui exposar les seves experiències i situacions. Com a



educadors/es hem de vetllar per els nois i noies prenguin consciència sobre la importància d'aconseguir un estil de vida saludable i fer una reflexió col·lectiva sobre el fet de què la societat, també, ha de vetllar per a què cada individu pugui desenvolupar-se positivament. Aquesta reflexió anirà molt lligada en decidir quins elements trobem necessàries d'incloure en la construcció de la nostra civilització, per garantir la supervivència dels seus habitants.

A més, després de l'activitat hem de permetre que tothom expressi com s'ha sentit; expressant si li ha agradat l'activitat i quins aprenentatges extreu.

La maqueta

Cal recordar que tenim el recurs de la **maqueta** que ens serveix com a cloenda de totes les activitats i com element transversal per motivar les activitats. En l'àmbit de la salut, és important que els infants mitjans posin atenció a quin espai i estructures tindrà la societat per fer front i cobrir les necessitats que tenen els habitants de la tassa; per exemple: hospitals o serveis d'atenció, poliesportius o espais que afavoreixin l'esport i l'activitat física o bé, fins i tot, si els comerços i/o restaurants potencien una alimentació sana.

La realització de la maqueta, a més ens dona l'oportunitat de reforçar la reflexió i, sobretot, permet fer la cloenda d'una manera molt visual, que permet al grup de mitjans prendre consciència d'aquells elements que considerem necessaris en la civilització de la societat i, per tant, també en la nostra societat.

Posar atenció als aspectes següents

- Tot i que les activitats són diferents entre si, hem de procurar que totes vagin dirigides en la mateixa direcció; procurant fer de cada activitat la part d'un tot.
- La reflexió no ens ha de fer perdre l'ambient de joc. Hem de pensar en reflexions curtes i precises, amb missatges clars que no treguin l'agilitat a la dinàmica.
- És important que us llegiu bé les targetes de les diferents experiències que es plategen i que feu una valoració en funció de la vostra realitat; tenint en compte el ritme, maduresa i edat del vostre grup d'infants, per poder adaptar-les substituint, ampliant o retallant alguna indicació.

Recursos

- *Viure i somriure. Proposta educativa al voltant de la salut.* Fundació Catalana de l'esplai, 2005-2006.
- <http://www.un.org/spanish/millenniumgoals/> web sobre els objectius del mil·lenni.
- *Contes per conversar.* Són 44 històries de curta durada, protagonitzades per la colla de l'Aventura de la vida, al voltant de diversos temes de salut i habilitats per a la vida.
- <http://elsllopsef.blogspot.com/> Es tracta del bloc dels alumnes d'educació física de l'escola Sant Vicenç de Paül. El bloc ja no s'actualitza, però podem extreure exercicis i recursos per treballar hàbits saludables.