

EDUCACIÓ EN SALUT

Propostes per promoure hàbits saludables des de l'escola
i garantir el dret a la salut de tota la comunitat educativa



© UNICEF/UN0343196/Pazos

EL DRET A PODER ESCOLLIR UNA VIDA SALUDABLE

Cada nen i cada nena tenen dret a la salut. Des d'UNICEF dediquem una gran part de la nostra tasca a assegurar aquest dret: per mitjà de programes de nutrició, de campanyes de vacunació, de projectes d'aigua, higiene i sanejament, d'assistència en emergències... i també per mitjà de l'educació. Perquè **l'educació és clau per aconseguir el dret a la salut de tota la infància**, tant als països més pobres com als més rics. Sense el coneixement necessari per protegir la nostra salut, les persones estem indefenses davant dels riscos que ens envolten, sense que la nostra edat, la nostra riquesa ni la nostra condició hi tinguin res a veure: **tots som iguals davant de la malaltia**.

L'educació no és només coneixement: educar en la salut és més que "saber les parts del cos humà" o "aprendre malalties". **L'educació sobre la salut enforteix el dret de cada persona** a ser autònoma, a tenir un criteri basat en l'evidència científica i a triar hàbits saludables, no perquè l'hi diguin o perquè estigui de moda, sinó perquè considera que és el millor per al seu desenvolupament.

Els infants i adolescents tenen dret a **conèixer el seu cos**, com funciona i com mantenir-lo sa. Tenen dret a **conèixer la seva ment**, com treure'n el millor i com utilitzar-la per poder prendre les decisions que convenen més al seu present i al seu futur. Tenen dret a **entendre les seves emocions**, com afecten el seu dia a dia i com poden ajudar-los o frenar-los en el seu desenvolupament com a éssers humans. Tenen dret a **relacionar-se amb altres persones**, a viure en un entorn social saludable, a integrar-se en un grup en igualtat i respecte, a poder distingir entre les bones i les males influències i a viure lliures de violència. Finalment, però no menys important, tenen dret a **viure en un planeta**

saludable, on totes les persones siguin conscients de la importància del medi ambient en la nostra salut individual i en la nostra supervivència com a espècie.

Com a contrapart al seu dret a la salut hi ha la **nostra responsabilitat d'educar-los perquè la puguin protegir**. No n'hi ha prou que assegurem la seva nutrició, portem el seu calendari de vacunes o els animem a moure's: la nostra tasca principal consisteix a passar-los el testimoni perquè, a mesura que creixen, es puguin cuidar ells sols: **hem d'establir les bases del seu dret a poder triar una vida saludable**.

En aquesta guia presentem algunes de les propostes que desenvoluparem aquest curs per poder enfortir el dret a la salut des de l'escola i per contribuir des de les aules a un món on l'accés a la salut, a la higiene, al desenvolupament i a un medi ambient saludable sigui una realitat per a tots. Al llarg del curs es veuran ampliades a <http://www.unicef.es/cat/educa/salut>. No te les perdis!





Què comporta promoure el dret a la salut des del centre educatiu?

Una escola promotora de la salut es compromet amb el dret a la salut de tota la comunitat educativa per mitjà d'accions concretes:

1. Involucra tota la comunitat educativa en la promoció de la salut.
2. S'esforça per proporcionar un ambient segur i saludable.
3. Proposa una educació de la salut teoricopràctica i enforteix hàbits saludables.
4. Facilita l'accés a serveis de salut.
5. Implementa una normativa interna i pràctiques que promouen la salut.
6. Contribueix a la salut de tota la comunitat.

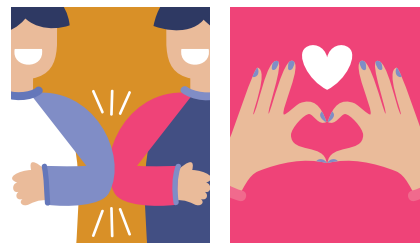
EN RESUM: una escola promotora de la salut utilitza tot el seu potencial organitzatiu per promoure la salut entre els estudiants, el personal, les famílies i els membres de la comunitat.

1r TRIMESTRE

Enguany donem la benvinguda a un curs una mica especial, en el qual les incerteses sembla que pesen més que les certeses. Però això no pot aturar l'educació ni el dret a la salut de tota la comunitat educativa. Ens posem en marxa per a un curs diferent i ple de solidaritat!

Salutacions sense contacte

La salutació és un símbol de benvinguda, respecte i estima per la gent que ens envolta. Que mantinguem les distàncies no significa que hàgim de perdre-ho! Explorar a l'aula les alternatives que tenim per saludar-nos en temps de covid-19 i decidir entre tots quina serà la nostra elecció i per què triem aquesta salutació, pot ser una bona manera d'iniciar el curs.



Mans a l'aigua!

El Dia de Rentada de Mans (15 d'octubre) ens recorda la importància de rentar-nos les mans per prevenir malalties, però com cal fer-ho? Aquest poema, que podem transformar en cançó, dona als

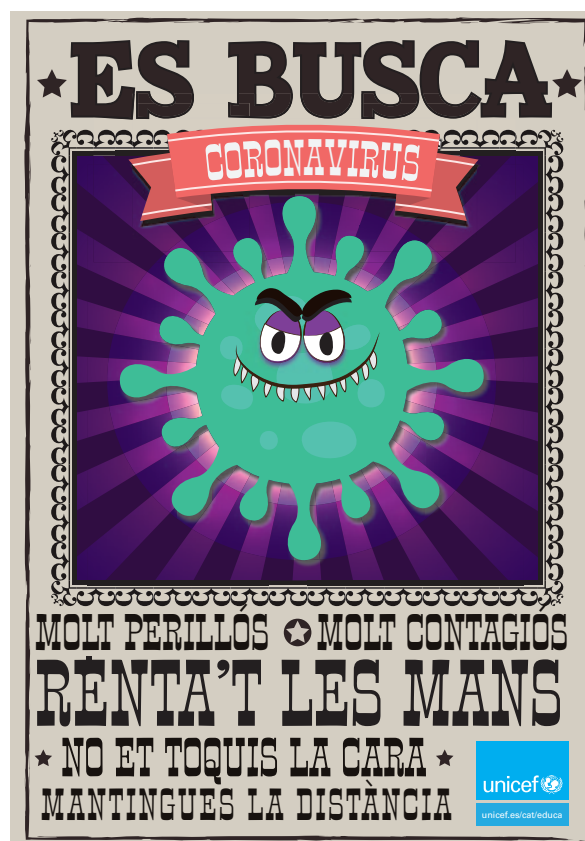
més petits unes quantes claus per poder fer-ho bé. Per estar sempre sans, ens rentem bé les mans!



1r TRIMESTRE (cont.)

Els patògens més buscats

Tota la recerca que s'està desenvolupant sobre el virus SARS-CoV-2 (covid-19) ens ajuda a entendre més coses sobre la feina necessària per prevenir i tractar les malalties infeccioses que cada any posen en perill la salut i les vides de milions de persones arreu del món. Aquesta activitat ens en presenta algunes i ens anima a posar els nostres coneixements i la nostra creativitat en marxa per informar altres persones sobre la prevenció en la salut.



1r TRIMESTRE (cont.)



Treu-te el *mute*!



El Dia de la Infància és una data en la qual tots estem convidats a reflexionar sobre els drets de la infància, els infants i adolescents els primers: no poden ni han de romandre en silenci aquest dia! Hi ha molts temes que els afecten directament i que formen part de les seves preocupacions diàries, però les seves veus queden “en *mute*” perquè donem prioritat a les opinions dels adults: el dret a un medi ambient saludable, el canvi climàtic i les seves inquietuds sobre les malalties del futur en són alguns.

Proposem les dates entre el Dia de la Infància (20 de novembre) i el Dia de la Ràdio i la Televisió a favor de la Infància (12 de desembre) perquè prenguin la paraula i desenvolupin projectes de comunicació per informar, sensibilitzar, mobilitzar o entretenir sobre un tema relacionat amb el dret a la salut. Per mitjà de l'activitat podran reforçar les seves competències comunicatives, expressar-se sobre els drets de la infància i entendre més bé la llibertat d'expressió com a dret i com a responsabilitat. És hora de treure's el *mute*!

Participa-hi a: www.unicef.es/cat/educa/desmutea

1r TRIMESTRE (cont.)



Tanquem un any de solidaritat



Just abans que acabi el trimestre, el 20 de desembre, celebrem el Dia de la Solidaritat Humana, que enguany adquireix un significat molt especial. Des que es va conèixer al gener la pandèmia per covid-19, milions de persones han mostrat la seva solidaritat amb els altres de maneres molt

diferents. Som capaços d'identificar aquests actes petits i grans de solidaritat? Per què són importants? Les conclusions a les quals arribem ens poden ajudar per anar preparant el Dia de la Pau, el 30 de gener.

#GotesUNICEF

No hi ha salut sense aigua, higiene i sanejament. A tot el món, tant als països en desenvolupament com en el nostre entorn pròxim, la higiene és clau per protegir-nos de malalties i per viure en un entorn saludable. Les diferents propostes d'aquest curs poden servir com a base de la vostra campanya escolar a favor de Gotes, ja sigui una cursa o un altre tipus d'esdeveniment o activitat. Anima tota la comunitat educativa a posar-hi la seva gota!

www.unicef.es/cat/educa/gotes



© UNICEF/UN0271531/Schermbrucker



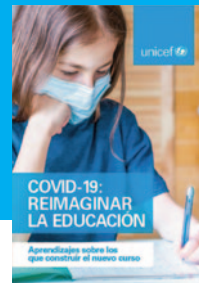
L'educació no es pot aturar

Frenar la pandèmia per covid-19 no pot comportar un cost per al dret a l'educació de milions d'estudiants. Per això, en els últims mesos hem plantejat algunes propostes que poden servir de base per dissenyar entre tots solucions adaptades als reptes que planteja aquesta emergència educativa:

- L'educació davant la covid-19
- Covid-19: protegir la salut a les aules
- Covid-19: reimaginar l'educació

Més informació:

www.unicef.es/cat/educa/covid-19



2n TRIMESTRE

En aquest trimestre, continuarem reforçant algunes idees sobre la protecció de la salut a l'escola, incidint especialment en aspectes relacionats amb la seguretat en línia. També abordarem algunes qüestions relacionades amb l'alimentació saludable. És a més en aquest moment quan comença la convocatòria anual de reconeixements a centres referents en educació en drets d'infància.



Centres referents

Durant el segon trimestre del curs es publicaran les bases de la 4a edició dels reconeixements, que el 2020 es va ajornar pel tancament dels centres educatius. En aquesta ocasió la convocatòria inclourà les modificacions necessàries per adaptar-se a la possibilitat que la modalitat d'ensenyament-aprenentatge no sigui totalment presencial i abastarà les activitats realitzades pel centre en el període comprès entre setembre de 2019 i la presentació de la sol·licitud.

Les bases es publicaran a www.unicef.es/educa/centros-referentes



Dia de la Pau

En aquest dia recollirem el testimoni de les reflexions de solidaritat que vam fer abans de les vacances i les transformarem en compromisos per a 2021. Aconseguirem complir-los? Això ho sabrem quan acabi l'any...



2n TRIMESTRE (cont.)

L'ús de les TIC en l'adolescència



El curs 2019-2020 va ser, sense esperar-ho, l'any de l'educació en línia. De l'experiència han sorgit aprenentatges tant positius com negatius, però, sobretot, la certesa que ja no és possible concebre un projecte educatiu que no inclogui les TIC no només com a tema d'estudi, sinó com a eina i com a entorn de treball. Al febrer celebrem el Dia d'Internet Segur i aprofitarem per reflexionar sobre alguns aspectes ètics, socials i de benestar emocional lligats a l'increment de l'ús de les pantalles entre els més joves.

Dia de la Justícia Social



El 20 de febrer se celebra aquest dia, que ens recorda que no hi pot haver drets per a tothom si passem per alt la justícia social.

En aquesta ocasió, gairebé un any després que la covid-19 fos declarada pandèmia, dedicarem aquest dia a totes les persones que anònimament han contribuït a protegir les persones més vulnerables durant l'emergència. Per això

desenvoluparem l'activitat Passaport d'Humanitat, celebrant els

gestos de compromís i humanitat que milers de professionals i voluntaris han tingut envers els altres. Qui inclouràs en el teu passaport? Aquesta activitat es pot lligar a la campanya de #GotesUNICEF del teu centre educatiu.



Agustinas Valladolid.

Dia de l'Aigua



El 22 de març és el dia de referència per donar rellevància a tots els esforços que hem fet al llarg del curs en favor d'un món on l'accés a l'aigua, a la higiene, al sanejament i a un medi ambient saludable per a tothom sigui una realitat.

Tradicionalment, en aquestes dates el bon temps porta les curses de gotes a tots els centres educatius. Posa-hi la teva gota!

www.unicef.es/cat/educa/gotes

3r TRIMESTRE

Reservem l'últim trimestre a activitats relacionades amb l'esport i la conscienciació sobre la salut al nostre entorn. En aquests mesos, diversos dies mundials relacionats amb l'aigua, la salut, l'esport i el medi ambient ens ofereixen l'oportunitat de reflexionar i celebrar. A més, pararem una atenció especial a qüestions relacionades amb el benestar emocional, el bon clima escolar i la protecció de la salut mental.



Presentació de candidatures als reconeixements

Abans que finalitzi el curs es tancarà el procés de presentació de candidatures de la 4a edició dels reconeixements a centres referents en educació en drets i ciutadania global. Si el teu centre té interès en aquesta convocatòria, pareu esment a les actualitzacions de la convocatòria que arribaran al llarg del curs perquè pugueu presentar la documentació a temps.



Exposició de Gotes

En aquest curs estarà disponible una exposició itinerant de la campanya Gotes dirigida a centres educatius. Es tracta d'una sèrie de panells educatius que combinen fotografia i dades sobre aigua, higiene i sanejament, en relació amb l'objectiu 6 dels objectius de desenvolupament sostenible (ODS). Els centres referents i escoles amigues que estiguin interessats a acollir-la, ho podran sol·licitar al comitè autonòmic d'UNICEF corresponent.



Formació del professorat

T'interessa aprofundir més sobre l'educació en drets d'infància, la ciutadania global i els objectius de desenvolupament sostenible? Aquest curs tenim diverses propostes de formació que s'aniran desplegant al llarg dels pròxims mesos: educació en drets d'infància i ciutadania global, la participació infantil i l'equitat de gènere en els objectius de desenvolupament sostenible, el dret a la protecció als centres educatius... Apunta-te'ls a l'agenda!

Més informació: www.unicef.es/cat/educa/educacio-drets

ENS ACOMIADEM DEL CURS!

Al juny ens acomiadarem de les classes fent un repàs dels avenços que hem aconseguit en matèria de protecció de la salut i de promoció dels hàbits

saludables al llarg del curs. El repte d'educar en el dret a la salut és gran i pot ser necessari desplegar una agenda d'actuació que continuï en els pròxims cursos.



Edició

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/cat/educa

Disseny gràfic: Rex Media SL

Il·lustracions: Les il·lustracions de les pàgines 4, 6 i 8 han estat adaptades d'originals disponibles a Freepik

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del treball en Educació en Drets i Ciutadania Global d'UNICEF Comité Español.

Aquest material ha estat produït en el marc del projecte amb l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID): "Promoure l'acompliment dels ODS des de l'àmbit educatiu, per i amb els nens, nenes i adolescents". El contingut d'aquesta publicació no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF treballa als indrets més durs del món per arribar als infants i adolescents més desafavorits i per protegir els drets de tota la infància, a tot arreu. Presents a 190 països i territoris, fem el que calgui per ajudar els infants a sobreviure, prosperar i desenvolupar el seu potencial, des de la primera infància fins a l'adolescència. I mai ens rendim. La feina d'UNICEF es finança íntegrament per mitjà de les contribucions voluntàries de milions de persones arreu del món i dels nostres aliats en governs, la societat civil i el sector privat.

Aquesta publicació ha estat creada sota una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional, excepte per a aquells continguts en els quals expressament es defineix un altre tipus de llicència.



HO FINANÇA:



HI COL·LABORA:

