

EDUCACIÓ EN SALUT

Propostes per a 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 TRIAR UNA VIDA SALUDABLE

Cada infant té dret a la salut. Gran part del quefer d'UNICEF es dedica a assegurar este dret: a través de programes de nutrició, de campanyes de vacunació, de projectes d'aigua, higiene i sanejament, d'assistència en emergències... i també a través de l'educació. Perquè **l'educació és clau per a aconseguir el dret a la salut de tota la infància**, tant als països més pobres com als més rics. Sense el coneixement necessari per a protegir la salut, les persones estem indefenses enfront dels riscos que ens envolten, sense importar edat, riquesa ni condició: **tots som iguals enfront de la malaltia**.

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

Els infants i adolescents tenen dret a conèixer **el seu cos**, saber com funciona i com es manté sa. Tenen dret a conèixer **la seua ment**, com es fa per a traure'n el millor i com s'usa per a poder prendre les decisions que convenen més al seu present i futur. Tenen dret a entendre **les seues emocions**, com afecten el dia a dia i com poden ajudar-los o frenar-los en el 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 siguen conscients de la importància del medi

ambient en la salut individual i en la nostra supervivència com a espècie.

Com a contrapunt al seu dret a la salut hi ha la **responsabilitat que tenim d'educar-los perquè puguin protegir-la**. No n'hi ha prou que els assegurem aliment, que portem al dia el seu calendari de vacunes o que els animem a fer exercici: el nostre quefer principal consistix a passar-los el testimoni perquè, a mesura que vagen creixent, puguin cuidar-se ells sols: **hem d'establir les bases del seu dret a poder triar una vida saludable**.

En esta guia presentem algunes de les propostes que treballarem enguany per a poder enfortir el dret a la salut des de l'escola i per a contribuir des de l'aula a un món en què l'accés a la salut, a la higiene, al desenvolupament i a un medi ambient saludable siga una realitat per a tots. Al llarg del curs es veuran ampliades ací: **www.unicef.es/val/educa/salut**. No te les perdes!





Què significa 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 a través 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 servicis de salut.
5. Implementa una normativa interna i pràctiques que promouen la salut.
6. Contribuïx a la salut de tota la comunitat.

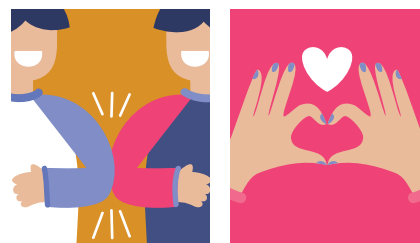
EN RESUM: una escola promotora de la salut aprofita tot el seu potencial organitzatiu per a promoure la salut entre els estudiants, el personal, les famílies i els membres de la comunitat.

1r TRIMESTRE

Enguany donem la benvinguda a un curs una miqueta especial en el qual les incerteses sembla que pesen més que les certes. 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, de respecte i d'estima per les persones que ens envolten. Que mantinguem les distàncies no significa que hàgem de perdre el costum de saludar! Una bona manera de començar el curs és explorar a classe les alternatives que tenim per a saludar-nos en temps de COVID-19 i decidir, entre tots, quina salutació triem i per què.



Mans a l'aigua!

El Dia de la Llavada de Mans (15 d'octubre) ens recorda la importància de llavar-nos les mans per a prevenir malalties. Però com cal fer-ho? Este poema, que podem transformar en cançó, dona als

més xicotets algunes claus per a poder fer-ho bé. Si volem estar sans, llavem-nos les mans!



1r TRIMESTRE (cont.)

Els patògens més buscats

Tota la recerca que es va fent sobre el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) ens ajuda a entendre millor l'esforç necessari per a prevenir i tractar les malalties infeccioses que cada any posen en perill la salut i la vida de milions de persones arreu del món. Esta activitat ens presenta unes quantes d'eixes malalties i ens anima a posar el nostre coneixement i creativitat en marxa per a informar altres persones sobre la prevenció en la salut.



LEANDRO LAMAS

Contagi

A través d'este conte de María Solar, Leticia Costas i Fran Alonso podem reflexionar sobre la relació entre malaltia i discriminació. Moltes malalties comporten un estigma per a qui les patix, i això és un sofriment addicional per a persones en moments en què més necessiten l'ajuda dels altres. Les aventures de la paraula "contagi" a través del diccionari ens acosten a esta realitat.

1r TRIMESTRE (cont.)



Lleva't el *mute*!



El Dia de la Infància és una data en què tots estem convidats a reflexionar sobre els drets de la infància, els xiquets, les xiquetes i els adolescents els primers: no poden ni deuen restar en silenci eixe dia! Hi ha moltes qüestions que els afecten directament i que formen part de les preocupacions diàries, però la seua veu resta muda (en "*mute*") perquè donem prioritat a l'opinió dels adults: el dret a un medi ambient saludable, el canvi climàtic i les seues inquietuds sobre les malalties del futur són algunes d'estes qüestions.

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 prenguen la paraula i que elaboren projectes de comunicació per a informar, sensibilitzar, mobilitzar o entretenir sobre un tema relacionat amb el dret a la salut. A través de l'activitat podran reforçar la seua competència comunicativa, expressar-se sobre els drets de la infància i entendre millor la llibertat d'expressió com a dret i com a responsabilitat. És hora de llevar-se el *mute*!

Participa ací: www.unicef.es/val/educa/desmutea

1r TRIMESTRE (cont.)



Tanquem un any de solidaritat



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

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

#GotesUNICEF

No hi ha salut sense aigua, higiene i sanejament. Arreu del món, tant als països en desenvolupament com en el nostre entorn pròxim, la higiene és clau per a protegir-nos de malalties i viure en un entorn saludable. Les diverses propostes d'este curs poden servir com a base a la vostra campanya escolar a favor de Gotes, ja siga una carrera o una altra classe d'activitat. Anima tota la comunitat educativa perquè aporte gotes a la campanya!

www.unicef.es/val/educa/gotes



© UNICEF/UN0271531/Schermbrucker



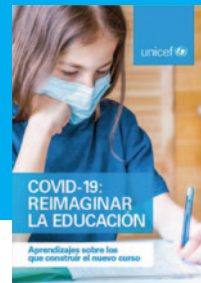
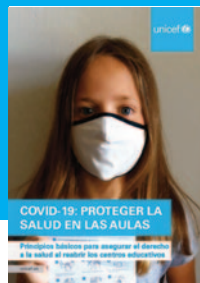
L'educació no pot aturar-se

Frenar la pandèmia per COVID-19 no pot comportar un cost per al dret a l'educació de milions d'estudiants. Per això, al llarg dels últims mesos hem fet un grapat de propostes que poden servir de base per a dissenyar entre tots solucions adaptades als reptes d'esta emergència educativa:

- L'educació enfront de la COVID-19
- COVID-19: protegir la salut a les aules
- COVID-19: reimaginar l'educació

Més informació:

www.unicef.es/educa/covid-19



2n TRIMESTRE

Este trimestre continuarem reforçant algunes idees sobre la protecció de la salut a l'escola. Incidirem especialment en aspectes relacionats amb la seguretat en línia. També tractarem unes quantes qüestions relacionades amb l'alimentació saludable. Així mateix, és en este 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 quarta edició dels reconeixements, que va ser ajornada el 2020 pel tancament dels centres educatius. En esta ocasió, la convocatòria inclourà les modificacions necessàries per a adaptar-se a la possibilitat que la modalitat d'ensenyament-aprenentatge no siga totalment presencial i inclourà les activitats realitzades pel centre en el període comprés entre el setembre del 2019 i la presentació de la sol·licitud.

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



Dia de la Pau

Este dia arreplegarem el testimoni de les reflexions de solidaritat que vam fer abans de les vacances i les transformarem en compromisos per al 2021. Aconseguirem complir-los? Això ho sabrem quan s'acabarà l'any...



2n TRIMESTRE (cont.)

L'ús de les TIC en l'adolescència



El curs 2019-2020 va ser, sense esperar-nos-ho, l'any de l'educació en línia. L'experiència ens ha dut ensenyances tant positives com negatives, però sobretot la certesa que ja no és possible concebre un projecte educatiu que no incloga les TIC, no sols com a tema d'estudi, sinó com a eina i entorn de treball. Al febrer celebrem el Dia de la Internet Segura i aprofitarem l'avinentsa per a 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 este dia que ens recorda que no pot haver-hi drets per a tots si passem per alt la justícia social. En esta ocasió, quasi un any després que la COVID-19 fora declarada pandèmia, dedicarem este dia a totes les persones que anònimament han contribuït a protegir les persones més vulnerables durant l'emergència. Per a fer-ho, farem l'activitat Passaport d'humanitat i celebrarem els gestos de compromís i humanitat que milers de professionals i voluntaris han tingut envers els altres. Qui inclouràs en el teu passaport? Esta activitat pot lligar-se a la campanya de #GotesUNICEF del teu centre educatiu.



Agustinas Valladolid.

Dia de l'aigua



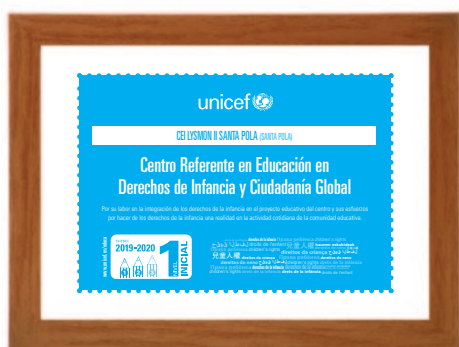
El 22 de març és el dia de referència per a donar rellevància a tots els esforços que hem fet al llarg del curs en favor d'un món on l'accés a l'aigua, a la higiene, al sanejament i a un medi ambient saludable per a tots siga una realitat.

Tradicionalment, en estes dates el bon temps porta les carreres de gotes a tots els centres educatius. Posa-hi la teua gota!

www.unicef.es/val/educa/gotes

3r TRIMESTRE

Reservem l'últim trimestre a activitats relacionades amb l'esport i la conscienciació sobre la salut en el nostre entorn. En estos mesos, diversos dies mundials relacionats amb l'aigua, la salut, l'esport i el medi ambient ens oferixen l'oportunitat de reflexió i celebració. A més, prestarem 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 s'acabe el curs, es tancarà el procés de presentació de candidatures de la quarta edició dels reconeixements a centres referents en educació en drets i ciutadania global. Si el teu centre té interès en esta convocatòria, estigues atents a les actualitzacions de la convocatòria que arribaran al llarg del curs perquè pugueu presentar la documentació a temps.



Exposició de Gotes

Este curs estarà disponible una exposició itinerant de la campanya Gotes dirigida a centres educatius. Es tracta d'una sèrie de panells educatius que combinen fotografies i dades sobre aigua, higiene i sanejament en relació amb l'objectiu número 6 dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Els centres referents i les escoles amigues que estiguen interessats a exposar-la en les seues instal·lacions poden sol·licitar-ho al comitè autonòmic d'UNICEF corresponent.



Formació del professorat

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

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

ENS ACOMIADEM DEL CURS!

Al juny ens acomiadarem de les classes fent un repàs dels avanços 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 continue durant els pròxims cursos.



Edició

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/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.

El material educatiu, els recursos i les activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del quefer en educació en drets i ciutadania global d'UNICEF Comité Español.

Este material s'ha elaborat 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'esta publicació no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF actua als indrets més durs del món a fi d'arribar als infants i adolescents més desfavorits i protegir els drets de la infància a tot arreu. Presenta a 190 països i territoris, maldem per ajudar els infants a sobreviure, prosperar i desenvolupar el seu potencial, des de la primera infància fins a l'adolescència. I no ens rendim mai. La tasca d'UNICEF es finança íntegrament per mitjà de contribucions voluntàries de milions de persones arreu del món i dels nostres aliats en governs, societat civil i sector privat.

Esta publicació s'ha creat amb una llicència Creative Commons Reconeixement-No Comercial-Sense Obra Derivada 4.0 Internacional, excepte per a aquells continguts en els quals expressament s'indica un altre tipus de llicència.



FINANÇAMENT:



ENTITATS COL·LABORADORES:

