

EDUCACIÓN EN SAÚDE

Propostas para promover hábitos saudables desde a escola
e garantir o dereito á saúde de toda a comunidade educativa



© UNICEF/UN0343196/Pazos

O DEREITO A PODER ELIXIR UNHA VIDA SAUDABLE

Cada neno e cada nena ten dereito á saúde. Desde UNICEF dedicamos gran parte do noso traballo a asegurar este dereito: a través de programas de nutrición, de campañas de vacinación, de proxectos de auga, hixiene e saneamento, de asistencia en emerxencias... e tamén a través da educación. Porque **a educación é clave para lograr o dereito á saúde de toda a infancia**, tanto nos países máis pobres como nos máis ricos. Sen o coñecemento necesario para protexer a nosa saúde, as persoas estamos indefensas fronte aos riscos que nos rodean, sen importar a nosa idade, a nosa riqueza nin a nosa condición: **todos somos iguais fronte á enfermidade**.

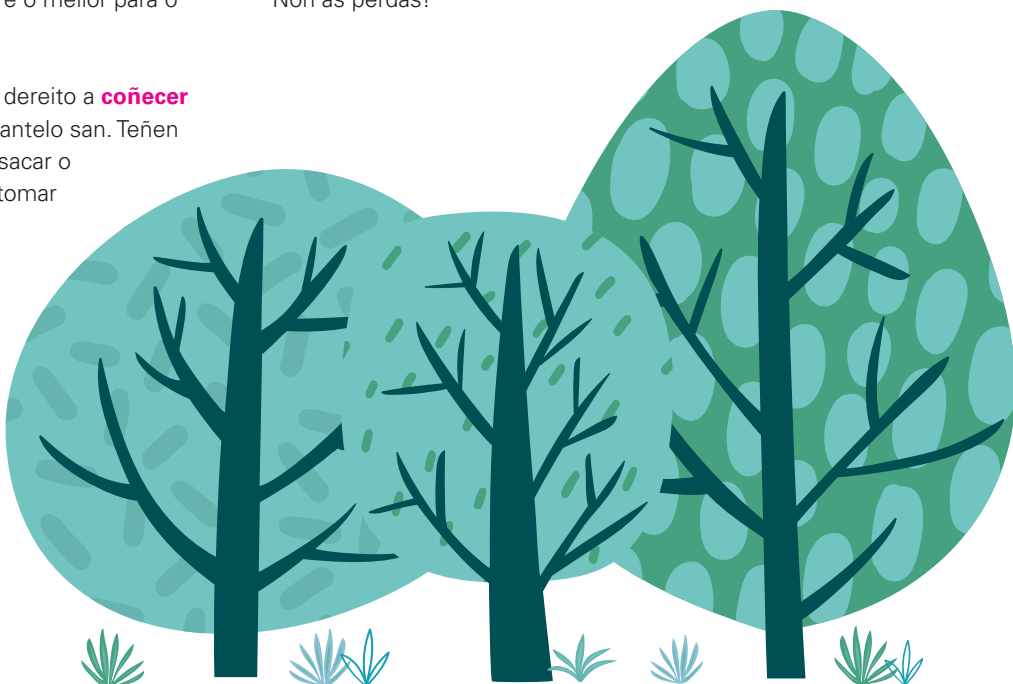
A educación non é só coñecemento: educar na saúde é máis que "saber as partes do corpo humano" ou "aprender enfermidades." **A educación sobre a saúde fortalece o dereito de cada persoa** a ser autónoma, a ter un criterio baseado na evidencia científica e a elixir hábitos saudables, non porque llo digan ou porque estea de moda, se non porque considera que é o mellor para o seu desenvolvemento.

Os nenos, nenas e adolescentes teñen dereito a **coñecer o seu corpo**, como funciona e como mantelo san. Teñen dereito a **coñecer a súa mente**, como sacar o mellor dela e como utilizala para poder tomar as decisións que mellor convén ao seu presente e para o seu futuro. Teñen dereito a **entender as súas emocións**, como afectan ao seu día a día e como poden axudalos ou frealos no seu desenvolvemento como seres humanos. Teñen dereito a **relacionarse con outras persoas**, a vivir nunha contorna social saudable, a integrarse nun grupo en igualdade e respecto, a poder distinguir entre as boas e as malas influencias e a vivir libres de violencia. Por último, pero non menos importante, teñen dereito a **vivir nun**

planeta saudable, onde todas as persoas sexan conscientes da importancia do medio ambiente na nosa saúde individual e na nosa supervivencia como especie.

Como contrapartida ao seu dereito á saúde está a nosa responsabilidade de educalos para que poidan protexela. Non basta con que aseguremos a súa nutrición, levemos o seu calendario de vacinas ou os animemos a moverse: o noso labor principal consiste en pasarlles o testemuño para que, a medida que medran, poidan coidarse eles sos: temos que sentar as bases do seu dereito a poder elixir unha vida saudable.

Nesta guía presentamos algunhas das propostas que desenvolveremos este curso para poder fortalecer o dereito á saúde desde a escola e para contribuír desde as aulas a un mundo onde o acceso á saúde, á hixiene ao desenvolvemento e a un medio ambiente saudable é unha realidade para todos. Ao longo do curso veranse ampliadas en www.unicef.es/gal/educa/saude Non as perdas!





Que supón promover o dereito á saúde desde o centro educativo?

Unha escola promotora da saúde comprométese co dereito á saúde de toda a comunidade educativa a través de accións concretas:

1. Involucra a toda a comunidade educativa na promoción da saúde.
2. Esfórzase por proporcionar un ambiente seguro e saudable.
3. Propón unha educación da saúde teórico-práctica e fortalece hábitos saudables.
4. Facilita o acceso a servizos de saúde.
5. Implementa unha normativa interna e prácticas que promoven a saúde.
6. Contribúe á saúde de toda a comunidade.

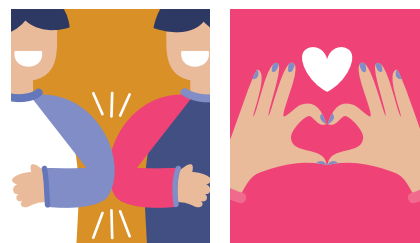
En resumo: unha escola promotora da saúde utiliza todo o seu potencial organizativo para promover a saúde entre os estudantes, o persoal, as familias e os membros da comunidade.

1º TRIMESTRE

Este ano damos a benvida a un curso un pouco especial, no que as incertezas parece que pesan máis que as certezas. Pero iso non pode deter a educación nin o dereito á saúde de toda a comunidade educativa. Poñémonos en marcha para un curso diferente e cheo de solidariedade!

Saúdos sen contacto

O saúdo é un símbolo de benvida, respecto e aprecio pola xente que nos rodea. Que manteñamos as distancias non significa que debamos perdelo! Explorar na aula as alternativas que temos para saudarnos en tempos de COVID-19 e decidir entre todos cal vai ser a nosa elección e por que eliximos ese saúdo, pode ser unha boa forma de iniciar o curso.



¡Mans á auga!

O Día do Lavado de Mans (15 de outubro) recórdanos a importancia de lavarnos as mans para prevenir enfermidades, pero como hai que facelo? Este poema, que podemos transformar en canción,

dará aos máis pequenos algunhas claves para poder facelo ben. Para estar sempre sans, lavámonos ben as mans!



1º TRIMESTRE (cont.)

Os patóxenos máis buscados

Toda a investigación que se está desenvolvendo acerca do virus SARS-CoV-2 (COVID-19) axúdanos a entender algo máis sobre o traballo necesario para previr e tratar as enfermidades infecciosas que cada ano poñen en perigo a saúde e as vidas de millóns de persoas en todo o mundo. Esta actividade preséntanos algunhas delas e anímanos a poñer os nosos coñecementos e a nosa creatividade en marcha para informar a outras persoas sobre a prevención na saúde.

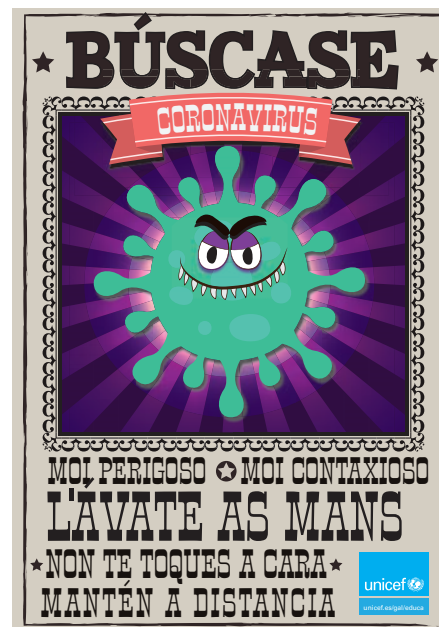


ILUSTRACIÓN: LEANDRO LAMAS

Contaxio

A través deste conto de María Solar, Leticia Costas e Fran Alonso podemos reflexionar sobre a relación entre enfermidade e discriminación. Moitas enfermidades supoñen un estigma para quen as padece, o que supón un sufrimento adicional para persoas en momentos nos que máis necesitan o apoio doutros. As aventuras da palabra "Contaxio" a través do dicionario acércannos a esta realidade.

1º TRIMESTRE (cont.)



Quita o mute!



O Día da Infancia é unha data na que todos estamos invitados a reflexionar sobre os dereitos da infancia, os nenos, nenas e adolescentes os primeiros: Non poden nin deben permanecer en silencio ese día! Hai moitos temas que lles afectan directamente e que forman parte das súas preocupacións diarias pero as súas voces quedan “en mute” porque damos prioridade ás opinións dos adultos: o dereito a un medio ambiente saudable, o cambio climático e as súas inquietudes sobre as enfermidades do futuro son algúns deles.

Propoñemos as datas entre o Día da Infancia (20 de novembro) e o Día da Radio e a Televisión a favor da Infancia (12 de decembro) para que tomen a palabra e que desenvolvan proxectos de comunicación para informar, sensibilizar, mobilizar ou entreter acerca dun tema relacionado co dereito á saúde. A través da actividade poderán reforzar as súas competencias comunicativas, expresarse sobre os dereitos da infancia e entender mellor a liberdade de expresión como dereito e como responsabilidade. É hora de quitarse o mute!

Participa en: www.unicef.es/gal/educa/quitaomute

1º TRIMESTRE (cont.)



Pechamos un ano de solidariedade



Xusto antes de que acabe o trimestre, o 20 de decembro, celebramos o Día da Solidariedade Humana, que este ano cobra un significado moi especial. Desde que se coñeceu en xaneiro a pandemia por COVID-19, millóns de persoas mostraron a súa solidariedade cos demais de maneiras moi diferentes. Somos

capaces de identificar eses actos pequenos e grandes de solidariedade? Por que son importantes? As conclusións ás que cheguemos pódennos axudar para ir preparando o Día da Paz, o 30 de xaneiro.

#GotasUNICEF

Non hai saúde sen auga, hixiene e saneamento. En todo o mundo, tanto nos países en desenvolvemento como na nosa contorna próxima, a hixiene é clave para protexernos de enfermidades e para vivir nun ambiente saudable. As distintas propostas deste curso poden servir como base á vosa campaña escolar a favor de Gotas, xa sexa unha carreira ou outro tipo de evento ou actividade. Anima a toda a comunidade educativa a poñer a súa gota!

www.unicef.es/gal/educa/gotas



© UNICEF/UN0271531/Schermbrucker



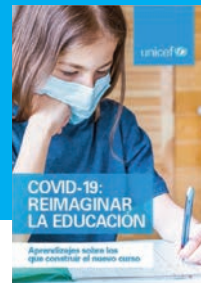
A educación non pode deterse

Frear a pandemia por COVID-19 non pode supoñer un coste para o dereito á educación de millóns de estudantes. Por iso, nos últimos meses mostramos algunhas propostas que poden servir de base para deseñar entre todos solucións adaptadas aos retos que ocasiona esta emerxencia educativa:

- A educación fronte á COVID-19
- COVID-19: Protexer a saúde nas aulas
- COVID-19: Reimaxinar a educación

Máis información:

www.unicef.es/educa/covid-19



2º TRIMESTRE

Neste trimestre, seguiremos reforzando algunhas ideas sobre a protección da saúde na escola, incidindo especialmente en aspectos relacionados coa seguridade on-line. Tamén abordaremos algunhas cuestións relacionadas coa alimentación saudable. É ademais neste momento cando da comezo a convocatoria anual de recoñecementos a centros referentes en educación en dereitos de infancia.



Centros referentes

Durante o segundo trimestre do curso publicaranse as bases da 4ª edición dos recoñecementos, que foi aprazada en 2020 polo peche dos centros educativos. Nesta ocasión a convocatoria incluírá as modificacións necesarias para adaptarse á posibilidade de que a modalidade de ensinanza-aprendizaxe non sexa totalmente presencial e abarcará as actividades realizadas polo centro no período comprendido entre setembro de 2019 e a presentación da solicitude.

As bases serán publicadas en www.unicef.es/educa/centros-referentes



Día da Paz

Neste día recolleremos o testemuño das reflexións de solidariedade que fixemos antes das vacacións e transformárolas en compromisos para 2021. Lograremos cumprilos? Iso saberémolo cando acabe o ano...



2º TRIMESTRE (cont.)

O uso das TIC na adolescencia



O curso 2019-2020 foi, sen esperalo, o ano da educación on-line. Da experiencia xurdiron aprendizaxes tanto positivos como negativos, pero, sobre todo, a certeza de que xa non é posible concibir un proxecto educativo que non inclúa as TIC non só como tema de estudo, senón como ferramenta e como procedemento de traballo. En febreiro celebramos o Día de Internet Segura e aproveitaremos para reflexionar sobre algúns aspectos éticos, sociais e de benestar emocional ligados ao incremento do uso das pantallas entre os máis novos.

Día da Xustiza Social



O 20 de febreiro celébrase este día, que nos recorda que non pode haber dereitos para todos se pasamos por alto a xustiza social. Nesta ocasión, case un ano despois de que a COVID-19 fora declarada pandemia, imos dedicarlle este día a todas as persoas que anonimamente contribuíron a protexer ás persoas máis vulnerables durante a emerxencia. Para iso desenvolveremos a actividade Pasaporte de Humanidade, celebrando os xestos de compromiso e humanidade que miles de profesionais e voluntarios tiveron para cos demais. A quen incluíras no teu pasaporte? Esta actividade pode ligarse á campaña de #GotasUNICEF do teu centro educativo.



Agustinas Valladolid.

Día da agua

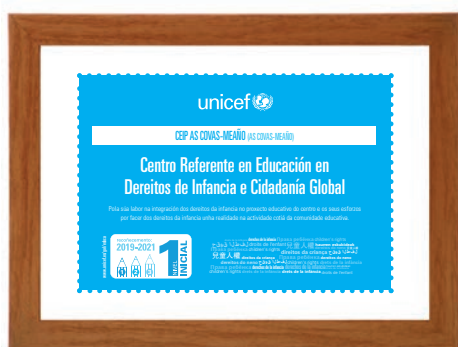


O 22 de marzo é o día de referencia para dar relevancia a todos os esforzos que fixemos ao longo do curso en favor dun mundo onde o acceso á auga, á hixiene, ao saneamento e a un medio ambiente saudable para todos sexa unha realidade. Tradicionalmente, nestas datas o bo tempo leva as carreiras de gotas a todos os centros educativos. Pon a túa gota!

www.unicef.es/gal/educa/gotas

3º TRIMESTRE

Reservamos o último trimestre a actividades relacionadas co deporte e a concienciación sobre a saúde na nosa contorna. Nestes meses, varios días mundiais relacionados coa auga, a saúde, o deporte e o medio ambiente ofrécennos a oportunidade de reflexionar e celebrar. Ademais, prestaremos especial atención a cuestións relacionadas co benestar emocional, o bo clima escolar e a protección da saúde mental.



Presentación de candidaturas aos recoñecementos

Antes de que remate o curso cerrárase o proceso de presentación de candidaturas da 4ª edición dos recoñecementos a centros referentes en educación en dereitos e cidadanía global. Se o teu centro ten interese nesta convocatoria, presta atención ás actualizacións da convocatoria que chegarán ao longo do curso para que poidades presentar a documentación a tempo.



Exposición de Gotas

Neste curso estará dispoñible unha exposición itinerante da campaña Gotas dirixida a centros educativos. Trátase dunha serie de paneis educativos que combinan fotografías e datos sobre auga, hixiene e saneamento, en relación co Obxectivo 6 dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS). Os centros referentes e escolas amigas que estean interesados en albergala, poderán solicitalo ao comité autonómico de UNICEF correspondente.



Formación do profesorado

Interésache afondar máis sobre a educación en dereitos de infancia, a cidadanía global e os obxectivos de desenvolvemento sostible? Este curso temos varias propostas de formación que se irán despregando ao longo dos próximos meses: educación en dereitos de infancia e cidadanía global, a participación infantil e a equidade de xénero nos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, o dereito á protección nos centros educativos.... Anótaos na túa axenda!

Máis información: www.unicef.es/educa/educacion-dereitos

DESPEDÍMONOS DO CURSO!

En xuño despedirémonos das clases facendo un repaso dos avances que logramos en materia de protección da saúde e de promoción dos hábitos saudables ao

longo do curso. O reto de educar no dereito á saúde é grande e pode ser necesario despregar unha axenda de actuación que continúe nos próximos cursos.



Edición

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Diseño gráfico: Rex Media SL

Ilustracions: As ilustracións das páxinas 4, 6 e 8 foron adaptadas de orixinais dispoñibles en Freepik

Os materiais educativos, recursos e actividades sobre dereitos de infancia, desenvolvemento sostible e cidadanía global forman parte do traballo en Educación en Dereitos e Cidadanía Global de UNICEF Comité Español.

Este material foi producido no marco do proxecto coa Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID): “Promover o cumprimento dos ODS desde o ámbito educativo, por e cos nenos, nenas e adolescentes”. O contido desta publicación non reflicte necesariamente a opinión da AECID.

UNICEF traballa nos lugares máis duros do mundo para chegar aos nenos, nenas e adolescentes máis desfavorecidos e para protexer os dereitos de toda a infancia, en todas partes. Presentes en 190 países e territorios, facemos o que sexa necesario para axudar aos nenos a sobrevivir, prosperar e desenvolver o seu potencial, desde a primeira infancia ata a adolescencia. E nunca nos rendemos. O traballo de UNICEF finánciase integramente a través das contribucións voluntarias de millóns de persoas en todo o mundo e dos nosos aliados en gobernos, a sociedade civil e o sector privado.

Esta publicación foi creada baixo unha licenza Creative Commons Atribucion-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional, salvo para aqueles contidos nos que expresamente se define outro tipo de licenza



FINANCIA:



COLABORA:

