

Activitats didàctiques de l'Agenda 2030 i els ODS

Salut i benestar



Diputació
de Girona

DDGI2030
DEMARCATIÓ SOSTENIBLE

Universitat de Girona
Institut de Ciències de
l'Educació Josep Pallach
ICE

3 SALUT
I BENESTAR



Presentació

El 25 de setembre del 2015 les Nacions Unides van aprovar l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible amb els objectius d'erradicar la pobresa, de fomentar l'equitat de gènere, de protegir el planeta i d'assegurar la prosperitat de les persones a tot el món.

L'Agenda 2030 consta de disset objectius de desenvolupament sostenible (ODS). Cada objectiu té metes específiques que cal assolir abans del 2030.

Els ODS es plantegen com a objectius orientats a l'acció, concisos, fàcils de comunicar, limitats en nombre i universalment aplicables a tots els països, tenint en compte les diferents realitats i nivells de desenvolupament.

Per assolir les fites plantejades, que representen un canvi i una aposta d'actuació, cal la implicació dels governs, el sector privat i la societat civil.

La Diputació de Girona té per objecte treballar per a la transformació progressiva de la demarcació, perquè esdevingui un territori que prioritzi la sostenibilitat social, l'econòmica i l'ambiental i, a la vegada, sigui un referent en l'àmbit del bon govern.

També treballa per donar suport als ens locals gironins i acompanyar-los en la seva transformació en l'àmbit del desenvolupament sostenible; per ajudar els agents i les entitats educatives del territori a actuar en aquesta mateixa direcció, i per implicar-hi la ciutadania i l'alumnat.

 **OBJECTIUS**
DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE



Les activitats

Propostes pedagògiques per treballar els ODS a l'aula

Durant el curs 2024-2025, l'equip d'Educació per a la Sostenibilitat de l'Institut de Ciències de l'Educació Josep Pallach de la Universitat de Girona va elaborar un conjunt de **trenta-quatre propostes pedagògiques dissenyades per facilitar el treball dels objectius per al desenvolupament sostenible (ODS) a l'aula**. Aquest material didàctic s'ha creat amb la voluntat d'acompanyar el professorat en la incorporació d'una mirada crítica, activa i transformadora sobre els grans reptes globals que afecten el nostre món.

Què hi trobaran els docents?

Les propostes parteixen d'un enfocament competencial i significatiu, i estan plenament alineades amb els principis del Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, que promou una educació integral, arrelada en valors ètics, solidaris i de justícia social

Per a cada un dels 17 ODS, trobareu:

- **Una proposta didàctica específica per a l'etapa de primària i una altra per a l'etapa de secundària.** Això suma un total de 34 fitxes pedagògiques, accessibles des d'una portada visual que identifica cada ODS amb claredat i coherència gràfica.
- **Activitats competencials que fomenten l'anàlisi, la reflexió i l'acció responsable** sobre temes com la pobresa, la igualtat de gènere, el canvi climàtic, la pau, la biodiversitat o el consum sostenible, entre d'altres.
- **Objectius d'aprenentatge específics, continguts curriculars vinculats i criteris d'avaluació competencials**, que faciliten la seva integració dins la programació anual dels centres.
- **Metodologies actives** que afavoreixen el treball cooperatiu, el pensament crític, el vincle amb l'entorn i la participació de l'alumne com a agent de canvi.
- **Orientacions per adaptar la proposta a diferents contextos educatius**, tenint en compte la diversitat d'alumnes, els projectes de centre i la realitat local i global.

Per què treballar els ODS a l'aula?

Educar per als ODS no és només transmetre coneixements, sinó **cultivar una consciència ètica, solidària i compromesa amb la construcció d'un futur més just i sostenible per a tothom**. Aquestes propostes pedagògiques volen ser una eina pràctica, inspiradora i rigorosa per ajudar els centres educatius a **posar els valors de l'Agenda 2030 al centre de l'aprenentatge**.

Us convidem a explorar-les i a adaptar-les a les vostres necessitats. El vostre compromís com a docents és clau per formar ciutadans i ciutadanes actius, crítics i responsables, capaços de transformar el món des del respecte, la cooperació i la cura de les persones i del planeta.

Trobareu totes les activitats al web de recursos pedagògics de la Diputació de Girona.





ODS 3

Garantir una vida sana i promoure el benestar per a tothom a totes les edats

- 3.1.** Per al 2030, reduir la taxa mundial de mortalitat materna a menys de 70 per cada 100.000 nascuts vius.
- 3.2.** Per al 2030, posar fi a les morts evitables de nounats i dels menors de 5 anys, aconseguint que tots els països intentin reduir la mortalitat neonatal almenys fins a 12 per cada 1.000 nascuts vius, i la mortalitat dels menors de 5 anys almenys fins a 25 per cada 1.000 nascuts vius.
- 3.3.** Per al 2030, posar fi a les epidèmies de la sida, tuberculosi, malària i les malalties tropicals desateses, així com combatre l'hepatitis, les malalties transmeses per l'aigua i altres malalties transmissibles.
- 3.4.** Per al 2030, reduir en un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles, mitjançant la prevenció i el tractament, així com promoure la salut mental i el benestar.
- 3.5.** Enfortir la prevenció i el tractament dels trastorns per l'abús de substàncies addictives, inclosos l'ús indegut d'estupefaents i el consum nociu d'alcohol.
- 3.6.** Per al 2020, reduir a la meitat el nombre mundial de morts i lesions causats per accidents de trànsit.
- 3.7.** Per al 2030, garantir l'accés universal als serveis de salut sexual i reproductiva, inclosos els de planificació familiar, informació i educació, així com la integració de la salut reproductiva a les estratègies i els programes nacionals.
- 3.8.** Assolir la cobertura sanitària universal, en particular la protecció contra els riscos financers, l'accés a serveis de salut essencials de qualitat i l'accés a medicaments i vacunes segurs, eficaços, assequibles i de qualitat per a totes les persones.
- 3.9.** Per al 2030, reduir substancialment el nombre de morts i malalties causades per productes químics perillosos i la pol·lució de l'aire, l'aigua i el sòl.



Primària.

Fitxa pedagògica

ODS 3

Autora: Teresa Mas de Xaxars Rivero

Primària.

Fitxa pedagògica

ODS 3

Títol de la proposta:

Entrenem els hàbits!

Cicle o cicles als quals va dirigida (de primària):

Segon i tercer cicles de primària

Temporització estimada:

3-4 h

Justificació

De mica en mica ens fem grans i hem de començar a ser responsables de moltes coses! I per començar-ho a ser cal responsabilitzar-se d'un mateix. L'adquisició d'uns bons hàbits que fomentin un estil de vida saludable ajudaran a organitzar-se i a tenir en compte els diferents factors que participen en la salut.

Repte inicial

Com t'ocupes de la teva salut?

Objectius d'aprenentatge

Identificar hàbits saludables per saber millorar el benestar personal i de l'entorn.

Dissenyar un pla de millora de salut amb estratègies basades en evidències per contribuir a una vida més saludable.

Reflexionar sobre la influència de la salut emocional (capacitat d'analitzar) per saber identificar estratègies de gestió emocional positiva.

Competències clau

- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.
- Competència ciutadana.
- Competència en consciència i expressió cultural.

Àrees

1. Medi natural, social i cultural

Competències específiques

- Plantejar-se preguntes sobre el món, aplicant les diferents formes de raonament i mètodes del pensament científic, per interpretar, respondre i predir els fets i fenòmens del medi natural, social i cultural i per prendre decisions creatives i decidir actuacions ètiques i socialment sostenibles.
- Conèixer i prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, a partir de l'adquisició d'hàbits fonamentats en coneixements científics, per aconseguir el benestar físic i emocional i afavorir la convivència.

Criteris d'avaluació

- Dissenyar i realitzar experiments fent ús de la indagació, seleccionant els instruments i dispositius analògics i digitals necessaris per fer observacions, prendre mesures precises i decidint el tipus de registre a utilitzar per respondre la pregunta plantejada.
- Analitzar i fer propostes de millora justificades dels hàbits personals i col·lectius de vida saludables valorant la importància d'una alimentació variada i equilibrada, l'exercici físic, el descans i la higiene.
- Prendre decisions personals i col·lectives sobre alimentació, higiene i salut relacionant diferents coneixements i criteris científics, per a la prevenció i el guariment de malalties en l'àmbit global.

Sabers

- Selecció de tècniques d'indagació (observacions, identificació i classificació, formulació de preguntes i prediccions, planificació i realització d'experiments i recerques, cerca de patrons, creació de models, cerca d'informació i de dades, experiments amb control de variables, comunicació dels resultats...) adequades a les necessitats de la investigació.
- Valoració de l'ús de la ciència, la tecnologia i les matemàtiques per comprendre les causes de les accions pròpies i col·lectives i prendre decisions raonades.

2. Educació física

Competència específica

- Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per a adquirir d'hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.

Criteris d'avaluació

- Integrar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut, i justificar-ne la contribució al benestar físic, mental i social i els perjudicis de no fer-ho.

Sabers

- Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, entenent els beneficis que comporten per a la salut.
- Justificació dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada i dels efectes negatius d'una dieta alimentària no saludable.

Mecanismes i instruments d'avaluació

Avaluació formativa

- La participació en les activitats d'aula.
- El treball cooperatiu amb els companys: la responsabilitat amb la tasca assignada i l'ajut als companys.
- Rúbrica del projecte

Avaluació formadora

- L'autoavaluació del procés de cada alumne/a inicial

Activitats

1. Activitat inicial

On hi ha millor accés a la sanitat?

Recursos i materials: ordinador, projector, fulls i llapis, fitxa 1 i fitxa 2

Tipus d'agrupament: grup classe i petit grup (3-4 alumnes)

Temporització: 1 sessió (45 min)

Descripció i metodologia:

Donem la benvinguda a la classe i escrivim a la pissarra «Dret a la Salut». En gran grup preguntem si sabem què significa i els parlem dels 4 pilars del dret a la salut: disponibilitat (de centres sanitaris, hospitals...), accessibilitat (per tothom independentment del país d'origen, religió, diners...), acceptabilitat (respectant la cultura de les persones) i qualitat (des del punt de vista mèdic i científic). Llavors els preguntem si per tenir una bona salut creuen que necessitem anar al metge al CAP o a l'hospital i fem un petit debat obert.

A continuació projectem en una pantalla gran o donem imprès en color el mapa del món de la fitxa 1 per tal que puguin fixar-se en els colors. Els expliquem que els països en blau fosc tenen un bon accés al sistema sanitari, és a dir, anar al metge, i que com més claret és el color més dificultats tenen. Proposem, amb mapamundis, fer un llistat de països per continents (fitxa 2) i l'accés que tenen al sistema sanitari.

Finalment, intentem arribar entre tots a un llistat ben complet i traiem conclusions sobre on hi ha un millor accés. Acabem la sessió puntualitzant que a casa nostra tenim un bon sistema sanitari al qual tots i totes tenim accés.

Paraules clau: salut, sistema sanitari, igualtat, desigualtat.

2. Activitats de desenvolupament

Amb una bona higiene evitem transmetre microbis?

Recursos i materials: fitxa 3

Tipus d'agrupament: grup classe i petit grup (2-3 alumnes)

Temporització: 1 sessió (45 min)

Descripció i metodologia:

Per començar la sessió recordem que ja sabem que no tothom té un bon accés a la salut, però potser la higiene és una bona manera d'evitar transmetre o agafar microorganismes que ens puguin emmalaltir.

A continuació explicarem que farem un experiment per comprovar si és el mateix tenir les mans netes o brutes a l'hora d'agafar aliments per menjar-los.

Per acabar podem reflexionar oralment sobre què ha passat en l'experiment o bé podem optar per fer un llistat de bons hàbits d'higiene per evitar transmetre patògens.

Paraules clau: experimental, higiene, microorganismes, fongs, bacteries, patògens.

Ens movem prou i mengem equilibradament?

Recursos i materials: ordinador, projector, fulls i llapis, fitxa 4, fitxa 5 i fitxa 6

Tipus d'agrupament: grup classe i individual

Temporització: 1-2 sessió (45-80 min)

Descripció i metodologia:

Iniciem la darrera sessió explicant que per tenir una bona salut és molt important l'activitat física i una bona alimentació equilibrada. L'objectiu d'aquesta activitat és conscienciar l'alumnat de mantenir-se molt actius i saber qualitativament si mengen adequadament.

Seguidament treballarem individualment per identificar els nostres hàbits d'activitat física amb la fitxa 4, i aprendrem com és el plat saludable amb les fitxes 5 i 6 (2 còpies), que presentarem. Proposarem que els alumnes preparin models de dinar i sopar variats i saludables per portar a casa i debatre en família. Opcionalment es pot ensenyar la piràmide d'aliments d'Austràlia, que és la més actualitzada i completa que hi ha juntament amb la nova piràmide alimentària invertida presentada recentment.

Per acabar la sessió posarem en comú els diferents plats triats per l'alumnat i debatem si són bones opcions saludables i corregirem els errors.

Paraules clau: exercici, músculs, moviment, aliments, ultraprocessats, refrescos, aigua, piràmide d'aliments.

3. Activitat d'aplicació

El decàleg de la meva salut

Recursos i materials: ordinador, projector, fulls i llapis, fitxa 7

Tipus d'agrupament: grup classe i individual

Temporització: 1 sessió (45 min)

Descripció i metodologia:

Comencem la sessió recordant totes les activitats al voltant de la salut i recuperant les fitxes treballades.

Lavors elaborem la fitxa 7 per crear el nostre decàleg de propòsits a tenir en compte per millorar la salut de manera individual.

Finalment, donem pas a la reflexió i a una autoavaluació amb el KPSI inicial que van omplir per comprovar si s'ha après que és molt important tenir una bona higiene, fer activitat física i alimentar-se bé.

Paraules clau: salut, higiene, hàbits, alimentació, esport, decàleg, compromís, esforç.

Mesures i suports d'atenció a la diversitat

Les activitats proposades són inclusives i obertes a tot tipus d'alumnat atès que cadascú, amb les seves habilitats i competències, pot aportar i fer allò que coneix i sap.

Enllaços a les fitxes de treball per a l'alumne

[Fitxa 1](#)

[Fitxa 2](#)

[Fitxa 3](#)

[Fitxa 4](#)

[Fitxa 5](#)

[Fitxa 6](#)

[Fitxa 7](#)

Propostes d'acció al centre i a casa per treballar-lo en el dia a dia

Tots els temes treballats en aquesta proposta són molt adequats per compartir a casa amb la família i debatre com podem canviar hàbits per procurar tenir una salut millor.

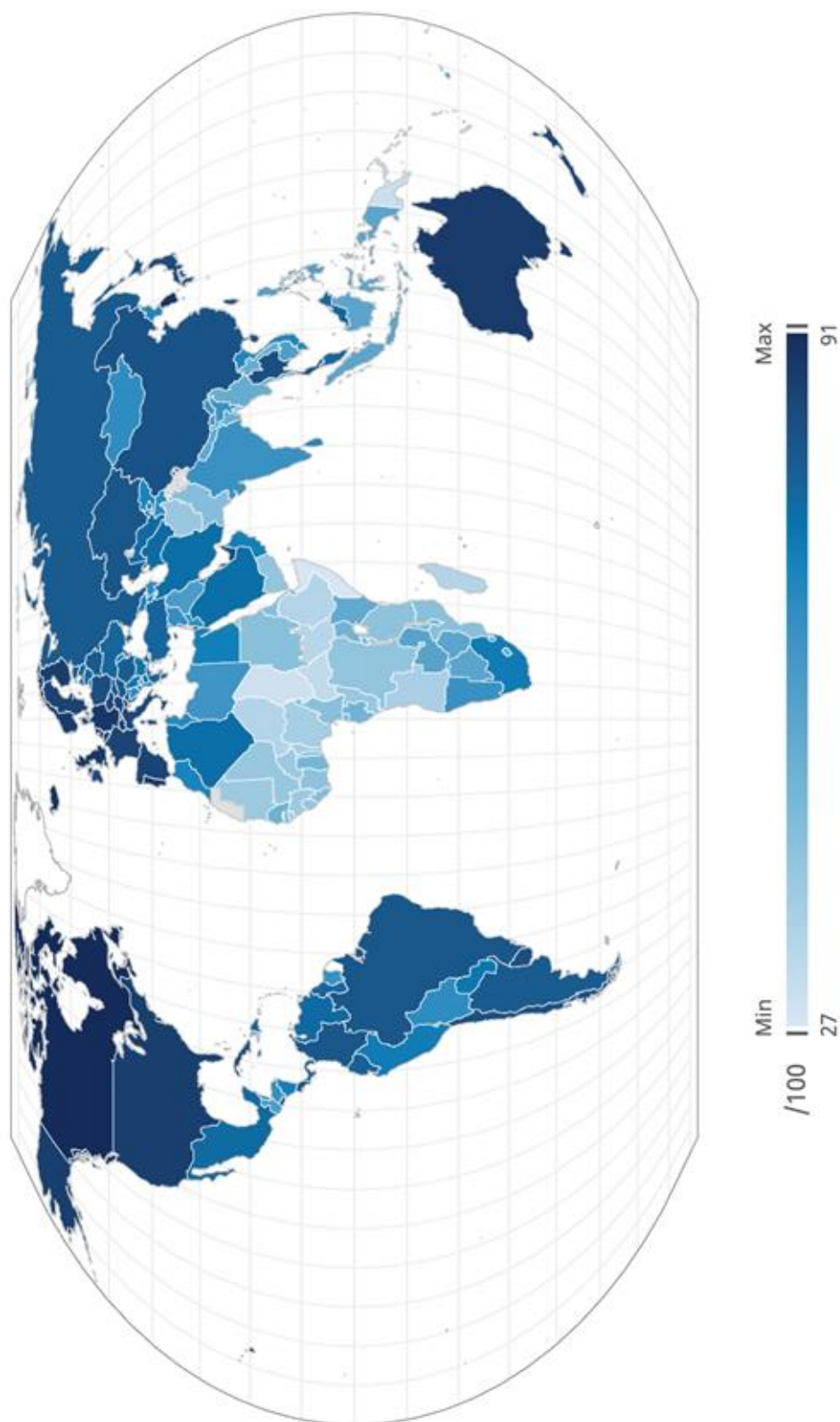
Vinculació amb altres ODS

ODS 2: Fam zero

ODS 4: Educació de qualitat

Primària. **Material** **pedagògic**

ACCÉS AL SISTEMA DE SALUT PÚBLIC



<https://data.who.int/indicators/i/9A706FD>

ACCÉS AL SISTEMA SANITARI PER CONTINENTS I PAÏSOS					
ACCÉS SISTEMA SANITARI	AMÈRICA	ÀSIA	ÀFRICA	EUROPA	OCEANIA
BON ACCÉS					
ACCÉS REGULAR					
POC ACCÉS					

Com tenim les mans?

OBJECTIU DE L'EXPERIMENT:

Observar com la presència de microorganismes a les mans afecta la descomposició dels aliments i destacar la importància de rentar-se les mans abans de manipular-los.

MATERIALS

- Una poma
- Un ganivet
- Dos pots de vidre transparents amb tapa
- Etiquetes i retolador
- Sabó i aigua



PROCEDIMENT

- 1 Preparació inicial:**
 - Renteu-vos les mans amb aigua i sabó.
 - Renteu també la poma i el ganivet per assegurar que estan nets.
- 2 Preparació de la mostra neta:**
 - Amb les mans netes, tal·leu la poma en rodanxes.
 - Col·loqueu la meitat de les rodanxes en un dels pots de vidre.
 - Etiqueteu aquest pot com a **mostra neta**.
- 3 Preparació de la mostra bruta:**
 - Aneu a jugar a l'exterior, tocant diferents superfícies per embrutar-se les mans: sorreres, pales, pilotes, mànecs...
 - Sense rentar-vos les mans, toqueu bé les rodanxes de poma i col·loqueu-les en el segon pot de vidre.
 - Etiqueteu aquest pot com a **mostra bruta**.
- 4 Observació:**
 - Col·loqueu ambdós pots en un lloc càlid i deixeu-los reposar durant diversos dies.
 - Cada dia, observeu i registreu els canvis en les rodanxes de poma de cada pot.

RESULTATS ESPERATS

Mostra bruta:

Les rodanxes de poma mostraran signes de descomposició més ràpidament, amb aparició de floridura i un aspecte més deteriorat.

Mostra neta:

Les rodanxes de poma es mantindran fresques durant més temps i la descomposició serà més lenta.

CONCLUSIÓ

Aquest experiment il·lustra com els microorganismes presents a les mans brutes poden transferir-se als aliments i accelerar-ne la descomposició.

Això ressalta la importància de rentar-se les mans amb aigua i sabó abans de manipular aliments per prevenir la contaminació i possibles malalties.

Per complementar l'experiment, es pot visualitzar aquest [vídeo](#), que mostra la importància de la higiene de les mans, ja que reforçarà els conceptes apresos durant l'experiment i ajudarà l'alumnat a comprendre millor la importància de mantenir una bona higiene de les mans.

Nom: _____

El meu diari actiu!



QUÈ FAIG DURANT EL DIA?

Activitat diària	DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
Vaig caminant o en bici a l'escola (2 punts)							
Jugo al pati activament (2 p.)							
Faig esport a la tarda (3 p.)							
Pujo/baixo escales i no agafo l'ascensor (1 p.)							
Faig esport al matí / vaig d'excursió en família (5 p.)							
Trec a passejar la meva mascota a peu (2 p.)							
Jugo activament a casa (1 p.)							
Faig estiraments, ioga, respiracions... (1 p.)							
M'estic més de 40 minuts al sofà o al llit (-2 p.)							
PUNTS TOTALS:							
COM PORTO EL DIA? 1/2							

*Més de 10 punts: està súper!
Segueix així!*



*Entre 10 i 6 punts: posa't nous
reptes i a moure l'esquelet!*



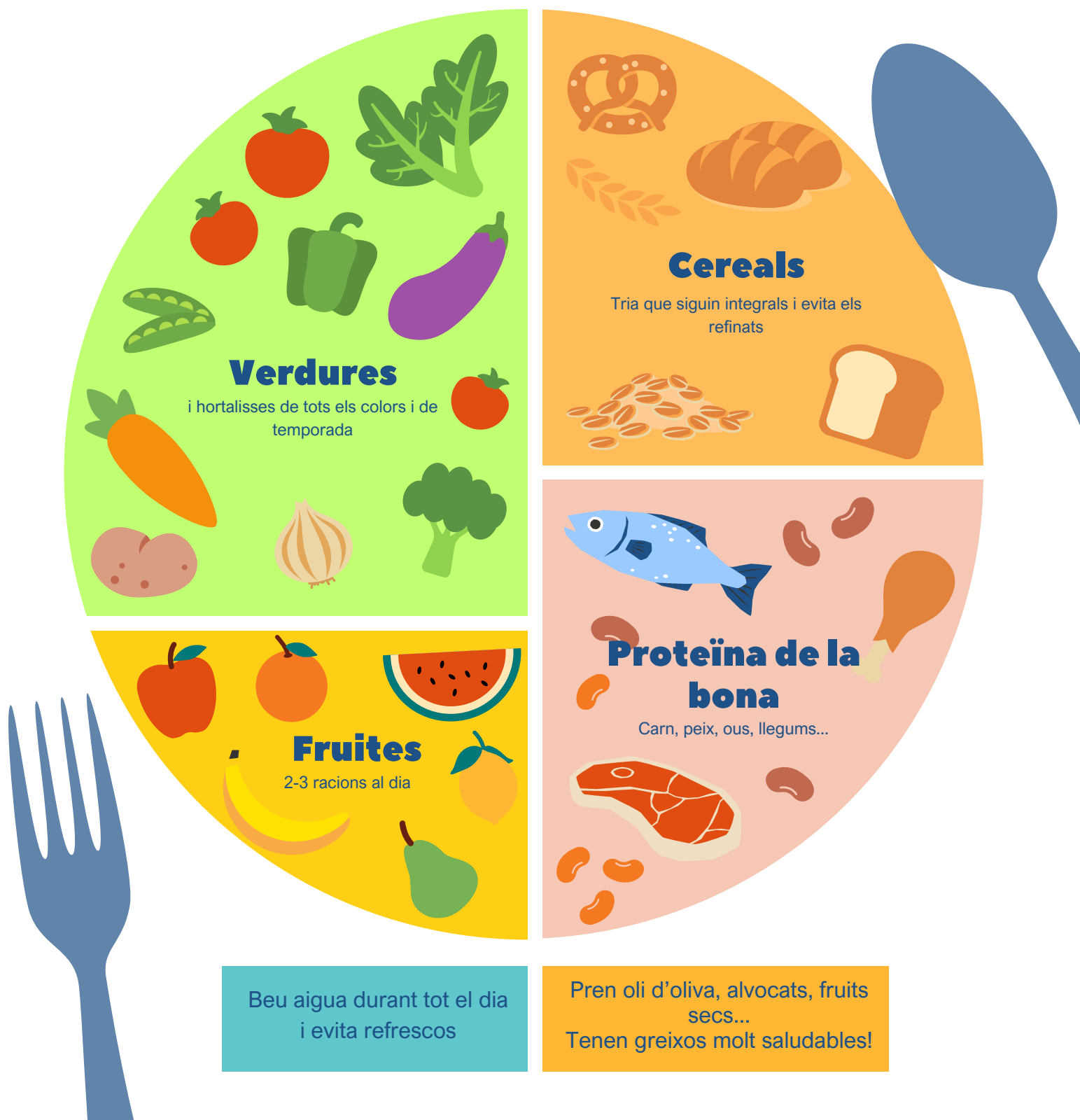
*Menys de 6 punts: engega els
músculs i posa't en marxa!*



EL PLAT SALUDABLE

Menjar de manera variada i equilibrada és molt important per a la nostra salut. Hem d'intentar evitar productes processats, i hem de fer bons plats a casa amb ingredients naturals!

En aquest dibuix es representen les quantitats dels diferents grups d'aliments per preparar un plat del dinar i del sopar.



Verdures

i hortalisses de tots els colors i de temporada

Cereals

Tria que siguin integrals i evita els refinats

Proteïna de la bona

Carn, peix, ous, llegums...

Fruites

2-3 racions al dia

Beu aigua durant tot el dia
i evita refrescos

Pren oli d'oliva, alvocats, fruits
secs...
Tenen greixos molt saludables!

Què decideixes
menjar?

EL MEU PLAT



ELS MEUS 10 IMPRESCINDIBLES PER TENIR UNA SALUT DE 10!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Qüestionari KPSI inicial - Projecte “Entrenem els hàbits!”

Nom de l'alumne/a: _____ Data: _____

Marca amb una creu (X) el teu grau de coneixement per cada afirmació:

Ítems d'autoavaluació	1 (Gens)	2 (Una mica)	3 (Bastant)	4 (Molt)
Conec els hàbits d'una alimentació saludable.				
Conec els beneficis de fer activitat física regular.				
Sé com em sento i sé posar nom a les meves emocions.				
Sé fer propostes per millorar la meva salut física i emocional.				
Sé treballar en equip i escoltar les opinions dels altres.				
Puc expressar les meves idees oralment i per escrit de manera clara.				
Sé com puc millorar els meus hàbits personals.				

Criteris d'avaluació	Excel·lent (4)	Notable (3)	Suficient (2)	Per millorar (1)
Participació activa i col·laboració	Participa activament, escolta, respecta i ajuda els altres. Té iniciativa i fomenta el bon clima del grup.	Participa i coopera bé amb els companys, tot i que a vegades necessita suport.	Participa de forma irregular i li costa treballar en equip.	Mostra poc interès i no col·labora amb el grup.
Reflexió sobre la salut personal i emocional	Reflexiona amb profunditat sobre els seus hàbits i emocions i proposa millores realistes.	Identifica hàbits i emocions i fa propostes senzilles de millora.	Té dificultats per identificar els seus hàbits i emocions i necessita ajuda per fer propostes.	No identifica hàbits ni fa cap reflexió significativa.
Coneixement i aplicació d'hàbits saludables	Identifica amb claredat hàbits saludables i els aplica de manera autònoma.	Coneix els hàbits saludables i els aplica amb suport.	Coneix alguns hàbits, però no els aplica de forma continuada.	Té dificultats per identificar i aplicar hàbits saludables.
Desenvolupament de tasques i responsabilitat individual	Completa les activitats amb cura i responsabilitat, respecta els terminis i mostra autonomia.	Fa les activitats correctament, amb alguna ajuda i dins del termini.	Fa les activitats amb suport i certa deixadesa.	Mostra desinterès i no acaba les tasques o ho fa amb poca cura.
Comunicació i expressió (oral i escrita)	Expressa idees amb claredat i creativitat, adaptant el llenguatge segons el context.	Comunica amb claredat gairebé sempre.	Li costa expressar-se amb coherència o estructurar bé les idees.	Té moltes dificultats per comunicar-se o no expressa les idees.
Autoavaluació i autoconeixement	Fa una anàlisi acurada del seu procés d'aprenentatge i proposa millores concretes.	Identifica punts forts i febles del seu procés.	Fa una autoavaluació simple o poc reflexiva.	No fa autoavaluació o no hi mostra interès.

Secundària.

Fitxa pedagògica

ODS 3

Autora: Teresa Mas de Xaxars Rivero

Secundària.

Fitxa pedagògica

ODS 3

Títol de la proposta:

I tu, saps com cuidar la teva salut?

Cicle o cicles als quals va dirigida (de primària) i cursos (de secundària):

Secundària (3r i 4t d'ESO).

Temporització estimada:

5-6 hores

Justificació

Durant molts anys d'història de la humanitat s'ha associat la salut a no patir directament una malaltia, però, des de fa ja molt de temps, les investigacions científiques han demostrat que per tenir una bona salut cal posar atenció en molts àmbits de la nostra vida, i durant l'adolescència és clau entendre els factors que podem controlar en benefici de la nostra salut.

Repte inicial

I tu, saps quins instruments necessites per saber cuidar-te?

Competències transversals

- Competència ciutadana
- Competència emprenedora
- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre
- Competència digital

Objectius d'aprenentatge

Conèixer els hàbits de vida saludable

- Identificar els factors que contribueixen a una bona salut física, com ara una alimentació equilibrada, l'exercici físic regular i el descans adequat.
- Reconèixer els efectes negatius dels hàbits no saludables, com ara el consum de tabac, alcohol i altres substàncies tòxiques.

Promoure el benestar emocional i la salut mental

- Comprendre la importància de la salut mental i les seves implicacions en el desenvolupament personal i social.
- Fomentar habilitats socials i emocionals per gestionar l'estrès i els conflictes de manera positiva.

Matèries:

1. Educació física

Sabers:

- Hàbits saludables: Importància de l'alimentació equilibrada, el descans i l'activitat física regular (CE1).
- Salut mental i activitat física: Estratègies per gestionar l'estrès i l'ansietat a través de l'exercici (CE1 i CE5).

2. Biologia i geologia

Sabers:

- Nutrició i salut: Principis de la dieta equilibrada i funció dels nutrients (CE2 i CE5).
- Factors ambientals i salut: Contaminació, hàbits tòxics (tabac, alcohol) i la seva influència en la salut (CE3 i CE5).

3. Ciències socials / Geografia i història

Sabers:

- Determinants socials de la salut: Pobresa, desigualtats socials, accés a l'educació i a l'assistència sanitària (CE4).
- Salut global: Problemes de salut emergents, impacte del canvi climàtic en la salut (CE4).

4. Educació per a la ciutadania i valors

Sabers:

- Salut emocional i benestar: Estratègies per a una vida emocional saludable, empatia i resolució de conflictes (CE3).
- Cultura de la prevenció: Hàbits saludables, vacunació, higiene (CE3).

Mecanismes i instruments d'avaluació

Avaluació formativa (per part del docent):

- La participació en les activitats d'aula.
- Els productes parcials (activitats *Què ens passa als adolescents?* i *La xarxa de salut*) i producte final (activitat *El meu pla de salut*).
Rúbrica d'avaluació del projecte segons els criteris d'avaluació per a cada matèria i saber.

Avaluació formadora i autoavaluació amb les reflexions finals per part de l'alumnat amb rúbriques generals.

Activitats

1. Activitat Inicial

Què significa estar sa?

Recursos i materials: ordinador amb connexió a internet, projector o panell digital, notes adhesives, retoladors o bolígrafs, cartolina A3 o paper de folrar gran retallable

Tipus d'agrupament: individual i col·lectiu

Temporització: 1 hora

Descripció i metodologia:

Iniciem la sessió amb una breu explicació de l'ODS 3 tot fent referència que té com a objectiu millorar la salut de les persones.

Lavors els presentem el mural «Què significa estar sa?». Individualment escriuen en una o diverses notes adhesives què pensen que és necessari, important o rellevant per tenir una bona salut, sense haver-los explicat què vol dir realment. A mesura que acaben poden anar enganxant les notes al mural i posar-lo en comú.

Per acabar, expliquem què vol dir realment salut i presentem els 5 pilars de la salut. Debatem col·lectivament si ens pensàvem que salut implica tantes coses i en traiem conclusions que anotem en un quadern d'aula.

Paraules clau: hàbits, descans, alimentació equilibrada, gestió emocional i d'estrès, activitat física, banys de Sol, ONU, homeòstasi

2. Activitat de desenvolupament

Què ens passa als adolescents?

Recursos i materials: ordinador amb connexió, aplicació per crear material audiovisual

Tipus d'agrupament: 5 grups

Temporització: 2-3 h

Descripció i metodologia:

Crearem els 5 grups de manera que cada grup treballa una problemàtica centrada amb la salut dels adolescents actuals. Aquestes problemàtiques són les següents:

Salut mental: Els trastorns d'ansietat i depressió són cada cop més comuns en adolescents. Factors com l'estrès acadèmic, l'ús intensiu de xarxes socials i problemes familiars contribueixen a aquest augment.

Obesitat i sedentarisme: La manca d'activitat física i l'alimentació inadequada han fet que l'obesitat juvenil augmenti, cosa que incrementa el risc de malalties cardiovasculars i diabetis. Per aquest motiu, assegurar una bona massa muscular ajuda a la prevenció d'aquestes patologies.

Trastorns alimentaris: L'anorèxia i la bulímia són problemes destacats, especialment entre les noies adolescents. Tot i que no es coneixen les causes exactes dels trastorns alimentaris, les investigacions suggereixen una combinació de factors genètics, biològics, conductuals, psicològics i socials que poden augmentar el risc de patir-los.

Falta de llum solar: La llum solar és crucial per als adolescents, ja que ajuda a regular els seus ritmes circadianis, especialment en una etapa on sovint tenen desajustos del son. També és clau per a la producció de vitamina D, important per al creixement ossi i el sistema immunitari en aquesta fase de desenvolupament. A més, contribueix a millorar l'estat d'ànim i pot ajudar a prevenir problemes com la depressió o l'ansietat, freqüents en aquesta etapa.

Cronodisrupció: La cronodisrupció és l'alteració del ritme circadià, el cicle biològic de 24 hores que regula funcions com el son, la secreció hormonal i la temperatura corporal. Es produeix quan hi ha una desconexió entre els ritmes interns del cos i els senyals externs (llum solar i artificial, horaris). Això pot afectar la salut, incrementant el risc de trastorns del son, problemes metabòlics i malalties cròniques.

A partir d'aquí els grups cerquen informació en diferents webs contrastades i en vídeos de campanyes o conferències referents a la seva problemàtica i preparen una presentació per fer davant els companys i companyes de la classe. Al final de la presentació hi haurà d'haver un apartat on proposin mesures preventives per evitar o minimitzar la seva problemàtica.

La presentació ha d'incloure: títol, índex, quina és la problemàtica amb les causes i conseqüències, com afecta els adolescents (estadística de casos), mesures preventives i/o correctores.

Paraules clau: homeòstasi, estímuls externs i interns, alimentació, salut mental, estrès, vitamina D, cronodisrupció, sedentarisme, activitat física.

3. Activitats d'aplicació

La xarxa de salut (opcional)

Recursos i materials: ordinador amb connexió, mural inicial, nou mural en blanc amb els 5 pilars de la salut

Tipus d'agrupament: 5 grups i grup classe

Temporització: 1 hora

Descripció i metodologia:

Iniciarem la sessió recordant totes les problemàtiques treballades, i muntarem una xarxa de la salut amb les problemàtiques i les mesures preventives i com es relacionen entre elles, buscant causes i conseqüències.

Lavors, es debatrà en grup classe les implicacions de tot plegat. L'alumnat ha d'utilitzar aquells arguments que ha treballat en les sessions prèvies i pot incloure'n de nous per tal d'enriquir l'activitat.

Finalment tanquem la sessió amb un llistat de conclusions de causes-conseqüències i factors que afecten la nostra salut per tal de poder treballar millor a l'activitat *El meu pla de salut*.

Paraules clau: xarxa, salut, relacions causa/efecte

El meu pla de salut

Recursos i materials: ordinador amb connexió, mural inicial, xarxa de salut i [fitxa individual](#)

Tipus d'agrupament: individual

Temporització: 1 hora

Descripció i metodologia:

Per començar, repassem la darrera sessió i traiem tot el que tenim a les diferents fitxes i anotacions.

Seguidament, elaborem un pla individualitzat per tal que els alumnes prenguin consciència de la importància de la salut, dels factors que depenen de cadascú i de quines mesures preventives poden adoptar en el seu dia a dia per tal de millorar i garantir una millor salut i qualitat de vida.

Acabem la darrera sessió amb una autoavaluació i una reflexió de totes les coses que hem après al llarg de les sessions.

Paraules clau: autoavaluació, propòsits, honestat, interès

Mesures i suports d'atenció a la diversitat

Les activitats proposades són inclusives i obertes a tot tipus d'alumnat atès que cadascú, amb les seves habilitats i competències, pot aportar i fer allò que coneix i sap i que pot adaptar en el seu producte final.

Enllaços a les fitxes de treball per a l'alumne

Activitat 1

Propostes d'acció al centre i a casa per treballar-lo en el dia a dia

- Elaborar un pla de salut propi
- Elaborar una proposta al centre educatiu per millorar algun/s dels factors treballats.

Enllaços d'interès

[Institut d'Estadística de Catalunya \(Idescat\)](#)

[Associació d'Educadors en Drets Humans \(AHEADU\)](#)

[Organització de les Nacions Unides \(ONU\)](#)

Vinculació amb altres ODS

ODS 1: Fi de la pobresa

ODS 2: Fam zero

ODS 4: Educació de qualitat

ODS 5: Igualtat de gènere

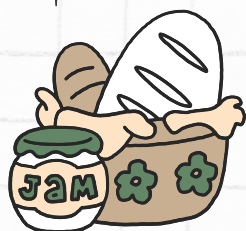
ODS 6: Aigua neta i sanejament

Secundària.

Material pedagògic

Els pilars de la salut

per trobar un equilibri saludable



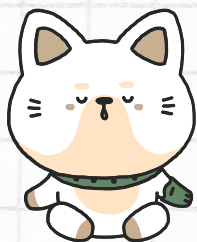
Alimentació variada i equilibrada

Els àpats han de tenir micro i macronutrients importants, variats i equilibrats, segons la dieta mediterrània. Cal evitar processats, refrescos i alcohol, i mantenir una alimentació basada en vegetals i proteïna de qualitat.



Activitat física

Mantenir un estat actiu durant el dia i fer exercici físic de força i de resistència és clau per mantenir una bona massa muscular, imperativa per a una bona salut!



Gestió emocional i de l'estrès

El dia a dia, les preocupacions, els projectes... poden fer que augmentem els nivells d'estrès i perdem l'homeòstasi que permet que el nostre cos estigui equilibrat.



El Sol

Fer banys de Sol sense protecció solar i amb precaució afavoreix la regulació dels ritmes circadians, permet la síntesi de vitamina D, modula el sistema immunitari, millora l'estat d'ànim...



Ritmes circadians

Són oscil·lacions biològiques que es produeixen en cicles de 24 h i regulen funcions fisiològiques essencials com el son, la temperatura corporal, la secreció hormonal i el metabolisme energètic, el descans per restaurar i reparar estructures cel·lulars...

Nom: _____

Data: _____



EL MEU PLA DE SALUT

Cada dia rebem centenars d'estímul, i necessitem trobar l'equilibri homeostàtic per poder mantenir una bona salut.

Analitza el teu dia a dia i prepara't unes pautes que permetin que el teu cos estigui sa.

ALIMENTACIÓ

**ACTIVITAT
FÍSICA**

**GESTIÓ
EMOCIONAL I
D'ESTRÈS**

BANYS DE SOL

**RITMES
CIRCADIANS**

Matèria	Criteris d'avaluació	Nivell 1: Inicial	Nivell 2: En procés	Nivell 3: Assolít notable	Nivell 4: Assolít excel·lent
Generals del projecte i transversals	Identificar els factors que contribueixen a una bona salut física	Identifica amb dificultat alguns factors bàsics de salut física.	Identifica els factors principals però amb poca profunditat.	Identifica i explica de manera adequada els factors de salut física.	Identifica, explica i relaciona els factors de salut física amb exemples pràctics.
	Reconèixer els efectes negatius dels hàbits no saludables	Reconeix alguns efectes però amb poca claredat.	Reconeix la majoria dels efectes però amb explicacions limitades.	Reconeix i explica adequadament els efectes negatius dels hàbits no saludables.	Reconeix, explica i analitza en profunditat els efectes, proposant alternatives saludables.
	Comprendre la importància de la salut mental	Demostra una comprensió bàsica però limitada.	Demostra comprensió però amb una visió general.	Demostra una comprensió clara i detalla la importància de la salut mental.	Demostra comprensió profunda i connecta la salut mental amb exemples i solucions pràctiques.
	Fomentar habilitats socials i emocionals	Demostra dificultat en identificar i aplicar habilitats socials i emocionals.	Comença a aplicar habilitats socials i emocionals però amb inconsistència.	Aplica habilitats socials i emocionals de manera efectiva en la gestió de l'estrès i conflictes.	Aplica amb excel·lència habilitats socials i emocionals, proposant solucions a situacions complexes.
Educació física	Identificar i aplicar hàbits de vida saludables	Mostra poca consciència i aplicació d'hàbits saludables.	Identifica i comença a aplicar hàbits saludables de manera bàsica.	Identifica i aplica hàbits saludables de manera consistent.	Identifica, aplica i promou hàbits saludables amb autonomia i iniciativa.
	Explicar els beneficis de l'activitat física	Explica els beneficis amb informació limitada.	Explica els beneficis però sense profunditat.	Explica adequadament els beneficis físics i mentals de l'activitat física.	Explica els beneficis amb detall i els connecta amb situacions pràctiques.
Biologia i geologia	Aplicar coneixements científics a problemes de salut	Aplica coneixements científics amb dificultat i poc rigor.	Aplica coneixements científics de manera bàsica però amb algunes errades.	Aplica coneixements científics de manera adequada a problemes de salut comuns.	Aplica coneixements amb rigor, proposant solucions innovadores i fonamentades.
	Analitzar factors que influeixen en la salut	Identifica factors però amb anàlisi limitada.	Analitza factors amb certa comprensió però sense profunditat.	Analitza factors i identifica hàbits de risc de manera clara.	Analitza factors en profunditat i proposa mesures per reduir riscos.

Matèria	Criteris d'avaluació	Nivell 1: Inicial	Nivell 2: En procés	Nivell 3: Assolít notable	Nivell 4: Assolít excel·lent
Geografia i història	Proposar accions per problemes de salut social	Proposa accions de manera molt bàsica i poc aplicable.	Proposa accions però amb detalls limitats i poc realistes.	Proposa accions adequades i aplicables a problemes de salut social.	Proposa accions detallades, realistes i innovadores per problemes de salut social.
	Participar en debats sobre salut global	Participa amb poca seguretat i aportacions limitades.	Participa però amb arguments poc desenvolupats.	Participa de manera activa amb arguments ben fonamentats.	Participa de manera destacada, aportant reflexions profundes i rellevants.
Educació per a la ciutadania i valors	Aplicar estratègies per gestionar el benestar emocional	Aplica estratègies amb dificultat i resultats inconsistents.	Aplica estratègies bàsiques amb resultats parcials.	Aplica estratègies de manera efectiva per gestionar el benestar emocional.	Aplica estratègies de manera excel·lent, amb impacte positiu en les relacions i el benestar.
	Participar en activitats de conscienciació	Participa de manera passiva i amb poc compromís.	Participa però amb implicació limitada.	Participa activament en activitats de conscienciació sobre hàbits saludables.	Participa amb lideratge i impulsa activitats de conscienciació amb alt impacte.

Equip ICE d'educació per a la sostenibilitat

Membres que han elaborat els materials didàctics

Primària

Collazo Expósito, Leslie Mahe
Domínguez Angulo, Maribel
Granados Sánchez, Jesús
Juanola Sánchez, Marc
Mas de Xaxars Rivero, M^a Teresa
Pérez Carrión, Alba
Sarrà Alabert, Anna

Coordinació de primària

Collazo Expósito, Leslie Mahe

Secundària

Baena Estepa, Mar
Garcia Bernat, Xavier
Guerrero Folch, Laura
Janoher Ordóñez, Gemma
Mas de Xaxars Rivero, Teresa
Ramos López de Coca, Beatriz

Coordinació de secundària

Mas de Xaxars Rivero, M^a Teresa

Coordinació del projecte pedagògic

Lopez Serentill, Paula
Sarrà Alabert, Anna

Equip INS Santiago Sobrequés i Vidal

Il·lustradors de les portades

Marcos Reina, Estela Carrasco, Ariadna Sabarí (ODS1)
Jana Garcia, Mariona Heredia, Dúnia Mir (ODS2)
Júlia Macías, Marc Paradedà, Martina Roca (ODS3)
Paula Puig, Aidana Tengizova (ODS4)
Clara Torres, Sònia Pujol, Xènia Gual (ODS5)
Gabriela Delgado, Clàudia Roca, Leo Saravia (ODS6)
Elsa Arcega, Laia Riera, Xènia Prat (ODS7)
Martina Blanquez, Lisa Chen, Aleida Bates (ODS8)
Marina Mas, Gerard Sureda, Laura Mis (ODS9)
Hawa Balde, Bruna Vacas, Tona Pi (ODS10)
Leo Vinuesa, Paula Beltran, Ainara Embid (ODS11)
Núria Marzabal, Júlia Jiménez, Irina Roca (ODS12)
Duna Sánchez, Natàlia Armijo, Nora Coll (ODS13)
Laia Sánchez, Laia Cicres, Molly Westfold (ODS14)
Idan Azoulay, Daniel Sierra, Irina Tallardà (ODS15)
Anna Quintana, Aina Cussó, Nora Sánchez (ODS16)
Eloi Fontalba, Júlia Isern, Isabel Suñol (ODS17)

Coordinació

Cumeras i Costa, Joan
Rigau Vila, Glòria
Salud, Carles

Projecte impulsat per

Diputació de Girona



**Diputació
de Girona**

DDGI2030
DEMARCATIÓ SOSTENIBLE

Universitat de Girona
**Institut de Ciències de
l'Educació Josep Pallach
ICE**