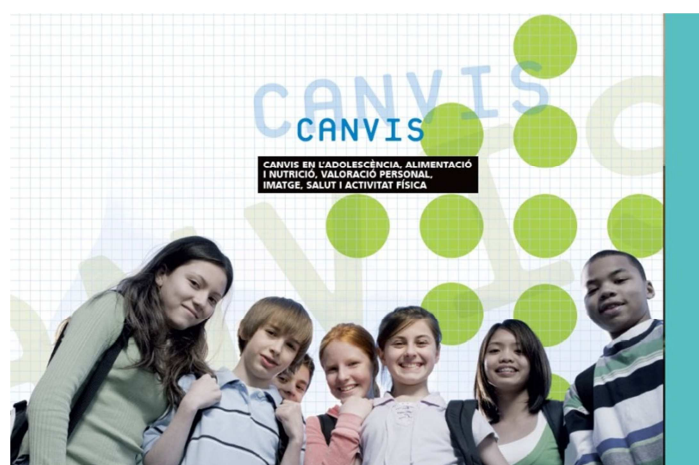


CANVIS

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona que treballa els canvis que s'esdevenen en l'adolescència i l'adopció de patrons sans d'alimentació, d'activitat física i descans, treballant l'autoimatge, la valoració personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres. Canvis també inclou recomanacions per fer de l'escola un espai saludable.

El programa el du a terme a l'aula el mateix professorat dels centres educatius, amb el suport de material didàctic i assessorament continuat que ofereix part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB.



A QUI VA ADREÇAT

Centres públics, concertats i privats

ETAPA

2n curs de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO)

DURADA

2 models: 8 o 4 unitats

Es recomana que tot el professorat que dugui a terme el programa per primera vegada assisteixi a una formació que es fa al principi de cada curs.

CONTEXT

La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psíquics i socials que s'esdevenen en la pubertat es relacionen amb l'adopció o no de conductes saludables. Aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim, pot desencadenar l'aparició de trastorns alimentaris en l'adolescència en persones que hi estan predisposades. Els trastorns psiquiàtrics com l'anorèxia i la bulímia, poc freqüents però de pronòstic complicat, s'han convertit en malalties presents en el medi escolar. Així mateix, el sobrepès i l'obesitat són problemes de salut presents i futurs en l'alumnat que també cal abordar en la pubertat, tot i que cal començar a treballar-los en la petita infància.



Per intentar donar resposta a aquestes necessitats, i seguint les línies dels materials preventius per a l'escola secundària, un equip de persones expertes va desenvolupar el programa Canvis. Durant el curs 2017-18 s'està provant una actualització del programa, que inclou la perspectiva de gènere, la interculturalitat i la diversitat funcional.

En aquest sentit, les sessions estan organitzades responnent a les variables principals que es relacionen amb les conductes que volem afavorir. El model teòric ASE (*attitude-social influence-self efficacy*), inspirat en la teoria de l'aprenentatge social i altres teories del comportament, afirma que les conductes saludables depenen fonamentalment de tres elements clau:

- l'adopció d'actituds favorables a la salut;
- la recepció d'influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma social) també favorables a la salut, i
- l'adquisició d'autoeficàcia —o sentiment de capacitat— ajustada a l'edat per a les accions que siguin positives i en la línia de les conductes que vulguem aconseguir.

OBJECTIUS

1. Promoure comportaments més sans en relació amb l'alimentació i l'activitat física mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, i també la facilitació de recursos a l'entorn
2. Millorar l'autoconeixement, la valoració i l'acceptació de la diversitat dels cossos en el període de canvis que es produeixen en l'adolescència
3. Fomentar l'actitud crítica des del punt de vista de gènere i intercultural envers la influència dels estereotips i la pressió social en la vivència dels canvis que es produeixen en l'adolescència

A QUI VA ADREÇAT

Centres educatius de secundària públics, concertats i privats: alumnat de segon curs de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO).

DURADA

El programa disposa de dos models d'intervenció segons les característiques del grup d'alumnes i del temps disponible per a la seva implementació:

- Intervenció recomanada: vuit unitats en un total de vuit hores.
- Intervenció mínima: quatre unitats en un total de quatre hores.

DESCRIPCIÓ

L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha dissenyat el programa basant-se en les recomanacions de l'OMS i n'ha avaluat l'efectivitat. El 2018 el programa ha obtingut el segell de qualitat (SQ) del Consell d'Innovació Pedagògica (CIP).



L'ASPB proporciona gratuïtament el material, la formació inicial i l'assessorament continuat per part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB. El material didàctic per al professorat i l'alumnat descriu amb detall com desenvolupar cadascuna de les unitats. A més, el programa també té material de suport audiovisual actualitzat al web.

Canvis consta de quatre blocs:

1. Al primer bloc, «Canvis en l'adolescència», es treballen els canvis a l'adolescència i es pretén que l'alumnat reconegui i anticipi els canvis puberals per tal d'afavorir-ne una adaptació positiva personal.
2. El segon bloc, «Valoració personal», consisteix a identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i la valoració personal dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de «cos ideal» o normatiu.
3. Al tercer bloc, «Alimentació i activitat física i descans», es treballa la valoració de les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans.
4. Al quart bloc, «Pantalles i xarxes socials», es valora com la publicitat clàssica ha perdut pes respecte a la influència i modulació que pot generar en els i les adolescents, i en canvi les xarxes socials hi han assumit un paper rellevant i gairebé vital.

Les unitats es basen en activitats dinàmiques i vivencials a partir de les necessitats i els interessos del mateix alumnat. El material ofereix activitats individuals i grupals, que plantegen estratègies d'aprenentatge, com ara la pràctica guiada, el reforç positiu, el compromís personal, l'autoobservació i la discussió de casos, com també el pensament crític cap a tots aquests ideals i rols socials imposats.

És important que l'alumnat participi en totes les dinàmiques de manera equilibrada tant des del punt de vista de gènere —nois i noies— com cultural, independentment de si perceben que van adreçades més a uns o altres.

Es creu que per a una majoria de centres de secundària l'espai òptim per a la realització d'aquestes activitats és l'àrea de tutoria, ciències de la naturalesa, cultura i valors ètics o educació física.

El centre es compromet a omplir una petita enquesta d'avaluació final del programa.

Per saber-ne més: <http://www.aspb.cat/canvis/>

FORMACIÓ ASSOCIADA

Recomanació d'assistència a la formació inicial per al professorat que realitza el programa per primera vegada.

QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que, en acabar-lo, el programa hagi contribuït a:

Entendre que l'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics, psicològics, emocionals, però també socials i identitaris, valorant la variabilitat de desenvolupament de les persones.



Reconèixer que el procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i l'acceptació d'un/a mateix/a sense un judici de valor. Treballar com respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de les persones.

Potenciar habilitats, afavorir una alimentació equilibrada i capacitar l'alumnat per prendre decisions. Promoure una conducta físicament activa i facilitar oportunitats per fer realitat les dues hores d'activitat física moderada o intensa que requereixen els nois i les noies adolescents.

Identificar i analitzar quins són els canals o els *influencers* de més impacte en el grup classe i proposar alternatives amb missatges més saludables.

CONTACTE

Referent de l'Agència de Salut Pública: prevencio.escola@aspb.cat

