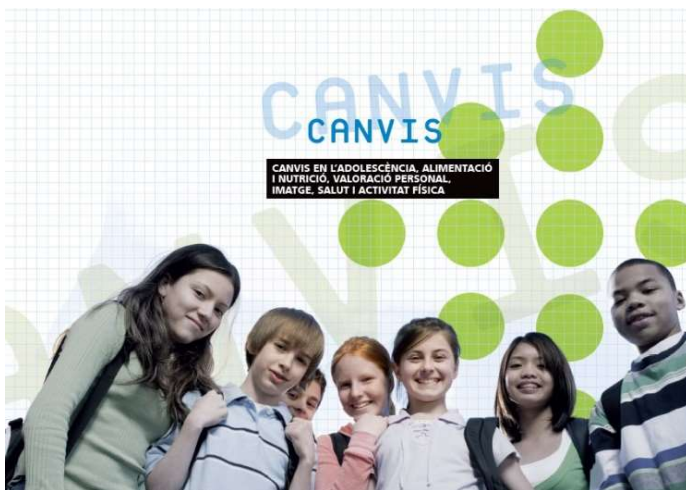


CANVIS

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que treballa els canvis que s'esdevenen en l'adolescència, l'autoimatge, la valoració personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres, les xarxes socials i l'adopció de patrons sans d'alimentació, d'activitat física i descans. El programa "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 l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB.



A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

ETAPA

2n curs de l'educació secundària obligatòria (ESO)

DURADA

De 4 unitats (mínim) a 8 unitats (recomanable).

Es recomana que tot el professorat que dugui a terme el programa per primera vegada assisteixi a una formació prèvia.

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 de conductes més saludables o menys. En aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim, poden aparèixer trastorns alimentaris 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 de promoció de la salut per a l'etapa d'educació secundària, es va desenvolupar el programa "Canvis". Durant el curs 2017-18 es va actualitzar el programa, incloent les perspectives de gènere, d'interculturalitat i de diversitat funcional.

En aquest sentit, les sessions estan organitzades responnent a les variables principals que es relacionen amb les conductes que es volen afavorir. El model teòric ASE (*attitude-social influence-selfefficacy*), 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

Promoure:

1. Comportaments més sans amb relació amb l'alimentació mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
2. Una millora de l'autoconeixement, la valoració i l'acceptació de la diversitat dels cossos en el període de canvis que es produeixen en l'adolescència.
3. Comportaments més sans en relació amb l'activitat física i el descans mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
4. Actitud crítica des del punt de vista de gènere i intercultural de la influència dels estereotips i la pressió social en la vivència del canvis que es produeixen en l'adolescència.

A QUI VA ADREÇAT

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

DURADA

El programa consta de 8 unitats dividides en 4 blocs. Es considera implementació mínima la realització de la primera unitat de cada bloc, tot i que es recomana fer les dues unitats de cada bloc. Així, la durada va d'un mínim de 4 hores a un màxim de 8 hores, que seria el recomanable.

Tanmateix, caldria afegir una formació inicial recomanada per al professorat que desenvolupa el programa per primera vegada de 4 hores de duració al inici de curs.



DESCRIPCIÓ

L'ASPB ha dissenyat el programa basant-se en les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i n'ha avaluat l'efectivitat.

El 2018 el programa ha obtingut el segell de qualitat (SQ) del Consell d'Innovació Pedagògica (CIP).

Des del 2019 aquest programa ha sigut reconegut dins de les Bones Pràctiques de l'Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona.

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.

El programa "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 en identificar i analitzar la pressió en relació a 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, «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.
4. Al quart bloc, «Alimentació i activitat física i descans», es treballa la valoració de les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans.

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 equitativa tant des del punt de vista de gènere, com cultural.

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

L'ASPB ofereix, a l'inici de cada curs, una formació presencial de 4 hores per al professorat on s'explica el funcionament del programa. Es recomana l'assistència a la formació a tot el professorat que realitza el programa per primera vegada.

Des de l'ASPB es dóna suport continu al llarg del curs.

QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que, en acabar, 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.

Identificar i analitzar quins són els canals, les xarxes socials o els *influencers* de més impacte en el grup classe, fer un anàlisi crític i proposar alternatives amb missatges més saludables.

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 i les adolescents.

CONTACTE

ASPB: prevencio.escola@aspb.cat

Anabel Roselló
arosello.ceb@gencat.cat
Consorti d'Educació de Barcelona

