

# CANVIS

# CANVIS

**CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ  
I NUTRICIÓ, VALORACIÓ PERSONAL,  
IMATGE, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA**



## **Autores**

Olga Juárez i Elia Díez

*Redacció (actualització 2017, 14 edició):*  
María Salvador, Anna Garcia Morera, Iolanda Robles, Andrea Bastida, Olga Juárez i Lucía Artazcoz

*Assessorament:*  
Equip tècnic de Fundació Surt  
Equip tècnic de Centre d'Estudis Africans


*Agraïments:*  
A tot l'equip de professionals del Servei de Salut Comunitària (SESAC) per les seves aportacions i a tot el professorat i alumnat que any darrere any ha desenvolupat el Programa Canvis i ha fet les seves propostes mitjançant les avaluacions i entrevistes.

Agència de Salut Pública de Barcelona

El desenvolupament d'aquest programa es va finançar pel Sector de Serveis Personals de l'Ajuntament de Barcelona.

D.L.: B-34.563-2011

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona  
1a edició, març 2002  
14a edició, octubre 2017  
Reimpresió: 7.000 exemplars, setembre 2018  
© Agència de Salut Pública de Barcelona, 2017  
Disseny gràfic i producció: Fotoletra, S.A.

Paper Offset ecològic certificat pel 

Associació  
**CEPS**

Associació per a la Prevenció  
i la Promoció de la Salut

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 **Agència  
de Salut Pública**

*El programa 'Canvis' ha obtingut el reconeixement de "Bona pràctica de treball" segons els criteris tècnics recollits al Projecte Bona Pràctica Socials de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminisme i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.*

# BLOC 1 UNITAT 01

## FITXA PER A L'ALUMNAT **ESTEM CANVIANT**

Durant l'adolescència es produeixen molts canvis, no només físics, sinó també emocionals o en les relacions, però no totes les persones canviem de la mateixa manera ni al mateix ritme.

En petits grups, cal que penseu i arribeu a un acord sobre diversos canvis que es produeixen a l'adolescència:

<p>1. Quins canvis físics penseu que es donen al vostre cos?</p>	
<p>2. Heu notat que canvia la vostra forma de pensar, les emocions o que apareixen sentiments nous? Com per exemple: canvis en l'estat d'ànim, sentiment de solitud, necessitat de privacitat...</p>	
<p>3. Noteu algun canvi en les vostres relacions amb la família, el professorat o el grup d'amics/amigues?</p>	
<p>4. Heu canviat la vostra alimentació, l'activitat física o el descans?</p>	
<p>5. Creieu que aquests canvis afecten de la mateixa manera tothom, noies i nois, per exemple? Per què?</p>	

Anoteu-los aquí o en algun altre format que el professorat us suggereixi, perquè farem una discussió amb tota la classe.

# BLOC 2 UNITAT 03

## FITXA PER A L'ALUMNAT EL BEBÈ

Et demanem que facis un esforç d'imaginació, com si poguessis veure el present i el futur!

El professor/a et donarà una fotografia d'un bebè i, en petits grups, haureu de pensar com és i com serà quan creixi i es faci gran. Recorda que és un acte d'imaginació i no hi ha respostes bones o dolentes. Tracta de donar tots els detalls que puguis!

– Com descriuries aquest bebè? (fort, feble, afable, bonic, tranquil...)

– Com creus que serà de gran? (característiques de la seva personalitat)

– I com creus que serà físicament? (característiques del seu cos)

– I les seves aficions? Els seus somnis i aspiracions?

# UNITAT 04

## FITXA PER A L'ALUMNAT APRENDRE A ESTIMAR-ME

A la sessió hem treballat com els estereotips i models socials poden afectar la nostra autoimatge i valoració personal.

El nostre cos i els de les altres persones mereixen respecte. És important acceptar el nostre cos i els altres cossos tal com són i estimar-lo. Si ens estimem el nostre cos, aprendrem a valorar-lo i cuidar-lo.

A la columna de l'esquerra, escriu aquells aspectes que en l'activitat anterior has considerat negatius (tal com els has expressat en l'activitat anterior).

A la columna central, escriu com poden afectar aquests estereotips i models socials en aquests aspectes negatius.

A la columna de la dreta, escriu què pots fer per estimar-te més en aquests aspectes que no t'agraden i com cuidar el teu cos.

ASPECTES QUE CREUS QUE FAS MALAMENT O QUE NO T'AGRADIN DE TU MATEIX/A (TAL COM ELS TENIES ESCRITS A LES TARGETES)	VALORA COM PODEN AFECTAR AQUESTS ESTEREOTIPS I MODELS SOCIALS EN AQUESTS ASPECTES NEGATIUS	PROPOSTES PER ESTIMAR-TE MÉS I COM CUIDAR EL TEU COS

# BLOC 3 UNITAT 05

## FITXA PER A L'ALUMNAT PANTALLES I XARXES SOCIALS

A través de mòbil, tauleta tàctil, ordinador i videoconsoles ens podem relacionar amb gent de tot el món, compartir moments, interessos... Les pantalles i les xarxes socials són importants a la nostra vida i hi vivim moltes experiències, algunes estan molt bé i d'altres no tant. En aquesta sessió treballarem com poden influir-nos les pantalles o xarxes socials en la nostra autovaloració i comportaments.

Amb el teu grup, discuteix i omple la fitxa següent:

Nom de la pantalla o xarxa:

Per què utilitzem aquella pantalla?

Què ens aporta de positiu?

Quins són els seus aspectes negatius?

Com pot influir en la nostra autovaloració, alimentació, activitat física i descans?

# BLOC 4 UNITAT 8 opció A

## FITXA PER A L'ALUMNAT MENÚ DEL CENTRE JOVE I MOU-TE AL CENTRE JOVE

Es preveu obrir un nou centre jove al vostre barri i us han demanat que feu, en petits grups, una proposta tant d'un menú saludable com d'activitats físiques o esports que us agradaria que s'oferissin al centre. Per convèncer al centre haureu de fer una presentació mostrant els menús i les activitats que proposeu explicant clarament els avantatges de les vostres propostes, especialment perquè a més de ser saludables són molt bones.

Abans de fer la presentació podeu fer una ullada al material informatiu penjat a l'apartat "Informació alumnat alimentació, activitat física i descans" del web del programa Canvis ([www.aspb.cat/canvis/](http://www.aspb.cat/canvis/)).

### MENÚ DEL CENTRE JOVE

Feu una proposta de menú saludable. Una vegada que ja coneixeu millor els ingredients d'una alimentació saludable, debateu en el grup el menú saludable que us agradaria que el nou centre oferís i que voleu proposar.

Quin tipus d'àpat proposarem? esmorzar i berenar, dinar o sopar? .....

Menú que oferirem: .....

.....

Per què es saludable, avantatges? .....

.....

Els ingredients .....

Com presentarem la proposta de menú per convèncer al centre jove? .....

.....

## MOU-TE AL CENTRE JOVE

Feu ara una proposta de dues o tres activitats físiques o esports que us agradaria que oferís el nou centre jove. Podeu fer un nou esquema per aquesta part:

Quines activitats o esports proposarem? .....

.....

Per què són saludables i són accessibles per a tothom? .....

.....

Com ho presentarem per convèncer al centre jove? .....

.....

### Propostes de canvi

Després del treball fet, reflexiona i tria una o dues idees per millorar la teva alimentació i l'activitat física. A continuació escriu què vols canviar durant un període determinat (per exemple, durant la propera setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Intenta no fer massa canvis alhora, és possible que et frustris i et rendeixis. De vegades, redactar el teu pla pot ajudar a fer-lo funcionar. No et rendeixis si no ho aconsegueixes a la primera, torna a pensar el pla que més et convé i intenta-ho de nou!

Vull millorar la meva alimentació i em proposo:

Vull millorar la meva activitat física i el meu descans i em proposo:



# UNITAT 08 ορσιόβ

FITXA PER A L'ALUMNAT

DIARI ALIMENTARI

Durant una setmana, registra tots els aliments de qualsevol tipus que mengis i apunta'ls a la taula següent:

ALIMENTS CONSUMIITS (SÒLIDS I LÍQUIDS)	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							

FITXA PER A L'ALUMNAT	<b>DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS</b>
-----------------------	---

Durant una setmana, registra el temps d'activitat física i el descans que fas i apunta'ls a la taula següent:

ACTIVITAT FÍSICA REALITZADA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Pujar i/o baixar escales							
Anar caminant o en bici							
Ballar							
Algun altra activitat física o esport, quin?							
Hores de televisió, mòbil, videojocs, tauletes tàctils (sense comptar les activitats escolars)							
Hores dormides							

**Propostes de canvi**

Després del treball fet, reflexiona i tria una o dues idees per millorar la teva alimentació i l'activitat física. A continuació escriu què vols canviar durant un període determinat (per exemple, durant la propera setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Intenta no fer massa canvis alhora, és possible que et frustri i et rendeixis. De vegades, redactar el teu pla pot ajudar a fer-lo funcionar. No et rendeixis si no ho aconsegueixes a la primera, torna a pensar el pla que més et convé i intenta-ho de nou!

Vull millorar la meva alimentació  
i em proposo:

Vull millorar la meva activitat física  
i el meu descans i em proposo:

