

EM SENTO BIÉ?

ESO
BIÉ
CE



2 hores

És una pregunta que ens porta a parlar de la salut i el benestar. Entenent la salut des d'un punt de vista ampli, el taller se centra en l'estil de vida. Cada persona té el seu propi estil de vida, que serà més o menys saludable segons la manera que tingui d'alimentar-se, de passar el temps lliure, de relacionar-se amb els altres, etc.

Com ho fem?

Es comença amb una activitat d'exploració en què es passen un seguit de fotografies i l'alumnat ha d'identificar quina relació tenen amb la salut. Aquesta activitat permet presentar la salut des d'un punt de vista ampli.

El fil conductor del taller és la història d'una adolescent, presentada mitjançant dues vinyetes de còmic relacionades amb situacions quotidianes de la vida de la Sara: cada vinyeta representa una situació.

Les preguntes ens conduiran a les diferents activitats d'introducció de continguts centrades cadascuna en un aspecte diferent: el benestar físic i el benestar psíquic. Se segueix amb una activitat d'estructuració que serveix per a ordenar tots els continguts que s'han treballat.

Com a activitat d'aplicació, l'alumnat, per grups, ha d'organitzar el dia d'una persona, pensant quantes hores dormirà, quin exercici farà, què menjarà, quines activitats d'oci realitzarà, etc., intentant fer-ho des d'un punt de vista de la salut.

Continguts estructurants

- Els estils de vida saludables
- Els valors socials i la pressió de grup com a influència externa en les decisions individuals
- La presa de decisions
- L'alimentació equilibrada i opcions a l'hora de preparar el menjar
- La diversitat i dinamisme en els estils de vida



Orientacions didàctiques

El concepte de salut ha anat canviant al llarg del temps. Actualment es defineix com la capacitat de desenvolupar el propi potencial personal i de respondre de manera positiva als reptes de l'ambient." (OMS, 1985). Així doncs, la salut es concep com un procés en el què hi intervenen molts elements, essent en els països desenvolupats l'estil de vida un dels elements més importants (Lalonde, 1974).

Considerant que el consum impregna la majoria de les nostres activitats quotidianes, abordar la salut des dels estils de vida implica qüestionar-se el paper del consum en diferents àmbits.



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum

Escola del Consum de Catalunya