

SEEDS | ciència d'adolescents per adolescents

Com empoderar els adolescents en matèria de salut

Guia per a professors i educadors

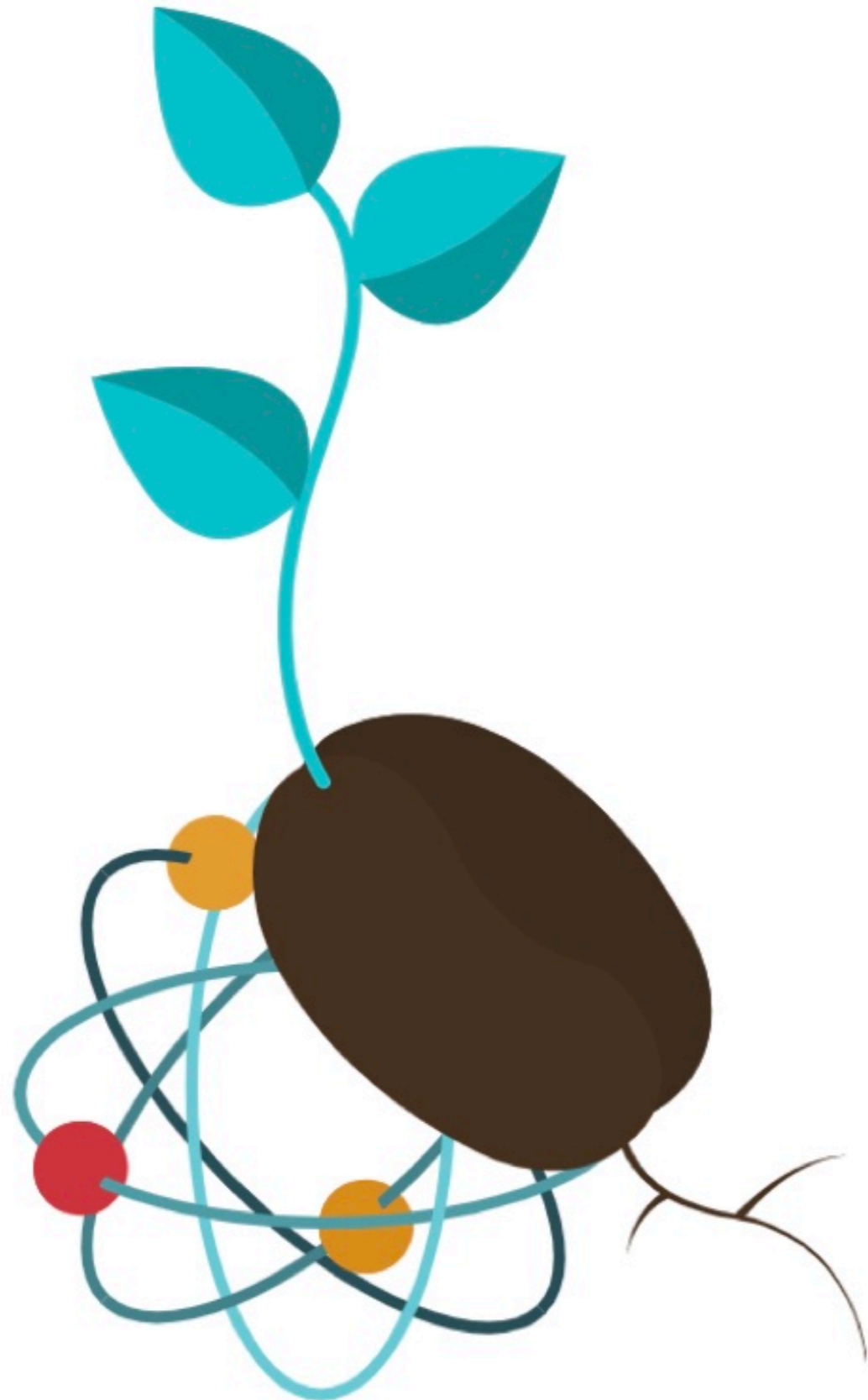
Aquesta guia

Foment d'un estil de vida saludable en els adolescents

El cos dels adolescents està passant per molts canvis físics que necessiten ser recolzats per un comportament saludable i una dieta equilibrada. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els adolescents estableixen patrons de comportament relacionats amb la dieta, activitat física, el consum de substàncies i l'activitat sexual fent que puguin protegir la seva salut i la de les persones que els envolten o posar la seva salut en risc en el present i en el futur.

El teu paper com a professor i educador

La salut i l'educació estan intrínsecament relacionades: les millores en educació estan relacionades amb millors resultats en salut i viceversa. Aquesta guia proporciona informació sobre quatre qüestions (snacks saludables, activitat física, comportament sedentari i temps davant la pantalla) de primordial importància en la vida dels adolescents. També proposa alguns consells pràctics aplicables a la pràctica diària per ajudar-vos com a professors a empoderar els alumnes.



Què és el SEEDS

Ciència d'adolescents per adolescents

SEEDS és un projecte científic d'adolescents per adolescents. Té com a objectiu empoderar-los i ajudar-los a explorar l'important i emocionant que és la ciència, per adquirir estils de vida saludables. Utilitzaran la ciència ciutadana per crear nous experiments per a estils de vida saludables. Aquesta intervenció té una durada de sis mesos a les escoles d'Espanya, Holanda, Grècia i el Regne Unit.

Ciència ciutadana



Ciència ciutadana

Una nova aliança

La ciència ciutadana és la implicació, a diferents nivells, del públic en la investigació científica i la recollida de dades. Un projecte de ciència ciutadana pot involucrar una persona o milions de persones que col·laboren per aconseguir un objectiu comú. Els projectes de ciència ciutadana es poden idear en diferents camps, generalment ecologia, astronomia, medicina, informàtica, estadística, psicologia, genètica, i també en ciències socials, humanitats i arts. Les col·laboracions massives que es poden produir a través de la ciència ciutadana permeten investigacions a escales més àmplies que condueixen al descobriment que un sol científic o grup mai podrien aconseguir per si mateixos, o fins i tot ajudar a descobrir l'abast de noves investigacions.

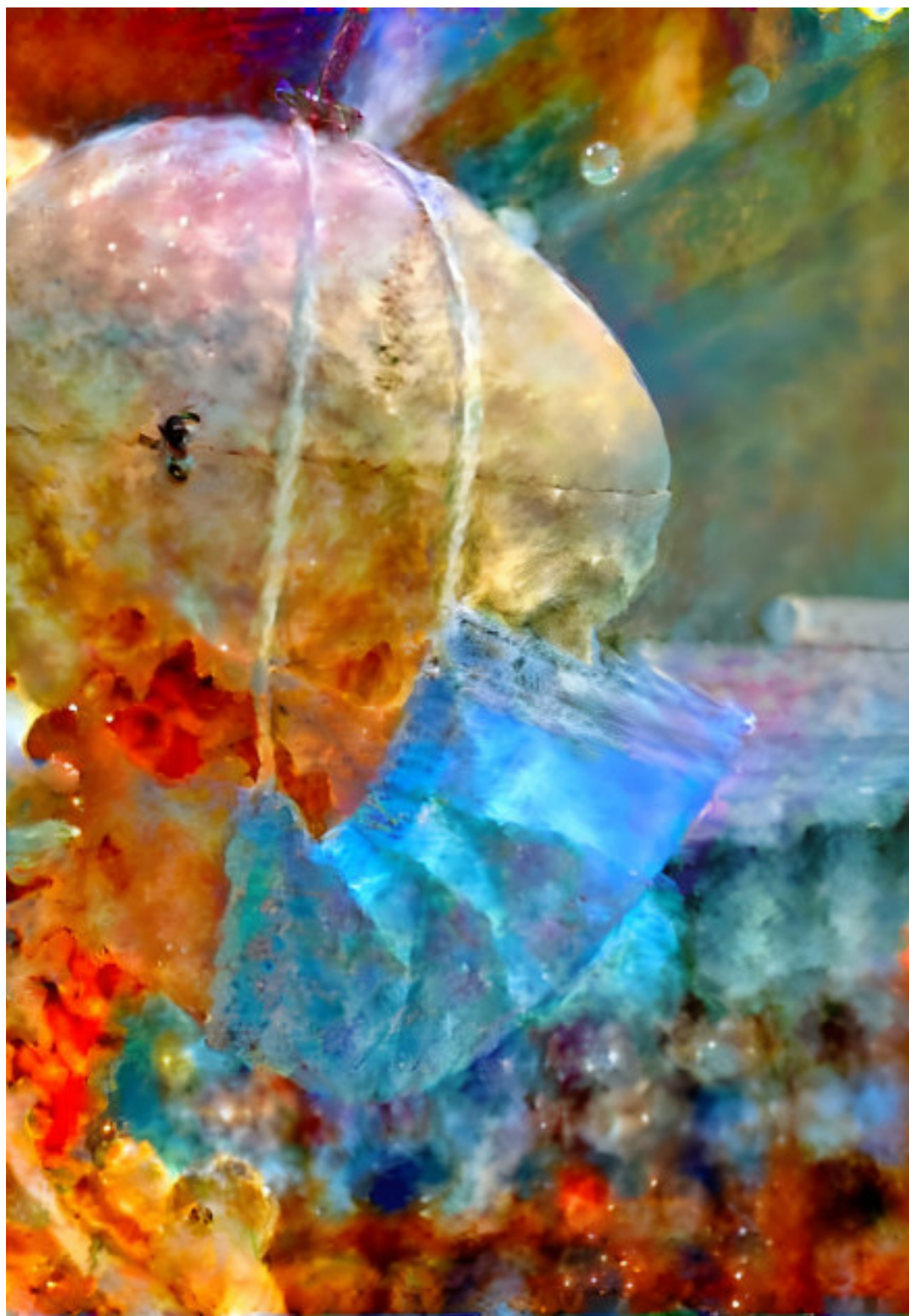
Ciència ciutadana en l'educació

La ciència ciutadana és un camp en creixement i prometedor en el que actualment s'esta explorant el seu potencial en l'educació. A través de la col·laboració entre ciutadà i científics es generen nous coneixements i consciència sobre les pràctiques i mètodes de recerca.

La ciència ciutadana té un gran potencial per a les escoles. Permet la implicació directa dels estudiants i facilita la connexió entre la ciència i la seva experiència personal. Desenvolupa el pensament crític i l'aprenentatge de camp del mètode científic, a més, estableix una connexió real amb el món de la recerca a través de projectes concrets. El professorat té un paper molt actiu i gratificant que permet superar l'antic model educatiu de mera transmissió de coneixements i esdevenir protagonistes d'un canvi cap a una comunitat educativa moderna i activa. Tot això permet que les escoles tinguin un paper més actiu en l'ecosistema educatiu tal com proposen les indicacions europees més recents.



Fitxes informatives



Adolescents i salut

El teu rol com a professor

Els adolescents sovint son aliens a la seva salut i no pensen en les conseqüències a llarg termini dels seus comportaments actuals. El son, l'alimentació, les substàncies i les addiccions, la salut mental són només alguns dels temes sobre els quals cal centrar l'atenció. Com a educadors i professors, sou referents importants per a la seva vida, podeu fer molt per empoderar-los i fer-los més conscients. La concienciació és el primer pas cap a decisions més responsables. En aquesta guia trobaràs informació bàsica i algunes idees sobre com intervenir en la teva pràctica diària.

Snacks saludables

Els adolescents acostumen a menjar de forma irregular i sovint escullen aliments poc saludables, rics en greixos i molt processats.

Els snacks son aquells petits àpats que es mengen entre els àpats principals i ens aporten els nutrients i l'energia que el nostre cos necessita al llarg del dia, redueixen la sensació de cansament i milloren els nivells de concentració. Com a professors i educadors, és certament difícil evitar que els vostres alumnes consumeixin snacks o begudes energètiques poc saludables.

Algunes idees per a la vostra pràctica diària son:

- Reduir la freqüència amb la que els consumeixen
- Ser un exemple i consumir snacks saludables
- Llegir amb ells les etiquetes dels productes que porten per esmorzar a l'institut.
- Reflexiona i crea debats amb ells sobre els snacks



Activitat física

L'activitat física regular durant l'adolescència prevé i mitiga els símptomes de la depressió, l'ansietat, prevé els desequilibris hormonals i assegura una composició corporal saludable i un desenvolupament físic adequat. També té beneficis per a la memòria, l'atenció i la concentració.

Actualment, per la pressió acadèmica es tendeix a substituir les activitats esportives per les acadèmiques. Els efectes negatius d'aquesta elecció es reflexeixen no només en la salut física sinó també en el rendiment escolar. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els adolescents haurien de fer almenys una mitjana de 60 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa, sobretot anaeròbica, durant tota la setmana. També han d'incorporar activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa així com activitats de força per enfortir els músculs i ossos, almenys 3 dies a la setmana.



Sedentarisme

Evitar el sedentarisme pot ser fàcil. De fet, l'activitat física es refereix a qualsevol moviment com caminar, anar en bicicleta, patinar, realitzar jocs actius i fer qualsevol tipus d'esport adaptant-ho a qualsevol nivell d'habilitat per a que tothom ho gaudeixi.

La OMS calcula que el 81% del adolescents no fan prou activitat física. Com a professors podeu animar als vostres estudiants a limitar la quantitat de temps que dediquen a ser sedentaris, especialment la quantitat de temps lúdic davant la pantalla. Més enllà de suggerir als vostres estudiants que realitzin activitats esportives, podeu:

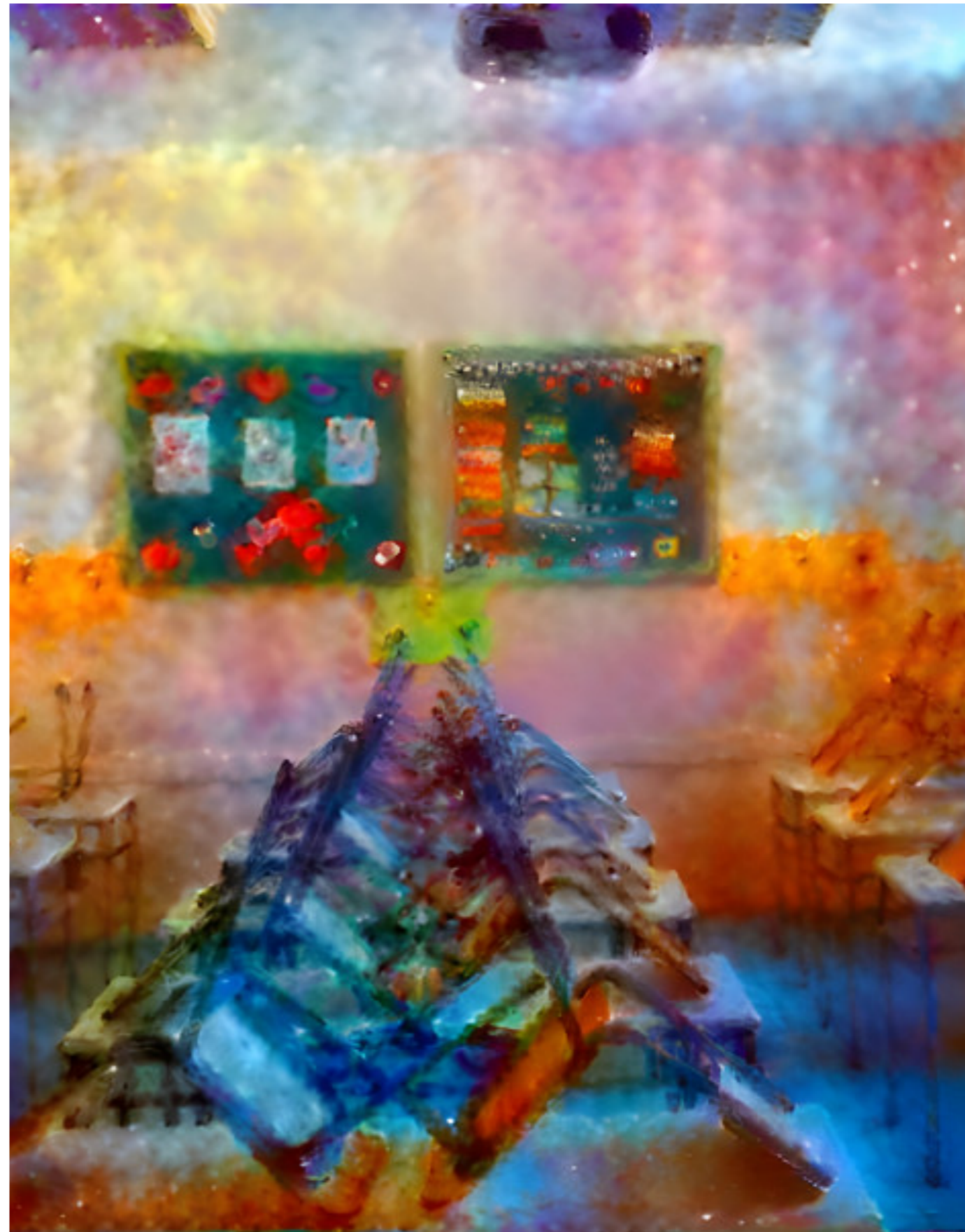
- Dedicar 5-10 minuts per classe a fer pauses actives
- Realitzar algunes de les teves classes a l'aire lliure



Temps de pantalla

El temps que es passa davant d'una pantalla afecta la salut. La sequetat i picor als ulls, visió borrosa i el mal de cap son sovint conseqüències d'una exposició perllongada. El temps davant les pantalles també redueix el temps dedicat a l'activitat física i pot reduir les hores de son. En definitiva, pot afectar l'estabilitat emocional.

La COVID-19 ha posat de manifest la necessitate de repensar el concepte de temps davant les pantalles des d'una perspectiva de salut. L'internet i els dispositius electrònics s'han convertit en eines importants per aprendre, socialitzar i connectar amb els companys i familiars. Com a professors podeu ajudar als vostres alumnes a prendre consciència dels propòsits de l'ús de la tecnologia en línia en el procés d'aprenentatge i en la seva vida sobre la necessitat d'assegurar l'equilibri òptim entre la vida sense connexió i la online.



Informació

Per més informació

Eines pràctiques del projecte SEEDS, <https://seedsmakeathons.com/category/practical-tools/>

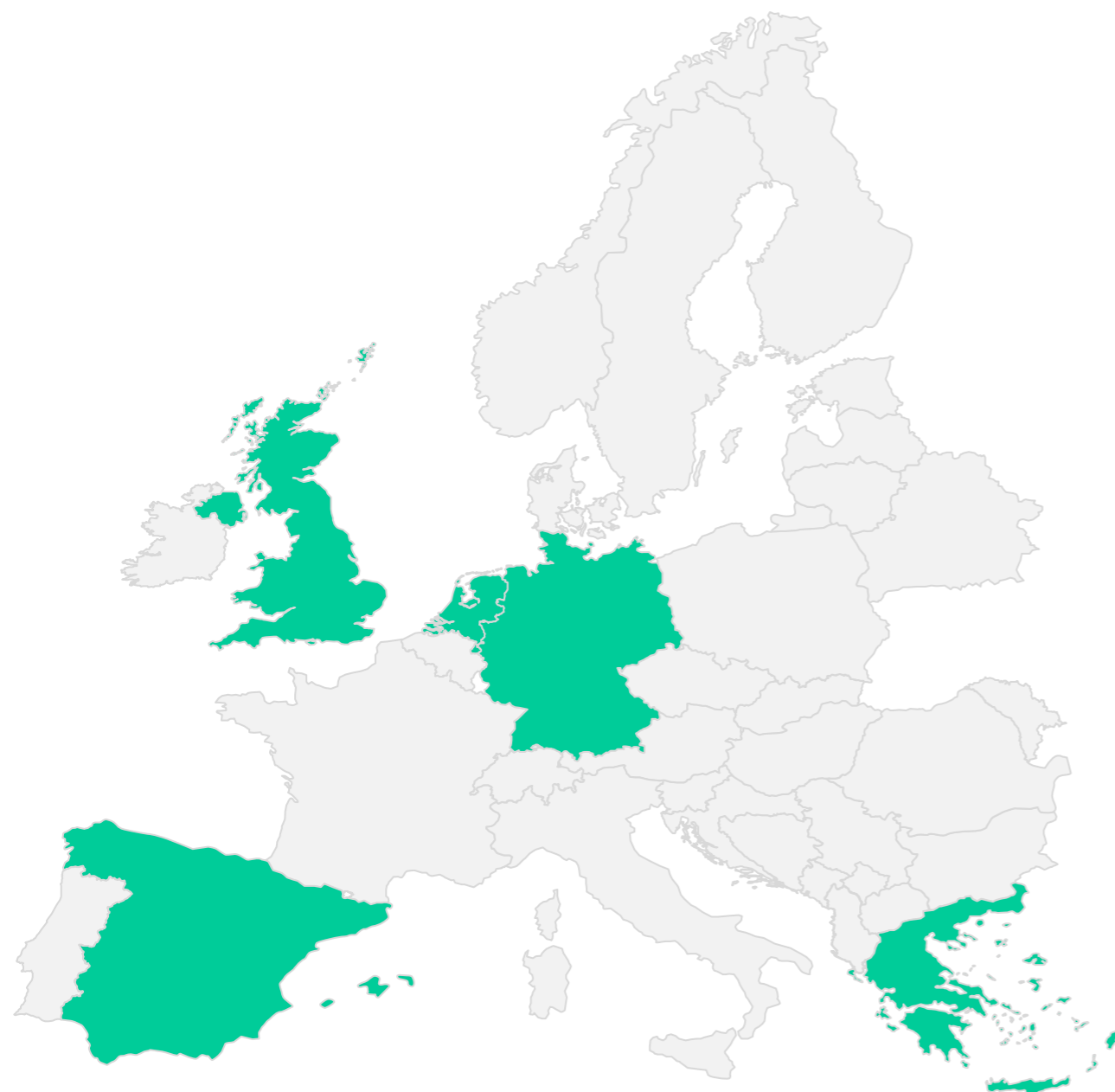
Alimentació saludable per adolescents, Sistema Nacional de Salut de Regne Unit, <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-eating-for-teens/>

Alimentació saludable, Organització Mundial de la Salut, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Adolescents i salut, Organització Mundial de Salut, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Recomanacions globals d'activitat física
Organització Mundial de la salut, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

L'equip del SEEDS



Qui som

Un grup d'experts en nutrició, salut pública, activitat física i ciència ciutadana que treballa a tota Europa per explorar com l'enfocament del SEEDS pot ajudar a millorar els estils de vida saludables i l'interès STEM (ciència, tecnologia, enginyeria i matemàtiques) en els adolescents.

Pàgina web: www.seedsmakeathons.com

Twitter: [@SMakeathons](https://twitter.com/SMakeathons)

Correu electrònic: upi@iispv.cat